



В. И. Лях



Физическая культура

Методические
рекомендации

10·11

В. И. Лях

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические
рекомендации**

10·11

КЛАССЫ

Учебное пособие
для общеобразовательных
организаций

Москва
«Просвещение»
2017

УДК 372.8:796/799
ББК 74.267.5
Л98

16+

Рецензенты: д-р биол. наук, доцент И. О. Криволапчук
(Институт возрастной физиологии РАО);
д-р пед. наук, проф. О. Г. Румба
(Институт социализации образования РАО)

Лях В. И.

Л98 **Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042784-5.**

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы».

В книгу включены сведения о взаимосвязи содержания учебника и результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования, даны рекомендации по планированию и контролю учебно-воспитательного процесса, уроков и самостоятельных занятий, приведены сведения о методиках формирования знаний по предмету, выработке умений и навыков, а также по развитию физических способностей в базовых видах спорта рабочей программы, представлено учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий, которое следует иметь в школе.

**УДК 372.8:796/799
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-042784-5

© Издательство «Просвещение», 2017
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2017
Все права защищены

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Взаимосвязь содержания учебника и результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования	10
Глава 2. Планирование и контроль занятий	23
2.1. Планирование занятий	23
2.2. Контроль: содержание, виды, методы	38
Глава 3. Методики формирования знаний и контроль за теоретической подготовкой учащихся	46
3.1. Целевые установки и содержание знаний, которыми должны овладеть учащиеся	46
3.2. Основы методик формирования знаний	47
3.3. Контроль степени усвоения знаний	49
3.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе	61
3.5. Содержание курса	63
3.6. Тематическое планирование	69
Глава 4. Методики обучения двигательным умениям и развития физических способностей в базовых видах спорта	100
4.1. Особенности методик обучения двигательным действиям и развития физических способностей.....	100
4.2. Спортивные игры.....	112
4.3. Лёгкая атлетика.....	130
4.4. Гимнастика с элементами акробатики	139
4.5. Лыжная подготовка	145
4.6. Элементы единоборств	148
4.7. Плавание.....	152
Глава 5. Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре	154
5.1. Целевые установки и основные требования.....	154
5.2. Группы общей физической подготовки.....	154
5.3. Спортивные секции.....	155
5.4. Подготовка и сдача норм комплекса «Готов к труду и обороне»	157
Глава 6. Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	164

6.1. Целевые установки и основные требования.....	164
6.2. Дни здоровья и спорта.....	164
6.3. Туристические походы и слёты.....	166
6.4. Физкультурные праздники	167
Глава 7. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	169
7.1. Целевые установки и основные правила	169
7.2. Утренняя гимнастика	170
7.3. Особенности и методика проведения самостоятельных занятий.....	171
Глава 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	181
8.1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) и демонстрационные учебные пособия	181
8.2. Экранно-звуковые пособия и технические средства обучения	182
8.3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование....	183
8.4. Спортивные залы (кабинеты) и пришкольный стадион (площадка)	184
<i>Литература</i>	185

Основная концептуальная идея изучения предмета «Физическая культура» в старшей школе вытекает из требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. В нём определена совокупность требований к результатам освоения основной образовательной программы на трёх уровнях: личностном, метапредметном и предметном. Личностные, метапредметные и предметные результаты по физической культуре, которые должны быть достигнуты учащимися к окончанию 11 класса, подробно изложены в книге: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2015. Используя рабочую программу, учитель должен ориентировать свою профессиональную деятельность на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В итоге обеспечивается выполнение специфической задачи физического воспитания — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В совокупности с рабочей программой В. И. Ляха для 10—11 классов (М.: Просвещение, 2015) и учебником «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение, 2016) данные методические рекомендации помогут педагогу в его деятельности, направленной на формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий,

способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственно-го самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средстами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

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

Подробнее остановимся на содержании программного материала урочных занятий.

В содержание курса входят разделы «Общетеоретические и исторические сведения», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Материал по этим разделам подробно раскрыт в разделе «Тематическое планирование» рабочей программы. В нём также описана характеристика видов деятельности учащихся.

В предпоследнем разделе программы указано, какое учебно-методическое и материально-техническое обеспечение надо иметь учителю физической культуры, чтобы полноценно обеспечить учебно-воспитательный процесс в 10—11 классах.

В заключительном разделе указанной рабочей программы приведены планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в старшей школе. Эти результаты относятся к области

соответствующих знаний, способам двигательной (физкультурной) деятельности и к физическому совершенствованию (умениям и навыкам выполнения соответствующих видов физкультурной и спортивной деятельности).

В «Приложениях» к рабочей программе включены материалы по содержанию и организации внеурочных занятий во второй половине дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Основные принципы, которые целесообразно принять во внимание учителю при построении учебно-воспитательного процесса по физической культуре (такие, как идея развития, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация), раскрыты нами в рабочей программе.

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

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

Самообразование заключается в том, чтобы освободить школьников от элементов дрессуры в процессе обучения, повысить их статус, сделать деятельностным субъектом занятий, соавторами собственного развития, перенести акцент с воспитания учителем на самовоспитание, отойти от обязательного контроля в сторону самоконтроля и от обязательной отметки к самооценке.

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

Перспективность тесно связана с идеей непрерывного физического воспитания. Педагог должен стремиться выработать у ученика прочные навыки, которые позволяли бы ему поддерживать уровень физической подготовки и сопротивляемость организма заболеваниям до глубокой старости. Выпускник должен уметь владеть телом и из совокупности приобретённых умений выбирать те, которые для него интересны и которые он мог бы использовать в течение всей жизни. Самообразование должно привести к формированию компетенций, полезных для самореализации индивида, а перспективность — обеспечить их прочность.

Интеллектуализация физического воспитания заключается в том, что занятия по физической культуре должны быть насыщены активной умственной деятельностью. Они должны помогать учащемуся понять самого себя и свои потребности. Речь здесь идёт не о проведении чисто теоретических уроков, а о необходимости умелого ведения диалога между учителем и учеником во время выполнения последним двигательных заданий.

Если делать это систематически на каждом уроке, то таким образом создастся своеобразный обмен мыслями, позволяющими педагогу понять смысл предпринимаемых усилий, а ученику познать себя. Интеллектуализации, несомненно, способствует чтение учебника во время самостоятельных занятий.

Учебник по физической культуре для учащихся 10—11 классов общеобразовательных организаций разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего среднего образования. В нём нашли отражение традиционные подходы и современные тенденции как российской, так и зарубежной методик обучения основам физической культуры учащихся старшей школы.

В учебнике содержится вся необходимая информация об основах самостоятельных занятий, знаниях, связанных с освоением соответствующих технических и тактических умений, представлены также сведения, позволяющие лучше понять анатомо-физиологические и психические особенности, потребности и мотивы учащихся 10—11 классов и др. Напомним, что очень полезен постоянный обмен мнениями о прочитанном материале между учителем и учеником. О планируемых результатах, которых учащиеся должны достигнуть к окончанию средней школы, рассказывается в главе 1.

Отличительной особенностью методических рекомендаций является системный характер изложения материала, который должны осваивать учащиеся 10—11 классов не только на уроке, но и в процессе других форм обучения и во время самостоятельных занятий. В них в сочетании с учебником по физической культуре педагог найдёт рекомендации, каким образом формировать необходимые знания по физической культуре, информацию о способах физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности в школе и вне её. Для учителя даны также рекомендации по методикам обучения базовым видам двигательных действий (видов спорта) школьной программы, методикам развития физических (выносливости, гибкости, силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных) способностей с учётом возраста, пола и индивидуальных различий детей 16—18 лет. Учитель найдёт также советы по содержанию и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во второй половине дня, методике и содержанию внеклассной работы по физической культуре, сведения по организации и методике физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Сегодня становится всё очевиднее, что, как бы хорошо ни проводились уроки физической культуры, решить на них все задачи весьма трудно. Если же это делать в единой системе физического воспитания, которая объединяет урочные, внеклассные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом, проявлять инициативу, творческий подход, обходиться без шаблонного копирования приёмов и проводить занятия на основе доброжелательной двусторонней коммуникации (учитель — ученик), то успех обязательно придёт. На это и нацелен материал данных рекомендаций.

Основные идеи, отражённые в пособии, изложены также в многочисленных публикациях, в том числе в статьях автора данной книги, прежде всего на страницах журнала «Физическая культура в школе» (1986—2016). Ссылки на некоторые из них приводятся в библиографии. Эти статьи помогут педагогу лучше представить тенденции и направления становления системы физического воспитания в современных общеобразовательных организациях.

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

Глава 1

Взаимосвязь содержания учебника и результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Понятийная база и содержание учебника (Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2016) основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов, в том числе:

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» (от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования.

Учебник создан в соответствии с рабочей программой по физической культуре (см.: Лях В. И. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2014).

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

Учебник создан с учётом Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
<p>Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</p>	<p>В § 1 отражены правовые основы физической культуры и спорта, закреплённые в таких государственных документах, как Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Знакомство с этими законами и их выполнение позволяют глубже понять не только права каждого на свободный доступ к занятиям физической культурой и спортом в целях развития физических, интеллектуальных и нравственных особенностей личности, но и обязанности соблюдать эти законы. В § 16 подчёркивается важная роль олимпийского движения в вопросах укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, содействия гуманистическому воспитанию. В частности, девиз олимпийского движения гласит: «Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой». В этом же параграфе отмечается высокий авторитет и огромная роль нашей страны в деле развития и укрепления спортивного и олимпийского движения. Подтверждением этого является, в частности, организация и проведение Олимпийских игр 1980 г. в Москве и зимних Олимпийских игр 2014 г. в Сочи</p>
<p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие</p>	<p>Этой цели служит материал §1, в котором раскрыты конституционные права и обязанности гражданина Российской Федерации в сфере занятий физической культурой и спортом. В § 2 подчёркивается роль и значение личности, которая должна осознанно принимать и соблюдать общечеловеческие</p>

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
гуманистические и демократические ценности	гуманистические и демократические ценности, национальные и региональные традиции
Воспитание готовности к служению Отечеству, его защите	В § 1 говорится о физической подготовке граждан допризывного и призывного возраста к защите Отечества. Решению этой задачи служат также многие другие параграфы учебника: § 17—25, а в особенности § 24 и 32
Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимания своего места в поликультурном мире	В § 1 содержится информация об объектах физической культуры и спорта в стране (включая описание физкультурно-спортивных и образовательных организаций, которые осуществляют деятельность в области физической культуры и спорта, паралимпийского движения России), спортивных клубах, занятиях физической культурой и спортом по месту жительства и месту отдыха граждан, адаптивной физической культуре, подготовке спортивного резерва, спорте высших достижений, ответственности должностных лиц за исполнение Федерального закона «О физической культуре и спорте». Формированию мировоззрения и осознанию своего места в поликультурном мире способствуют также знания, содержащиеся в параграфах учебника «Понятие о физической культуре личности», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение», «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья» и др.
Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; формирование готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	Решению данной задачи способствует изучение и последующее выполнение заданий, представленных в учебнике в разделе 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Формирование основ толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	Для обеспечения данной задачи в учебник включены материалы по адаптивной физической культуре (§ 7) и практический материал по спортивным играм (баскетболу, гандболу, волейболу, футболу — § 17—20)
Выработка навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Формированию этих навыков способствует овладение материалом раздела 2 учебника «Базовые виды спорта школьной программы», освоение и соблюдение правил поведения, техники безопасности на занятиях физическими упражнениями (§ 4)
Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Этому способствуют материалы учебника, в которых обсуждаются вопросы нравственного сознания и поведения учащихся во время их участия в занятиях по спортивным играм (§ 17—20) и спортивным единоборствам (§ 24)
Воспитание готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	Воспитанию способности к образованию и самообразованию способствуют материалы всех трёх разделов учебника, а особенно сведения, содержащиеся в разделе 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»
Воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Выработке названных качеств способствуют материалы учебника, которые изложены в § 11, 12, 30, 31
Выработка знаний и умений принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Эти знания и умения приобретаются в результате освоения § 2, 13, материалов раздела 3

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь	Овладению этими знаниями и умениями способствуют материалы учебника, изложенные в § 8 и 29, а также повторение материала, изложенного в учебнике для 8—9 классов под названием «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах» и «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями»
Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем	Достижение этой цели происходит посредством повторения материала учебника для 8—9 классов «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также в процессе овладения различными знаниями и умениями, рекомендованными для учащихся 10—11 классов
Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды	Формированию экологического мышления способствует приобретение знаний и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в различных условиях природной и социальной среды (§15, 23, 33, 34)
Воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	Воспитанию рыцарского отношения мужчины к женщине способствует овладение материалом учебника для 8—9 классов «История возникновения и развития физической культуры», а также материалом § 14 учебника для учащихся 10—11 классов, в котором доказывается, что регулярные и разносторонние занятия физической культурой и спортом позволяют молодым людям активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни, укреплять здоровье в целях сохранения его для будущей счастливой семейной жизни

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
<p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>В учебнике последовательно поставлены задания, направленные на формирование универсальных учебных действий, которые позволяют учащимся определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности с помощью Интернета, специальной литературы и средств массовой информации</p>
<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>Выработке этого умения способствуют материалы § 17—21</p>
<p>Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p>Учащимся при подготовке домашних заданий предлагаются задания по активному использованию материалов учебника, Интернета и средств массовой информации, приводятся конкретные ссылки на сайты</p>
<p>Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>	<p>Этому требованию в учебнике посвящены § 5, 8, 9, 26 и др. С помощью этих материалов учащиеся приобретают умения и способности самостоятельно использовать знания по различным аспектам физической культуры, умение ориентироваться в различных источниках информации и критически их оценивать</p>
<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	<p>Эти умения юноши и девушки приобретают при овладении материалом § 4, 10, 11</p>

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Умение определять назначение и функции различных социальных институтов	Этим умением учащиеся овладевают в процессе освоения материала таких параграфов учебника, как § 1, 14, 15. В этих параграфах учащимся предоставлена информация о назначении и функциях различных социальных институтов, начиная от школы и заканчивая институтом, армией, семьёй
Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей	Во время совместных занятий под руководством учителя или тренера, а также во время самостоятельных занятий учащиеся приобретают умение обсуждать и анализировать свою стратегию поведения, осуществлять правильный выбор тактического рисунка во время занятий единоборствами или в процессе спортивной игры с соблюдением правил честной игры
Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	Во всех разделах учебника имеются сведения о необходимости соблюдения и правильного использования в речи адекватных терминов и понятий. Этому же требованию соответствуют также материалы всех параграфов раздела 1 учебника «Общетеоретические и исторические сведения»
Владение навыками познавательной рефлексии, а именно осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Эти навыки приобретаются в процессе освоения физических упражнений, описанных в разделе 3 учебника «Самостоятельные занятия физическими упражнениями», а также в процессе освоения учащимися способов регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями и при осуществлении контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Предметные результаты</i>	
<p>Понимание роли и значения физической культуры в развитии общества и человека, целей и принципов современного олимпийского движения, его роли и значения в современном мире, влияния на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений</p>	<p>Этих результатов учащиеся достигнут в процессе овладения материалом § 15 и 16</p>
<p>Понимание роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни</p>	<p>Осознания необходимости вести здоровый образ жизни, понимания роли и значения занятий физическими упражнениями, умения осуществлять гигиенические процедуры, включая закаливание, самомассаж, неприятия вредных привычек учащиеся достигают при освоении материала почти всех параграфов учебника, но особенно при соблюдении правил поведения, изложенных в § 9, 13 и в разделе 3</p>
<p>Характеристика индивидуальных особенностей физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями</p>	<p>Понимание индивидуальных особенностей физического и психического развития в связи с занятиями физическими упражнениями происходит у учащихся при освоении ими § 12, а также при повторении материала учебника для 8—9 классов «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность», «Психические процессы в обучении двигательным действиям» и др.</p>
<p>Характеристика особенностей функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью</p>	<p>Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями представлены в учебнике для учащихся 8—9 классов (§ 2—4), а данные об особенностях планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля за их эффективностью изложены в учебнике в § 8, 12, 25</p>

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Характеристика особенностей организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	Особенности организации и проведения всевозможных индивидуальных занятий физическими упражнениями разной направленности (общеразвивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей) рассматриваются в учебнике в разделе 3. Дополнительно решению этой задачи служат также два параграфа из учебника для учащихся 8—9 классов — «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура»
Характеристика особенностей обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой	Этот материал изложен в разделе 2, в котором даны методики обучения основным двигательным действиям (гимнастическим, спортивно-игровым, легкоатлетическим, плаванию, единоборствам и зимним видам спорта), а также соответствующий материал по особенностям развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости). Пополнить знания на эту тему можно, ознакомившись с § 27, 30, 31. Этому же служит и материал учебника для учащихся 8—9 классов «Основы обучения и самообучения двигательным действиям»
Характеристика особенностей форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности	§ 5 и 6 дают исчерпывающие ответы на поставленные вопросы
Характеристика особенностей содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности	Сведения об особенностях содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности представлены в § 15, а также во всех параграфах учебника в разделах 2 и 3

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Соблюдение правил организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом	Правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом изложены как в отдельных параграфах учебника (§ 4, 26), так и во всех параграфах практических частей учебника
Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований	Данные на тему правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий спортивными играми содержатся в § 17—20, а правила поведения во время соревнований рассматриваются в § 11
Соблюдение правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах	Учащимся представлена подробная информация на тему правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (в учебнике для учащихся 8—9 классов в § 8 и в учебнике для учащихся 10—11 классов в § 4)
Соблюдение правил экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой	В различных параграфах учебника говорится о правильном использовании спортивного инвентаря и необходимой экипировки во время занятий физическими упражнениями (для примера в § 22 подчёркиваются правила использования спортивного инвентаря во время метаний, сообщаются данные о том, как правильно одеваться в зимнее время; в § 23 сообщаются сведения о спортивных костюмах и инвентаре, необходимых для занятий лыжной подготовкой, и др.)
Проведение самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Методические сведения и практические умения по проведению самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной направленностью изложены в достаточном объёме в двух учебниках по физической культуре для учащихся 8—9 и 10—11 классов (раздел 3)

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
Осуществление контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой	Способы контроля и самоконтроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой в полном объёме содержатся во всех учебниках, начиная с учебника для младших классов. В учебнике информация на эту тему представлена в § 8, 12 и 13
Использование приёмов страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмов оказания первой помощи при травмах и ушибах	Подробно эти умения, которыми должны овладеть учащиеся, описаны в учебнике для 8—9 классов (§ 8) и в учебнике для учащихся 10—11 классов (§ 4)
Использование приёмов массажа и самомассажа	Сведения об использовании приёмов массажа и самомассажа каждый ученик может почерпнуть из материалов учебника для 8—9 классов (§ 7), а также из § 28 учебника для 10—11 классов
Проведение занятий физической культурой и спортивных соревнований с учащимися младших классов	Освоение материала всех разделов учебника для 8—9 и 10—11 классов — основа для осуществления организации и проведения занятий физической культурой и спортивных соревнований с учащимися младших классов
Осуществление судейства соревнований по одному из видов спорта	Освоив материалы, изложенные в учебнике для 8—9 и 10—11 классов, ученики не должны испытывать трудности в вопросах осуществления судейства соревнований (спортивные игры, лёгкая атлетика, плавание, зимние виды спорта и др.)
Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности	Учащиеся, которые используют наш учебник, не будут иметь сложностей при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности (на развитие определённых физических качеств, на оздоровление с использованием разных физических упражнений,

Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
	на исправление определённых дефектов физического развития, на закаливание и др.)
Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий	По мере освоения материалов учебников для учащихся 8—9 и 10—11 классов ученики будут грамотно составлять планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий (например, с использованием материала по спортивным играм, лёгкой атлетике, роликовым конькам, атлетической гимнастике и т. п.)
Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности	Процедуры и методы оценки показателей физического развития и физической подготовленности изложены во всех учебниках по физической культуре (например, в учебнике для 8—9 классов в § 5). Более подробная информация на эту тему содержится также в учебном пособии для учителей физической культуры (Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы. Тестовый контроль. — М.: Просвещение, 2012). Это пособие может использоваться учащимися старшего школьного возраста
Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности	Информацию о благоприятном влиянии проведённых занятий физическими упражнениями на различные системы организма заинтересованный ученик найдёт в таких параграфах учебника, как § 7, 8, 25 и в других
Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений	Знания и умения на тему определения дозировки физических нагрузок разной направленности раскрыты в § 8, а также во всех параграфах раздела 2, в которых даны рекомендации на тему допустимых (оптимальных) нагрузок при использовании материала по спортивным играм, единоборствам, плаванию, лёгкой атлетике и др.

В целом материал учебника «Физическая культура» для 10—11 классов:

1) в совокупности с другими предметами общеобразовательного цикла способствует эффективной реализации и освоению учащимися основной образовательной программы среднего общего образования и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся;

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

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

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

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

Подробная информация о планируемых результатах, которых должен достигнуть выпускник средней школы в таких сферах, как знания, способы двигательной (физкультурной) деятельности, а также в вопросах физического совершенствования, содержится в рабочей программе.

Глава 2

Планирование и контроль занятий

2.1. Планирование занятий

Учитель физической культуры должен уметь планировать виды своей деятельности, а впоследствии реализовывать их. Напомним, что планом называется осмысленный выбор предвидимых действий и их реализация в процессе работы. В современных условиях реформы образования можно говорить о трёх типах документов планирования: первый тип планирования — основной, касающийся главным образом урочных занятий в 10—11 классах, второй охватывает реализацию внеклассных занятий, а третий тип связан с собственным совершенствованием (рис. 1).

Перед тем как приступить к планированию, особенно учебных и внеклассных занятий, нужно принять во внимание психофизическое развитие и состояние здоровья старшеклассников, уровень их физической и технической подготовленности, знания и интересы конкретного класса, материально-технические условия школы, условия окружающей среды, традиции и др.

Планирование каждой области педагогической деятельности является весьма сложным делом. Это связано с различными факторами, которые не всегда зависят от учителя, например: от выделения финансовых средств на покупку необходимого инвентаря и оборудования, от места нахождения школы и спортивных сооружений и т. п.

К важнейшим видам планирования относится план учебно-воспитательной работы школы. Он может создаваться одним учителем физической культуры или группой учителей. В нём должны найти отражение цели, которые определяет Министерство образования, совет учителей района, педагогический совет и родительский комитет. Следующим пунктом является конкретизация приоритетных задач, которые ставятся с учётом возможностей и условий школы и потребностей старшеклассников. Планируемые задачи должны затрагивать многие стороны учебно-воспитательной работы школы в области физической культуры:

- материально-техническую базу (построение, расширение, модернизация) спортивных объектов и технических средств (тренажёров);
- организацию спортивных и рекреационных мероприятий (школьные и внешкольные соревнования, фестивали, экскурсии и т. д.);
- реализацию внеклассных и факультативных занятий;

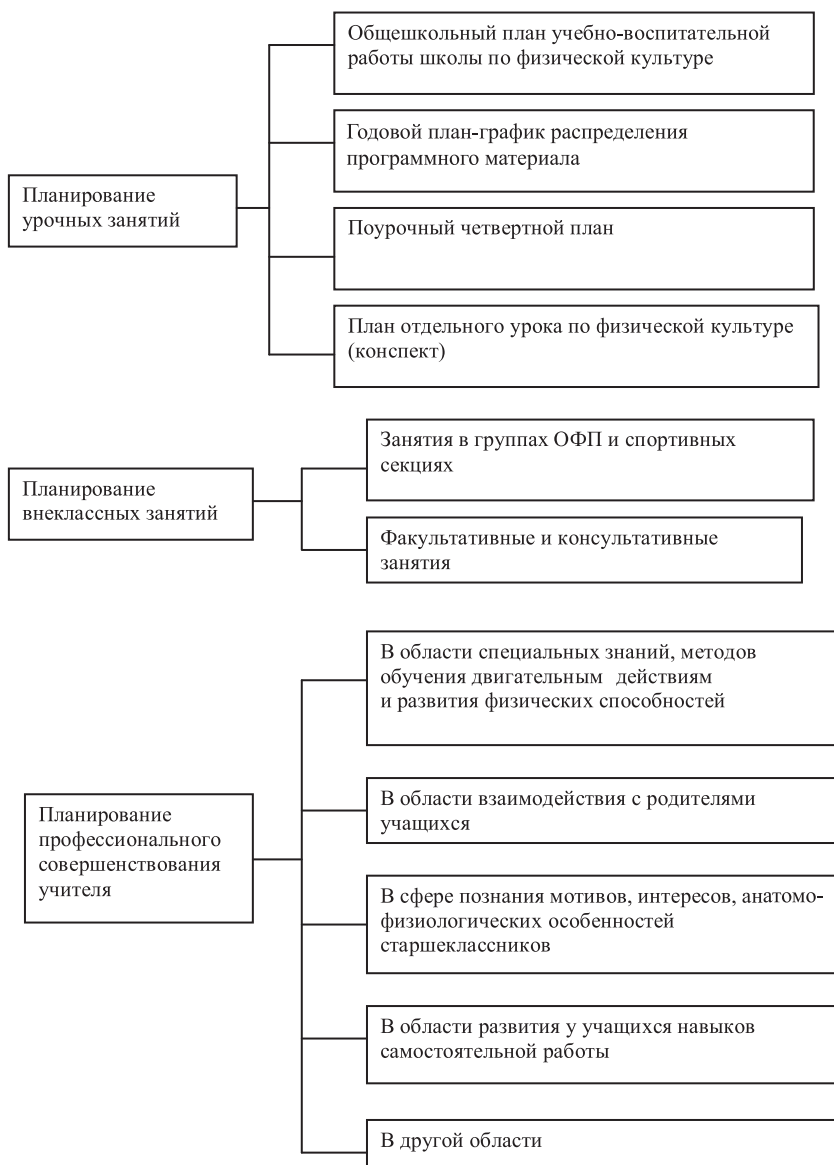


Рис. 1. Типы планирования

- охрану здоровья детей и молодёжи (во взаимосвязи со службой здоровья, учебным предметом «Здоровый образ жизни», коррекционной гимнастикой, спортивными занятиями на удлинённой перемене и др.);

- совершенствование компетентности учителя (повышение квалификации, самообразование и т. д.).

После окончания учебного года рекомендуется провести тщательный анализ степени выполнения плана. С таким анализом следует выступить на педагогическом совете школы. Анализ выполненных или невыполненных задач не только расширит опыт учителя, который составлял план, но и станет прежде всего основой модификации очередных задач в будущем.

Годовой (полугодовой, на четверть) график распределения программного материала предполагает планирование очередности прохождения материала программы для каждой параллели классов. С учётом возможностей учащихся, условий занятий и в соответствии с программными требованиями вначале намечается количество часов, которое будет отведено в данном учебном году на изучение материала каждого раздела курса, другими словами, составляется сетка часов. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может менять объём времени, рекомендованный для освоения отдельных тем программы. Например, в школе, где в силу местных условий может быть пройден раздел «Лыжная подготовка» и имеются условия для занятий спортивными играми, лёгкой атлетикой, гимнастикой, элементами единоборств, годовая сетка часов при трёхразовых занятиях в неделю для учащихся 10—11 классов (юноши) может быть такой: «Знания о физической культуре» — 7 ч; «Способы физкультурной деятельности» — 7 ч; «Физическое совершенствование» — 74 ч; материал, связанный с региональными и национальными особенностями, — 6 ч; материал по выбору учителя, учащихся и определяемый самой школой — 8 ч (табл. 1). Сведения теоретического характера планируются как на отдельных самостоятельных уроках, так и в рамках прохождения базовых видов спорта школьной программы при использовании материала учебника по физической культуре для учащихся 10—11 классов (В. И. Лях, 2016). Отдельно планируется также материал программы, касающийся способов физкультурной деятельности. В процессе уроков такого типа учащимся даются необходимые знания, и на них же закрепляется умение проводить самостоятельные занятия, осуществлять самонаблюдение, самоконтроль и оценку эффективности занятий.

Следующий этап относится к распределению часов и учебного материала (номеров упражнений из соответствующих разделов программы) по учебным четвертям. Учитель приступает к составлению поурочного четвертного плана. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала и исходя из проведённой учебной работы в предыдущих четвертях.

Таблица 1

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков		
		Класс		
		10	11	Итого
1	Базовая часть			
1.1	Знания о физической культуре			
1.1.1	Социокультурные основы	2	2	4
1.1.2	Психолого-педагогические основы	2	2	4
1.1.3	Медико-биологические основы	3	3	6
	Итого	7	7	14
1.2	Способы физкультурной деятельности			
1.2.1	Самостоятельные занятия	3	3	6
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2	4
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2	2	4
	Итого	7	7	14
1.3	Физическое совершенствование			
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	4
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:			
	— гимнастика с элементами акробатики	18	18	36
	— лёгкая атлетика	18	18	36
	— спортивные игры			
	— лыжная подготовка	18	18	36
	— плавание	10	10	20
	— элементы единоборств	6	6	12
	— прикладно-ориентированная подготовка	2	2	4
	Итого	74	74	148
2	Вариативная часть			
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	12
2.2	Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	8	8	16
	Итого	14	14	28
	Всего	102	102	204

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

Рекомендации по распределению учебного материала по урокам сводятся к следующим:

- разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

- на одном уроке не рекомендуется разучивать плохо взаимодействующие навыки;

- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативными и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие старшеклассника;

- количество и содержание задач, решаемых на одном уроке, должны быть оптимальными.

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

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

Сначала разрабатывается содержание основной части, а затем — вводной и заключительной. В конспекте урока указывается номер урока по четвертному плану, дата его проведения и класс. Далее перечисляются общие задачи урока. Указывается также место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия, учебники и технические средства обучения.

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

Начинающим педагогам полезно составлять более подробный конспект, чтобы лучше осознавать закономерности учебно-воспитательного процесса. Опытные учителя могут ограничиваться менее подробными конспектами. Формы примерных конспектов уроков учителя имели возможность видеть и составлять во время учёбы в вузе, при прохождении педагогических практик.

Рекомендации по *планированию внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, самостоятельных занятий* учитель найдёт в соответствующих главах книги (см. главы 5—7).

Не менее серьёзно учитель физической культуры должен подойти также к *планированию своего профессионального совершенствования*. На весь период школьных занятий ему следует запланировать систематическое повышение своих знаний и умений в тех областях, которые показаны на рис. 1. Способствуют повышению квалификации

учителя его участие в семинарах и курсах повышения квалификации, организованных ИПК, открытые уроки, дискуссии, круглые столы с коллегами и учёными. Поистине нет пределов совершенствованию в нашем благородном деле.

В настоящее время, когда на решение задач физического воспитания школьников выделено три обязательных урока физической культуры в неделю, когда имеются государственные программы, учебники по физической культуре и учебные пособия для учителей, появилась реальная возможность полноценно проводить не только один вид уроков — практический, но и ещё два вида уроков — теоретические и инструктивно-методические, которые, как справедливо заметил В. П. Лукьяненко (2007), не вписывались «в логику и закономерности практических занятий» (с. 55). Предложим наше видение возможного варианта организации и проведения данного вида уроков.

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

Итак, как следует из годового плана-графика распределения программного материала для учащихся 10 классов школ со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию (табл. 2—5) (102 ч в году), занятия теоретического характера мы рекомендуем проводить в начале и в конце каждой четверти. На таких занятиях учитель разъясняет цели и задачи изучения предмета в течение года, четверти, полугодия, осуществляет сообщение сведений более общего и более специализированного характера в соответствии с материалом рабочей программы и государственного учебника. Так, в первой четверти на первом теоретическом уроке в 10 классе мы предлагаем учащимся познакомиться с тремя темами. Тема 1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика). Тема 2. Правовые основы физической культуры и спорта. Тема 3. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. На каждую тему предлагается выделять примерно по 15 мин урока.

На уроках 25—26 инструктивно-методического характера¹ рекомендуем осваивать темы о способах физкультурной деятельности. Тема 4. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями. Тема 5. Утренняя гимнастика (зарядка): вольные упражнения. Тема 6. Способы контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями. На каждую тему предлагается выделять примерно по 15 мин урока.

¹ Уроки такого типа учитель может планировать, на наш взгляд, в любой другой последовательности, с учётом погодных условий, базы и др.

Во второй четверти (один теоретический урок) учащиеся осваивают теоретический материал по следующим трём темам. Тема 13. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика). Тема 14. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (олимпийское движение). Тема 15. Способы регулирования массы тела человека.

На занятиях инструктивно-методического характера (способы физической деятельности) ученики овладевают материалом по темам 16 и 17. Тема 16. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики (общий вариант и упражнения с гантелями). Тема 17. Баня как средство закаливания и оздоровления человека. На каждую тему выделяется примерно по 20 мин урока.

В третьей четверти на первом уроке учащиеся 10 классов знакомятся с тремя следующими темами. Тема 26. Физическая культура и спорт в укреплении здоровья. Тема 27. Современное физкультурно-массовое движение. Тема 28. Олимпийские игры современности.

На уроке инструктивно-методического характера учащиеся овладевают темами 29 и 30. Тема 29. Самостоятельные занятия с использованием лыж, коньков и роликовых коньков. Тема 30. Оздоровительный бег, подвижные игры и развлечения в зимнее время.

Наконец, в четвёртой четверти на первом теоретическом занятии (урок 78) ученики знакомятся со следующими темами. Тема 36. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (тренажёры и тренажёрные устройства, хатха-йога, ушу). Тема 37. Олимпиады современности: игры XXII Белой Олимпиады (Сочи, Российская Федерация, 2014 г.). Тема 38. Требования к одежде и обуви во время занятий ритмической гимнастикой и занятий с использованием роликовых коньков.

На уроке инструктивно-методического характера учащимся 10 класса можно предложить для освоения темы 39 и 40. Тема 39. Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Тема 40. Контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями на основании внешних и внутренних признаков утомления.

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

Годовой план-график распределения программного материала
для учащихся 10 классов школ со спортивным залом
и отсутствием условий для обучения плаванию

N п/п	Раздел программы	I четверть,						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Социокультурные основы	т						
1.1.2	Психолого-педагогические основы	т						
1.1.3	Медико-биологические основы	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия							
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль							
1.2.3	Оценка эффективности занятий							
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:							
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п	п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п	п	п	п
	— спортивные игры							
	— лыжные гонки							
	— плавание							
	— элементы единоборств							
	— прикладно-ориентированная подготовка							
2	Вариативная часть							
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями							
2.2	Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой							

Примечание. В этой и последующих таблицах 2—4 т — треть времени урока; п — половина урока; у — урок.

Годовой план-график распределения программного материала учащихся 10 классов школ со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию

N п/п	Раздел программы	II четверть,			
		28	29	30	31
1	Базовая часть				
1.1	Знания о физической культуре				
1.1.1	Социокультурные основы	т			
1.1.2	Психолого-педагогические основы	т			
1.1.3	Медико-биологические основы	т			
1.2	Способы физкультурной деятельности				
1.2.1	Самостоятельные занятия				
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль				
1.2.3	Оценка эффективности занятий				
1.3	Физическое совершенствование				
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п
	— спортивные игры				
	— лыжные гонки				
	— плавание				
	— элементы единоборств				
	— прикладно-ориентированная подготовка				
2	Вариативная часть				
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями				
2.2	Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой				

Годовой план-график распределения программного материала
для учащихся 10 классов для школ со спортивным залом
и отсутствием условий для обучения плаванию

N п/п	Раздел программы	III четверть,						
		52	53	54	55	56	57	58
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Социокультурные основы	т						
1.1.2	Психолого-педагогические основы	т						
1.1.3	Медико-биологические основы	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия		т					
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль		т					
1.2.3	Оценка эффективности занятий							
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		т					
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — спортивные игры — лыжные гонки — плавание — элементы единоборств — прикладно-ориентированная подготовка			у	у	у	у	у
2	Вариативная часть							
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями							
2.2	Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой							

Годовой план-график распределения программного материала
для учащихся 10 классов для школ со спортивным залом
и отсутствием условий для обучения плаванию

N п/п	Раздел программы	IV четверть,				
		79	80	81	82	83
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Социокультурные основы	т				
1.1.2	Психолого-педагогические основы	т				
1.1.3	Медико-биологические основы	т				
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия					
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль					
1.2.3	Оценка эффективности занятий					
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — спортивные игры — лыжные гонки — плавание — элементы единоборств — прикладно-ориентированная подготовка		у	у	у	у
2	Вариативная часть					
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями					
2.2	Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой					

Таблица 5

номер урока																			
84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у						т т т
														п		п	п		
														п		п	п		

2.2. Контроль: содержание, виды, методы

Важной составляющей деятельности учителя физической культуры (и органов образования в целом) является организация и осуществление интегративного (комплексного) контроля всех сторон процесса физического воспитания учащихся. Функция контроля заключается в том, чтобы, во-первых, собрать по возможности полную информацию о физическом состоянии учащихся старшего школьного возраста (16—18 лет) и, во-вторых, сравнить полученную информацию (данные) с возрастными, индивидуальными и/или должными нормами. В результате появляется возможность объективного управления этим состоянием, что проявляется, в частности, во внесении соответствующих изменений в содержание урочных, внеклассных и самостоятельных занятий (В. И. Лях, 2012).

В физическом воспитании выделились следующие виды контроля: 1) предварительный; 2) текущий; 3) итоговый.

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

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

Благодаря **итоговому** контролю выясняется эффективность освоения определённой темы, раздела программы. На его основании подводятся также результаты обучения учащихся за четверть, полугодие, год.

Содержание контроля в физическом воспитании охватывает следующие составные части:

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

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

Контроль преподавания заключается в оценке непосредственной педагогической деятельности учителя физической культуры, его подготовленности в таких областях, как методика преподавания, уро-

вень двигательной и речевой культуры, умение обеспечить индивидуальный подход, чувство нового в работе, умение развивать у учащихся навыки самостоятельных занятий и др. (В. И. Лях, 2012).

Контроль обучения осуществляется по обобщённым, интегральным показателям постановки учебного процесса по физической культуре, которые характеризуют эффективность проведения отдельного занятия (1-я группа показателей) и постановку физкультурной и спортивной деятельности в школе в целом (2-я группа показателей).

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

К наиболее часто используемым методам контроля относят:

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы опроса также используются довольно часто. Существуют устные и письменные формы. Чаще всего учитель прибегает к устным формам в виде беседы, интервью или коротких вопросов и получаемых на них ответов. Педагог, как правило, задаёт наводящие вопросы, а его оценка основывается на собственной трактовке учебного материала.

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

Объективность методов устного и письменного опроса повышается при предварительной проработке как содержания задаваемых вопросов, так и сравнения их с заранее подготовленными образцами ответов. Кроме этих традиционных и хорошо освоенных учителями способов проверки знаний, в настоящее время всё большее значение приобретает **тестирование** (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007). Сведения о тестовом контроле знаний по предмету «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов содержатся в главе 4.

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

- а) задачи обучения и воспитания;
- б) средства физического воспитания (например, физические упражнения для развития силовых способностей юношей 10—11 классов);
- в) методы обучения и воспитания (например, метод слова и метод показа, интервальный или соревновательный метод и др.);
- г) поведение учеников и преподавателя;
- д) характер и величина тренировочной нагрузки;
- е) внешняя сторона техники выполнения движений;
- ж) тактические действия;
- з) продолжительность (длительность) выполнения комплекса упражнений, время пробегания дистанции и т. п.;
- и) величины пространственных перемещений учащихся или снарядов: длина разбега, дальность полёта диска и т. п.;
- к) количественные характеристики совершаемых двигательных действий: число гребков пловца, число шагов бегуна и т. п.;
- л) характер пространственного перемещения (по внешнему впечатлению): напряжённое, резкое, расслабленное и т. п.;
- м) внешние условия: температура, осадки, сила и направленность ветра, освещённость и т. п.

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

Ценность наблюдения возрастает, если оно ведётся в сочетании с методом хронометрирования, т. е. определением времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий, и его графическим изображением. Хронометрирование может вестись за каким-либо одним

элементом целостного двигательного действия, например за временем разбега при прыжках. Можно хронометрировать поэтапно какое-либо сравнительно длительное выполнение действия, являющееся частью урока, например время пробегания 60-метровых отрезков. Хронометрировать можно также всё занятие. Для хронометрирования предварительно заготавливаются специальные протоколы. Оно осуществляется путём наблюдения за деятельностью какого-либо ученика, который по своим качествам лучше всего отвечает задачам контроля (В. И. Лях, 2012).

По сравнению с описанными методами контроля (анализ документов, методы опроса и наблюдения) методы измерения морфофункциональных показателей, способы контроля физической подготовленности позволяют получить объективную информацию о состоянии занимающихся. Подробную информацию на эту тему можно найти в специально написанном учебном пособии (В. И. Лях, 2012).

На практике контроль за технической подготовленностью учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения, прежде всего по показателям эффективности и освоенности техники. Делает он это субъективно, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

— «отлично» — когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;

— «хорошо» — когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

— «удовлетворительно» — когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;

— «неудовлетворительно» — когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

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

Для оценки освоения теоретической подготовленности учитель также может использовать пятибалльную систему:

— «отлично» — когда экзаменуемый понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;

— «хорошо» — если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;

— «удовлетворительно» — когда имеет место искажение сущности материала, учащийся отвечает непоследовательно и нелогично, не может использовать знания на практике;

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

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

- 1) социальным и психолого-педагогическим аспектам физкультурной и спортивной деятельности;
- 2) медико-биологическим основам этих видов деятельности;
- 3) основам теории и методики физической культуры.

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

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

- задания открытой формы, когда необходимо самостоятельно сформулировать ответ;

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

- задания на установление правильной последовательности, суть которых — выбрать определённый порядок действий, событий, выполнения операций.

Тесты для проверки знаний, как и другие контрольные испытания, должны соответствовать критериям валидности, надёжности, доступности инструкций и содержания заданий. Опыт разработки таких тестов для учащихся 10—11 классов в области физической культуры представлен в двух учебно-методических пособиях (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007). Практические сведения о тестовом контроле знаний представлены в главе 3.

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

Первая группа показателей характеризует эффективность проведения отдельного занятия. Используя такие методы контроля, как педагогическое наблюдение, тестирование, измерение функциональных

показателей и др., проверяющий осуществляет педагогический анализ проведённого урока физической культуры.

Уже относительно давно схема педагогического анализа включает в себя следующие части: 1) подготовленность учителя к уроку; 2) проведение урока; 3) заключение.

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

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

Деятельность учащихся оценивается по их отношению к заданиям учителя, на основании эффективности их выполнения, по поведению на уроке в целом и степени заинтересованности материалом.

Заключения составляются на основании степени выполнения поставленных задач, определения положительных сторон проведённого занятия, обсуждения отрицательных моментов, которые имели место, общей оценки проведённого урока.

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

Плотность урока — это не что иное, как рациональность использования учебного времени. Различают общую и моторную плотность урока. Под общей плотностью понимают отношение педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока. К педагогически оправданным затратам времени относят: объяснение и демонстрацию упражнений учителем, выполнение учащимися упражнений, слушание, ожидание своей очереди, приготовление и уборку снарядов.

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

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

Моторная плотность урока может иметь разные диапазоны. Она зависит от задач урока, содержания учебного материала, возраста

и пола учащихся, частей урока и др. В частности, бóльшая моторная плотность имеет место во время развития физических способностей, а меньшая — при первоначальном обучении движениям. В свою очередь, при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков моторная плотность должна быть выше. Максимальная моторная плотность обычно бывает в подготовительной части урока, достигая подчас 80%. Более низкой она бывает в основной и заключительной частях.

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

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

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

В число этих критериев входят:

— качество освоения учениками основных разделов базового и вариативного содержания учебной программы по физической культуре;

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

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

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

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

— участие школьников во внутришкольных, районных и других соревнованиях, конкурсах и т. п.;

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

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

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

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

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

— количество учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, охваченных занятиями по физической культуре, в %;

— определение уровня физического здоровья учащихся по методикам количественной экспресс-оценки, изложенным в учебном пособии (В. И. Лях, 2012).

На основании вышеприведённых интегральных показателей можно вывести общую оценку постановки физкультурной и спортивной деятельности в школе в целом. Выведение данной оценки заключается не в механическом суммировании отдельных показателей и определении среднего арифметического, а в глубоком качественном анализе с учётом значимости каждого из них (В. В. Пономарёв, Е. В. Лыков, 2007).

Глава 3

Методики формирования знаний и контроль за теоретической подготовкой учащихся

Проблема выбора методик, их вариантов, способов планирования и реализации задач по формированию знаний общетеоретического, исторического, инструктивно-методического характера и знаний, связанных с выполнением осваиваемых двигательных действий, уже относительно давно относится к разряду одной из наиболее обсуждаемых и дискуссионных проблем школьной физической культуры (Б. А. Ашмарин, 1978, 1990; Л. К. Завьялов, 1990; В. П. Лукьяненко, 2003, 2007; В. И. Лях, 2010, 2012, 2014, 2016 и др.). Действительно, как и когда формировать эти знания? Возможно ли это делать во время практических занятий? Если да, то как избежать сокращения времени, отведённого на двигательную активность, которая, как показывают многочисленные наблюдения и исследования, в старшей школе в 2—3 раза ниже уровня, необходимого для поддержания нормального физического развития и полноценного здоровья?

В данной главе мы предоставляем учителю информацию о том, какие знания он должен сформировать у учащихся 10—11 классов, какие методики, по нашему мнению, можно использовать в этих целях, каким образом преподаватель может и должен контролировать уровень теоретической подготовленности учащихся (или интеллектуальный компонент физической культуры).

3.1. Целевые установки и содержание знаний, которыми должны овладеть учащиеся

Содержание знаний по общетеоретическим и историческим вопросам, знаний инструктивно-методического характера, связанных с физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, самостоятельными занятиями физическими упражнениями, освоением соответствующих двигательных действий разных видов спорта, включённых в рабочие программы, в соответствии с индивидуальными интересами и склонностями девушек и юношей 10—11 классов достаточно обширно. Их объём закономерно и последовательно увеличивается. В старшей школе эти знания должны вести к глубокому пониманию и закреплению теоретического багажа, накопленного на предыдущей ступени образования.

В рабочую программу входят информация по истории, теории и методике физического воспитания урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями, спортивных занятий, знания по организации и проведению спортивно-массовых соревнований, физкультурно-массовому и олимпийскому движению в России и в мире, а также знания по адаптивной физической культуре и знания о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений. К этому же типу знаний относятся сведения по способам регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий разными физическими упражнениями, по способам регулирования массы тела человека, по основам организации двигательного режима. В первом разделе учебника по физической культуре рассматриваются также такие важные и актуальные вопросы, как вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры, формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности и др.

На занятиях с учащимися 10—11 классов учитель должен обеспечить глубокое усвоение знаний инструктивно-методического характера. В их число входят знания о методиках обучения, самообучения двигательным навыкам и умениям, методам и средствам развития физических способностей. К этой же группе относятся знания, связанные с организацией самостоятельных занятий, в том числе занятий с оздоровительной, тренировочной и соревновательной направленностью по наиболее популярным видам спорта.

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

Содержание и объём данных трёх групп знаний — собственно теоретических, инструктивно-методических и практических, которыми должны овладеть учащиеся после окончания старшей школы, подробно изложены в наших учебниках для учащихся 10—11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2006—2013; В. И. Лях, 2016).

3.2. Основы методик формирования знаний

Основные требования, которым должны удовлетворять методики формирования знаний на уроках физической культуры разного типа по признаку решаемых на них задач, подробно изложены нами в методических рекомендациях (Лях В. И. Физическая культура: метод. рекомендации: 8—9 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2015). Поэтому в данном пособии они описываются без подробного комментария.

Первое требование заключается в том, что *методика должна обеспечивать полноценное усвоение знаний без ущерба для двигательной активности ученика.*

Второе требование: знания на уроках должны передаваться в виде конкретных учебных задач.

Третье требование к методикам сообщения знаний на уроках физической культуры вытекает из необходимости реализации межпредметных связей.

Четвёртое требование основано на включении в процесс передачи теоретических сведений, методов и форм активизации учебно-познавательной деятельности самих учащихся.

Пятое требование к методикам преподавания теоретического материала заключается в необходимости обеспечения оперативного контроля, который позволяет внести своевременные коррективы в действия занимающегося и использовать методику.

В соответствии с классификацией уроков с преимущественно образовательной направленностью, рекомендованной К. Х. Грантыным, предлагаем следующие методики сообщения знаний учащимся 10—11 классов.

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

Большинство знаний инструктивно-методического характера следует формировать также во время «классических», чисто теоретических уроков (как это делается на других общеобразовательных предметах) до начала изучения нового раздела программы или темы. Учитывая хорошую память и высокие интеллектуальные способности старшеклассников, их стремление к самостоятельному поиску оптимального решения поставленной задачи, ряд сведений общетеоретического и инструктивно-методического характера нужно и полезно давать в виде коротких рассказов, реплик, ссылок, конкретных примеров на сугубо практических занятиях. Формирование интеллектуального компонента — дело очень тонкое, а умелое, ненавязчивое, доходчивое объяснение, поведение и личный пример учителя играют очень важную роль.

Знания, связанные с освоением учебного материала, представленного конкретным набором двигательных действий (физических упражнений), лучше сообщать во время практических занятий. Таким образом они лучше и эффективнее усваиваются и запоминаются.

Усвоение перечисленных групп знаний происходит успешно, если ученики закрепляют освоенные на уроке теоретические сведения во время домашних тренировок. Наиболее приемлемые варианты заключаются в чтении учебника по физической культуре и рекомендованной литературы. Другими вариантами закрепления усвоенных знаний могут быть составление и выполнение комплекса упражнений

для развития одной или нескольких физических способностей, комплекса упражнений для самостоятельной разминки в связи с предстоящими задачами урока, упражнений для устранения недостатков в физическом развитии или для исправления дефектов осанки. Качество выполнения домашних заданий следует периодически проверять с фиксацией результатов в индивидуальных карточках или специальных протоколах. Естественно, домашняя работа должна соответствующим образом оцениваться и поощряться.

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

3.3. Контроль степени усвоения знаний

Опыт разработки тестов для проверки знаний в области физической культуры учащихся старших классов представлен в двух учебно-методических пособиях (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007), а также в ряде статей журнала «Физическая культура в школе».

Авторы пособий при составлении тестовых заданий приняли во внимание требования к знаниям учащихся, изложенные в образовательном минимуме содержания образовательной программы учебного предмета «Физическая культура».

Из них мы позаимствовали два варианта тестовых заданий (№ 1, 2), ключ для проверки этих тестовых заданий и инструкцию по их выполнению.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Вам предлагаются тестовые задания, соответствующие учебному материалу предмета «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов.

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

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырёх вариантов, который по вашему мнению является правильным. Если используется бланк ответов, заполните анкету: напишите свою фамилию, имя, отчество, группу. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном вами выборе. Если вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то в бланке ответов поставьте знак в квадрате «а» первого вопроса. Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, группу. Ниже отмечайте выбранные вами ответы. Например, если вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то запишите «1—А».

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Тестовые задания для оценки знаний учащихся 10—11 классов по предмету «Физическая культура»

Вариант 1

- 1. Кто из древнегреческих философов считал движение «цели-тельной частью медицины»?**
 - а) Аристотель
 - б) Платон
 - в) Пифагор
- 2. В чём заключается особенность физической культуры в условиях первобытного строя?**
 - а) связь с трудом и бытом, доступность для всех членов рода
 - б) разделение на два направления: физическое воспитание для господствующего класса и народных масс
 - в) разделение физического воспитания по сословно-классовому признаку
- 3. В каком году и где состоялись первые Олимпийские игры современности?**
 - а) в 1796 году в Париже
 - б) в 1986 году в Риме
 - в) в 1896 году в Афинах
- 4. Принятие какого положения внесло порядок в систему организации и проведения учебной, внеклассной и внешкольной форм работы по физическому воспитанию и имело важное значение для совершенствования системы физического воспитания детей школьного возраста?**
 - а) «О физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы» (1970)
 - б) «Об единой трудовой школе» (1917)
 - в) «О специальных медицинских группах» (1966)
- 5. Какое знаменательное событие состоялось в Москве в 1998 году?**
 - а) XXII Олимпиада
 - б) 1-я Спартакиада народов СССР
 - в) Первые Всемирные юношеские игры под патронажем МОК
- 6. Физическая культура — это вид культуры человека и...**

7. В чём заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества?

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) в совершенствовании природных, физических свойств человека

8. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

- а) естественные свойства природы
- б) физическое упражнение
- в) санитарно-гигиенические факторы

9. Где наиболее ярко выражены специфические образовательные функции физической культуры?

- а) в профессионально-прикладной физической деятельности
- б) в системе образования и воспитания (детский сад, школа, колледж, вуз и др.)
- в) в сфере спорта высших достижений

10. Способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению называется

- а) выдержкой
- б) решительностью
- в) самообладанием

11. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

- а) знание о методах и средствах развития физического потенциала человека
- б) комплексы методических руководств, практических рекомендаций, пособий
- в) способность к рациональной организации времени, собранность

12. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека?

- а) соматическое здоровье
- б) психическое здоровье
- в) физическое здоровье

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

- б) нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение
- в) всё перечисленное

14. Какова конечная цель приобретения знаний?

- а) применение их на практике
- б) успешная государственная аттестация
- в) повышение профессиональной компетентности

15. Какими факторами продиктовано самоопределение личности в физической культуре?

- а) биологическими, социально-психологическими, возрастными, духовными, материальными, физиологическими
- б) целями и уровнем притязаний, склонностью к определённой деятельности, особенностями нервной системы, типом телосложения, характером
- в) интересом к физкультурно-спортивной деятельности, осознанием человеком потребности в занятиях физическими упражнениями

16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретения определённых основ образования через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры?

- а) 7—10 лет
- б) 11—15 лет
- в) 15—18 лет

17. Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течение всей жизни от его зарождения, называется...

18. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?

- а) по величине жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)
- б) по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
- в) по максимальному потреблению кислорода (МПК)

19. Какие правила рационального питания вам известны?

- а) оптимальное соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, незаменимых компонентов (витаминов, минеральных веществ и др.)
- б) определённое время приёма пищи и определённое количество пищи при каждом приёме
- в) баланс энергии; сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе; соблюдение режима питания

20. Зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединённых в функциональный единый комплекс, называется...

- а) динамическим стереотипом
- б) привычкой
- в) доминантой

21. Какие методы исследования, применяемые в процессе врачебно-педагогического контроля, относятся к сложным?

- а) биохимические, инструментальные, радиотелеметрические
- б) анамнез, визуальное наблюдение, измерение ЧСС, АД, ЖЕЛ
- в) методы, не требующие специальной медицинской подготовки

22. При освоении приёмов массажа и самомассажа необходимо руководствоваться следующими правилами:

- а) движения выполнять по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; поза расслаблена, тело чистое, нет боли
- б) массажные движения выполняются против хода лимфатических путей, в области живота — против часовой стрелки
- в) каждый комплекс массажа и самомассажа необходимо начинать и заканчивать ударными приёмами

23. Что относится к средствам физического воспитания?

- а) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка
- б) солнце, воздух, вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха; личная гигиена
- в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

24. Для «малых» форм занятий физической культурой характерно...

- а) узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие чётко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок
- б) умеренное повышение тонуса и ускорение «вработывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности
- в) оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм

25. Система физических упражнений (преимущественно силовых), направленных на коррекцию фигуры и регуляцию функционального состояния организма женщины, называется...

- а) калланетикой
- б) шейпингом
- в) аэробной гимнастикой

26. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

- а) гигиеническая и рекреативная физическая культура
- б) туризм, охота, рыболовство
- в) физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно-массовые мероприятия

27. При воспитании какого физического качества продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость его выполнения не снижалась?

- а) выносливости
- б) быстроты
- в) силы

28. Процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности, носит название...

29. В каких видах спорта тактическая подготовка сведена к минимуму?

- а) в циклических видах спорта продолжительного характера
- б) в циклических видах спорта спринтерского характера, прыжках, метаниях
- в) в спортивных играх, многоборьях

30. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- а) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
- б) МПК (максимальное потребление кислорода)
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений)

Вариант 2

1. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»?

- а) А. П. Чехову
- б) Л. Н. Толстому
- в) И. А. Бунину

2. Существенное значение в происхождении тех или иных видов физических упражнений и игр в условиях первобытно-общинного строя имели...

- а) географическое расположение и климатические условия жизни
- б) уровень мышления первобытных людей
- в) орудия труда и оружие

3. Назовите ведущую организацию международного олимпийского движения.

- а) НОК
- б) SOI
- в) МОК

4. Кому из русских физиологов принадлежат слова: «Без мышечного движения невозможно познать окружающую среду, познать самого себя, через упражнения познаются законы движения»?

- а) И. П. Павлову
- б) К. М. Быкову
- в) И. М. Сеченову

5. После какого события наша страна стала полноправным членом международного олимпийского движения?

- а) после вновь созданного в СССР в 1951 году Олимпийского комитета, признанного МОК
- б) после проведения XXII Олимпийских игр в Москве
- в) в 1911 году после создания Российского Олимпийского комитета

6. Адаптивная физическая культура — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида и...

7. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а) преобразование собственных возможностей
- б) изменение внешнего мира, окружающей природы
- в) физическое воспитание

8. Двигательные действия представляют собой...

- а) систему произвольных (приобретённых) и непроизвольных (врождённых) движений
- б) совокупность движений, посредством которых человек удовлетворяет свои потребности
- в) перемещение тела в пространстве относительно точки опоры

9. Какие задачи умственного воспитания учащихся решаются в процессе физического воспитания?

- а) расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры; формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой
- б) обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей

- в) содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры и спорта

10. Сознательное изменение и (или) столь же сознательное стремление сохранить в неизменности своё Я характеризует...

- а) самовоспитание
- б) самоуважение
- в) саморазвитие

11. Назовите категории образа жизни.

- а) труд, быт и формы использования свободного времени
- б) уровень жизни, качество и стиль жизни
- в) участие в общественной и политической жизни, нормы и правила поведения

12. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур?

- а) постепенное повышение силы раздражителя
- б) систематичность закаливающих процедур и их правильная дозировка
- в) всё перечисленное

13. Осознанная нужда человека в чём-либо, которая возникает как при дефиците чего-то, так и при избытке, отражает...

- а) убеждения человека
- б) потребности человека
- в) мотивы человека

14. Какие факторы влияют на индивидуальное развитие человека?

- а) экологические и социальные
- б) наследственные и генетические
- в) эндогенные и экзогенные

15. Каких величин может достигать ЖЕЛ у высококвалифицированных спортсменов?

- а) 2—4 литра
- б) 3—5 литров
- в) 8—9 литров

16. Основными источниками энергии для организма являются...

- а) белки и минеральные вещества
- б) углеводы и жиры
- в) жиры и витамины

17. Злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние человека (курение табака, употребление

алкоголя, ингаляторов), но не доводящими его до физической зависимости от указанных веществ, специалисты называют...

- а) асоциальным поведением
- б) аддиктивным поведением
- в) вредной привычкой

18. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом называют...

19. Какие мероприятия способствуют профилактике заболеваемости спортсменов?

- а) физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные
- б) санитарно-гигиенические и противоэпидемические
- в) соблюдение правил личной гигиены и рационального распорядка дня

20. Система психологических приёмов и формул самовнушения, направленных на укрепление здоровья, регуляцию психических функций и вегетативных систем, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется...

- а) мышечной релаксацией
- б) идеомоторной тренировкой
- в) аутогенной тренировкой

21. Какое средство физического воспитания является основным?

- а) естественные силы природы
- б) гигиенические факторы
- в) физические упражнения

22. Раскройте содержание понятия «спорт» в широком понимании.

- а) социокультурный феномен, собственно соревновательная деятельность, способ регламентированного противоборства, выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей
- б) собственно соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические отношения и поведенческие нормы, возникающие в этом процессе
- в) обширная область самовыражения, проявления и формирования определённых способностей, дарований, таланта, подготовки людей к практике

23. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, называется...

- а) бодибилдингом
- б) стретчингом
- в) калланетикой

24. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется...

- а) тренировочным процессом
- б) учебным процессом
- в) физической подготовкой

25. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро перестраиваться в соответствии с изменяющимися условиями называется...

- а) гибкостью
- б) быстротой
- в) ловкостью

26. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

- а) уровень физической подготовленности, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки
- б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определённом этапе спортивной подготовки
- в) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта

27. Процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы представлен в...

28. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков
- б) обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности
- в) обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности

29. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

- а) образ жизни
- б) наследственность
- в) климат

30. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется...

КЛЮЧ для проверки теоретико-методического задания**Вариант 1**

№ вопроса	Варианты ответов
1	б
2	а
3	в
4	а
5	в
6	общества
7	в
8	б
9	б
10	б
11	а
12	а
13	в
14	а
15	б
16	в
17	онтогенезом
18	а
19	в
20	а
21	а
22	а
23	в
24	а
25	б
26	а
27	а
28	специальной физической подготовки
29	б
30	в

Вариант 2

№ вопроса	Варианты ответов
1	б
2	а
3	в
4	в
5	а
6	общества
7	а
8	б
9	б
10	б
11	в
12	в
13	б
14	в
15	в
16	б
17	б
18	самоконтролем
19	б
20	в
21	в
22	б
23	в
24	в
25	в
26	в
27	интегральной подготовке
28	в
29	а
30	стрессом

В соответствии с рекомендациями Н. Н. Чеснокова, А. А. Красникова (2002) при использовании теста, каждый вариант которого включает 50 заданий, оценка «неудовлетворительно» может быть выставлена испытуемым, правильно выполнившим менее 13 заданий, «удовлетворительно» — 14—25 заданий, «хорошо» — 26—38 заданий, «отлично» — 39—50 заданий. При другом числе заданий оценка «неудовлетворительно» выставляется, если учащийся правильно выполнит менее 25% тестовых заданий, оценка «удовлетворительно» — от 25 до 50%, «хорошо» — от 51 до 75%, оценка «отлично» — более 75%.

Время выполнения заданий, которое требуется учащимся, колеблется от 50 до 80 мин (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002).

Предложенные специалистами тестовые задания позволяют сделать вывод об уровне компетентности в области физической культуры — совокупности знаний, обуславливающих подготовленность к организации самостоятельных занятий (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002).

Учебным материалом для подготовки к сдаче тестовых заданий в первую очередь должны являться:

1) учебники по физической культуре для учащихся 8—9 и 10—11 классов (Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 8—9 кл. общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2005—2016; Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2006—2016);

2) учебники, подготовленные другими авторскими коллективами (под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского, 2003; А. П. Матвеев, 2009 и др.);

3) публикации в журнале «Физическая культура в школе».

Данные учебники и вышеприведённые методические пособия могут использоваться также для создания собственных вариантов тестовых заданий, используемых для контроля знаний по социальным, психологическим и педагогическим характеристикам физкультурной и спортивной деятельности, их медико-биологическим основам и сведениям по теории и методике физической культуры.

Кроме этого, на основании изложенной методики тестирования можно осуществлять контроль за теоретической частью Единого государственного экзамена (ЕГЭ) по физической культуре, о необходимости которого, структуре и методике расчёта оценок уже относительно давно ведут дискуссии учёные и учителя (см.: В. В. Куцаев, 2002; И. А. Соловьёва, 2003; С. А. Масленников, Т. Н. Леонтьева, 2006, 2007; В. П. Лукьяненко, 2007; Б. Х. Ланда, 2007, 2009 и др.).

Для выставления итоговой оценки в конце каждого года обучения проводится защита *итогового индивидуального проекта*. Его выполнение обязательно для каждого ученика, а невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету «Физическая культура».

3.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

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

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях *выполнения* техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

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

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

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической реабилитации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится.

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться.

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

3.5. Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенностях прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению

массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и стальной динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единогоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программногo материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программногo материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	9

3.6. Тематическое планирование

10—11 классы

3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта	<p>Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)</p>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»</p>
Понятие о физической культуре личности	<p>Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</p>	<p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p>
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика</p>	<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и прави-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</p>	<p>льно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</p>
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с макси-</p>

	<p>признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>	<p>мальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>	<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация</p>	<p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр</p>
<p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>	<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакцию организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объемные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физической деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
Основы организации двигательного режима	Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её представления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»

<p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p>	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	<p>Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования</p>
<p>Способы регулирования массы тела человека</p>	<p>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>	<p>Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения</p>
<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p>	<p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>	<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p>
<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</p>	<p>Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств</p>	<p>Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады</p>
<p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</p>	<p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр</p>	<p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

	<p>Совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и координаторных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
Гандбол		
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование ловли и передачи мяча</p>	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы</p>

			их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенство- вание техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенство- вание техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенство- вание техники защитных дей- ствий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и координативных способностей</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику перемещения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>

Волейбол	
Совершенствование техники передвижения, постановок, поворотов и стоек	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, постановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<p>Варианты техники приёма и передачи мяча</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
Совершенствование техники подачи мяча	<p>Варианты подачи мяча</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
Совершенствование техники нападающего удара	<p>Варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения;</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психологических качеств</p>	<p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,</p>

<p>моторных способностей</p>		<p>уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p>Футбол</p>		
<p>Совершенство-вание техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенство-вание техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Варианты ударов по мячу ногой и голо-вой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас-ности</p>
<p>Совершенство-вание техники ведения мяча</p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и координаторных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных

		<p>взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота построения двигательных действий и реакций, дифференцирование словых, пространственных и временных</p>	<p>Упражнения¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками,</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	бадминтонной ракеткой, воздушными шариками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых деятельностей; объясняют правила и основы организации игры

			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий		Гимнастика с элементами акробатики
	Юноши	Девушки	
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг),	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами,	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами

Содержание курса	Тематическое планирование		Характеристика видов деятельности учащихся
упражнений с предметами	гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	скакалкой, большими мячами	
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений

<p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p>	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>и с предметами, в парах</p>	
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

	<p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками</p>	<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>		
	<p>Юноши</p>	<p>Девушки</p>
<p>Совершенствование техники спринтерского бега</p>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование		Характеристика видов деятельности учащихся
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выяв-

<p>прыжка в высоту с разбега</p>		<p>ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега</p>
		<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>цель (2 × 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 × 2 м)</p> <p>с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
Развитие выносливости	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
		результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов	<p>10 класс</p> <p>Переход с одно-временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</p>	<p>11 класс</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</p>
Знания	<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники</p>

			выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Элементы единоборств			
Освоение техники владения приёмами	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Плавание		
Закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности

	Плавание на бок, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами
Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз	Применяют данные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Применяют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками	Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
Самомассаж	Сеансы самомассажа	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния
Аутотренинг и релаксация	Сеансы аутотренинга и релаксации	Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний
Совершенствование координационных способностей	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности

	Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики
	Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений
	Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений
	Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
	Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
	Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоставления к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики

Глава 4

Методики обучения двигательным умениям и развития физических способностей в базовых видах спорта

4.1. Особенности методик обучения двигательным действиям и развития физических способностей

Организация, выбор средств и методов обучения двигательным действиям и методики развития двигательных способностей в 10—11 классах имеют свою специфику. Эта специфика определяется возрастными и половыми особенностями девушек и юношей.

Интенсифицировать обучение в этом возрасте можно путём усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода алгоритмических предписаний, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов состоит в том, чтобы воспитывать у старшеклассников стремление к самопознанию, усилить мотивацию и развить познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями (В. И. Лях, 1997).

На занятиях со старшеклассниками продолжается работа по освоению новых специальных подготовительных упражнений и адекватному применению их в различных условиях. Данное методическое положение относится к материалу всех разделов программы. В этой связи на уроках широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта, включённых в программу. К обучению двигательным действиям, особенно сложным в координационном отношении, рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные подготовительные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движения или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая объём и интенсивность

физической нагрузки. Таким путём достигается разностороннее развитие двигательных способностей и обеспечивается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста (В. И. Лях, 1997).

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется чаще применять специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия; схемы; модели, раскрывающие особенности биомеханики движений; видеозапись; метод идеомоторного упражнения; приёмы лидирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приёмы и условия направленного «прочувствования» движений; методы срочной информации.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. При этом значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется применять варианты круговой тренировки (В. И. Лях, 1997).

При организации уроков с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. Педагог должен правильно связывать темы между собой, определять объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Методика обучения навыкам данного раздела в принципе одинакова и для юношей, и для девушек, но есть ряд особенностей, на которые необходимо обращать внимание.

Для юношей нужно планировать повышенные нагрузки в тех видах деятельности, которые их интересуют в большей степени. Предпочтительнее метод индивидуального или, в крайнем случае, группового обучения навыкам. В этом возрасте юноши очень чувствительны к своим недостаткам и часто преувеличивают их значимость. Поэтому индивидуальная работа позволит, во-первых, подобрать

оптимальный режим для каждого и, во вторых, воспитать такие качества, как самостоятельность, активность, целеустремленность, самоуважение.

При обучении девушек педагогический процесс строится иначе. Предпочтителен метод группового обучения или даже выполнения упражнений фронтальным способом. Это объясняется особенностями их психического и физического развития. В этом возрасте у девушек обостряется интерес к своей личности, малейшие недостатки они воспринимают очень болезненно. Нагрузка в процессе обучения девушек существенно ниже, чем нагрузка юношей.

Для девушек важен эмоциональный контакт с учителем, доверительные отношения. В процессе обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности педагог обязан исключить повелительные интонации, резкие замечания, не говоря уже о насмешливом тоне и язвительных комментариях.

Иногда полезно обучать навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности юношей и девушек совместно. К таким навыкам относятся: организация досуга средствами физической культуры, выработка привычек здорового образа жизни (правила купания, использования водных процедур для закаливания), а также саморегуляция психических состояний.

В процессе обучения и закрепления навыков физкультурно-оздоровительной деятельности очень важно, чтобы учащиеся по очереди выполняли функции организатора изучаемых мероприятий. Во-первых, от этого большую пользу получает учащийся, проводящий такое занятие. Во-вторых, наиболее подготовленные ученики наглядно видят ошибки в проведении или организации занятия, которых следует избегать.

Отдельно остановимся на проблеме чувства тревожности у учащихся. Выявлено, что постоянно это чувство сопровождает около половины учеников старших классов. Тревожность наблюдается как у успевающих, так и у слабо подготовленных учащихся. Для успевающих особую ценность приобретает высокий уровень овладения программным материалом. Подготовленные школьники, предъявляя к себе повышенные требования, не всегда адекватно оценивают свои возможности и поэтому могут не справиться с простым учебным материалом.

В этом случае учитель должен помочь им, поставив перед ними посильные задачи. Ученики с низкой успеваемостью не всегда могут достичь удовлетворительного уровня подготовленности, и это также вызывает тревогу. Для них необходимо подбирать индивидуальные упражнения из разряда подводящих. Только после этого можно ставить перед ними задачи, связанные с дальнейшим освоением основного раздела программного материала.

При организации процесса обучения важно руководствоваться основными дидактическими принципами (сознательности и активности, доступности, систематичности, наглядности, индивидуализации).

Простые упражнения (общеразвивающие, ходьба, бег, упражнения в равновесии, в смешанных висах и упорах) часто усваиваются школьниками сразу после показа, объяснения и практического выполнения. Более сложные (прыжки, метания, лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах) требуют применения различных методов и приёмов обучения.

Двигательный навык успешно формируется на основе ранее выработанных навыков. При этом в обучении важна строгая последовательность — от известного к неизвестному, от простого к сложному. Заинтересовать школьников, пробудить у них творческую активность позволяет использование игрового и соревновательного методов.

Для освоения сложных двигательных навыков полезно опираться на программированное обучение, которое включает в себя:

- тщательный анализ учебного материала и оформление его в логическую и методическую последовательность актов обучения, которые воплощаются в так называемую обучающую программу;

- повышение самостоятельности и активности учеников в процессе усвоения материала;

- эффективное управление учебной деятельностью и непосредственную связь дальнейшего обучения с успешным усвоением материала;

- индивидуализацию обучения в сочетании с коллективной работой учащихся;

- применение и использование современного оборудования для рационализации и интенсификации деятельности учащихся и учителя.

Из различных способов программированного обучения наиболее эффективный — алгоритмизация двигательных действий. Этот способ предусматривает разделение учебного материала на серии, части (дозы, порции или учебные задания) и обучение в определённой последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий даёт возможность перейти ко второй и последующим сериям под строгим контролем учителя или самих занимающихся.

Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия из учебной программы, так и для группы действий, сходных по структуре.

Для использования принципа алгоритмических предписаний педагогу необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний и хорошо знать структуру физических упражнений школьной программы.

При составлении обучающих программ используется следующая форма:

- название изучаемого упражнения;

- описание техники изучаемого упражнения;

- проверка готовности ученика к обучению двигательному действию. Она включает знания и умения, которыми должен владеть учащийся.

Планирование процесса обучения старшеклассников имеет свои специфические особенности. В частности, меньше времени требует

обучение навыкам коррекции физического состояния, поскольку упражнения, которые используются для этой цели, уже должны быть хорошо усвоены учащимися. Меньше внимания также можно уделять навыкам самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Однако навыки организации самостоятельных занятий требуют прочного усвоения и регулярного совершенствования. Планировать использование навыков самоконтроля и саморегуляции очень важно на каждом уроке физической культуры при систематическом контроле за их освоением (В. И. Лях, 1997).

Развитие двигательных способностей

Развитие двигательных способностей старшеклассников является одной из основных задач физического воспитания.

В старшем школьном возрасте наблюдается некоторое снижение темпов роста и развития кондиционных и координационных способностей. Однако и в этот период ещё сохраняются резервы для их улучшения, особенно если это делать систематически и направленно (табл. 6, 7).

Таблица 6

Прирост показателей кондиционных способностей у школьников 15—17 лет в ходе нормального роста и развития и целенаправленных воздействий (обобщённые данные авторов)

Двигательные способности	Пол	Прирост, %	
		Естественное развитие	В ходе целенаправленных воздействий
Силовые	ю	28,0	40,0—110,0
	д	18,0	36,0—54,0
Скоростные	ю	6,0	9,0—17,8
	д	−1,4	5,0—16,2
Выносливость	ю	12,0	24,3—120,0
	д	5,6	9,0—80,0
Гибкость	ю	−13,0	10,0—50,0
	д	−4,0	20,0—70,0

Используя материал программы, учитель должен стремиться развивать все основные кондиционные и координационные способности. Вместе с тем в старшем школьном возрасте в первую очередь следует позаботиться о развитии силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Таблица 7

Прирост показателей координационных способностей у школьников 15—17 лет в ходе нормального роста и развития и целенаправленных воздействий (В. И. Лях, 1990)

Координационные способности	Пол	Прирост, %	
		Естественное развитие	В ходе целенаправленных воздействий
В беге	ю	5,6	6,0—10,8
	д	−4,6	4,5—8,0
В прыжках	ю	9,6	10,5—13,7
	д	2,4	4,8—9,6
В акробатических упражнениях	ю	5,9	6,7—8,2
	д	7,1	11,1—13,2
В метаниях на дальность	ю	16,5	33,4—42,8
	д	7,9	13,7—22,4
В метаниях на меткость	ю	18,2	49,7—90,0
	д	10,0	62,0—81,4
В спортивно-игровых двигательных действиях	ю	8,6	22,6—35,8
	д	11,8	36,2—48,4

Среди координационных способностей особое внимание надо уделить воспитанию быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости (В. И. Лях, 1997).

Как уже отмечалось, на занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряжённого воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки и физические способности.

Направленность развития двигательных способностей определяется прежде всего материалом программы, который осваивается на уроках. Например, при совершенствовании прыжка в длину или в высоту с разбега учителю следует планировать упражнения для воздействия на скоростно-силовые, координационные способности и на гибкость. Они необходимы при энергичном отталкивании, в полёте при переходе через планку и для согласования отдельных движений, для осуществления маха свободной ногой. Для многих гимнастических упражнений (висов, упоров) важен высокий уровень

развития силовых и координационных способностей. Выполнение большинства двигательных действий во время спортивных игр связано, как правило, с комплексным проявлением всевозможных кондиционных и координационных способностей. Учителю следует подбирать такие упражнения для развития двигательных способностей, которые связаны с техническими деталями осваиваемого двигательного действия (В. И. Лях, 1997).

Полезно включать материал для развития двигательных способностей в уроки с некоторым опережением, до того как начинает осваиваться соответствующее двигательное действие. Так, в содержание последних уроков по лёгкой атлетике рекомендуется включать специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для освоения гимнастических упражнений. В содержание последних уроков по гимнастике — специальные упражнения из раздела зимних видов спорта и т. п. Такое планирование учебного материала позволяет строить процесс обучения конкретному двигательному действию после повышения функциональных возможностей и способности организма к осуществлению данной двигательной деятельности (В. И. Лях, 1997).

Большое значение при развитии двигательных способностей имеют подбор и применение подготовительных упражнений. По своей структуре они могут быть близкими к разучиваемым действиям. В их числе движения типа многоскоков, бега с высоким подниманием бедра, бега с доставанием высоко подвешенных предметов и др. Целесообразно использовать и такие упражнения, которые были бы одновременно подводящими и содействовали развитию основных двигательных способностей.

В старших классах уроки должны носить выраженную тренировочную направленность и способствовать повышению физической подготовленности школьников. Учителю следует учитывать специфику физического воспитания девушек и включать в урок упражнения, содействующие укреплению мышц живота, а также формированию изящности, грациозности и пластичности движений.

Для юношей старшего школьного возраста развитие силовых способностей становится одной из главных задач. Наиболее эффективны такие виды упражнений, как единоборства, подтягивание, выход силой из виса в упор на перекладине, поднимание тяжестей и др. Для девушек используются упражнения, содействующие укреплению мышц живота и спины, малого таза. Упражнения не должны вызывать сильных натужных движений.

Для развития мышечной силы юношей используются упражнения с отягощением массой 16 кг, включая 3—4 серии по 6—12 повторений с интервалами отдыха 60—85 с в темпе 12—15 движений в 1 мин. Полезно сочетать упражнения с отягощениями с беговыми нагрузками средней и большой интенсивности продолжительностью до 3—6 мин.

Как правило, скоростно-силовые упражнения выполняются однократно с таким усилием, чтобы не замедлить скорость движения.

Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, прыжках.

Для развития скоростно-силовых способностей используются прыжки на одной и двух ногах, со скакалкой, в длину и высоту с разбега, в глубину с высоты, с поворотами на 90°, с максимальной высотой подскока, многоскоки, метание набивных мячей, бег с высокого старта, упражнения с набивными мячами, приседание на одной и двух ногах с акцентом на быстроту, бег на короткие дистанции, метание мячей и гранаты, беговые и прыжковые упражнения, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры.

Выносливость — базовое качество в физической подготовленности учащихся. Она имеет большое значение для жизнедеятельности человека, следовательно, и для работоспособности организма. Повысить выносливость можно, применяя специальные упражнения, а также увеличивая интенсивность занятий. Особенно эффективны беговые упражнения, передвижение на лыжах и коньках, плавание, кроссы, в том числе кроссы по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, подвижные и спортивные игры.

Во время развития силовой и скоростно-силовой выносливости важно научиться противостоять утомлению. В этом случае следует подбирать нагрузку такой продолжительности, чтобы ученик проявил значительное волевое напряжение.

Для развития аэробной выносливости у школьников старшего возраста используют бег на 400 м, бег на 100—200 м по 3—4 раза, бег на 300—400 м по 1—2 раза, бег в переменном темпе на 1200—1500 м, прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями по 400—500 м, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 10 км, повторное прохождение на лыжах на скорость отрезков по 500 м 2—3 раза, прохождение на лыжах дистанции до 6 км с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями, плавание изученными способами и на дистанциях до 300 м с равномерной и переменной скоростью, повторное проплавание отрезков (6—8 раз по 10—15 м, 5—6 раз по 25 м, 4—5 раз по 50 м, 3—4 раза по 100 м).

Для развития гибкости следует учитывать возрастные особенности учащихся. Для развития гибкости в плечевых суставах применяют метания, акробатические упражнения, лыжи, теннис, плавание; тазобедренных — прыжки, бег, акробатику, футбол; коленных — акробатику, лыжи, борьбу, футбол, баскетбол; голеностопных — бег, прыжки, метания, гимнастику, лыжи, борьбу, коньки, плавание.

Улучшать скоростные способности следует не только в младшем и среднем, но и в старшем школьном возрасте. Чтобы достичь лучших результатов в их развитии, надо включать в уроки упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения.

Примерный перечень упражнений для развития скоростных способностей: бег в максимальном темпе на 15, 20, 30 м, метание малого мяча на дальность, упражнения с мячом, прыжки на месте и с поворотами, через скакалку, бег на месте в максимальном темпе 3—7 с по 3—5 раз с интервалами отдыха 15—20 с.

В методике развития координационных способностей важно систематически и последовательно обучать старшеклассников разнообразным и всё более сложным двигательным действиям, образуя на этой основе усложнённые формы координации движений. Для этого используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами), упражнения на снарядах, акробатические упражнения, лёгкая атлетика, всевозможные разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний на дальность и точность, освоение техники лыжного и конькобежного спорта, плавания, элементы борьбы, эстафеты, подвижные и спортивные игры. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и скорости двигательных действий, но и к целесообразности и экономичности, стабильности и вариативности их осуществления в изменяющейся обстановке.

В целях контроля за физической подготовленностью школьников 10—11 классов 2 раза в год (осенью и весной) проводится проверка уровня развития основных двигательных способностей с помощью следующих контрольных испытаний: бег на 30 м с высокого старта — для контроля за скоростными способностями; прыжок в длину с места — для оценки скоростно-силовых способностей; бег в течение 6 мин — для выявления выносливости; подтягивание в висе (мальчики) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) — с целью определения силовых способностей; челночный бег 3×10 м — для контроля за координационными способностями; наклон вперёд из положения стоя — для оценки гибкости (табл. 8).

Развитие двигательных способностей школьников на уроке следует осуществлять с помощью различных организационно-методических форм: упражнений-заданий, контрольных упражнений (экспресс-тестов), подвижных и спортивных игр, дополнительных упражнений, станционных занятий, круговых занятий, на основе «круговой тренировки» (А. А. Гужаловский, 1980; В. И. Лях, 1997).

Упражнения-задания могут носить как циклический, так и ациклический характер. Это могут быть: бег в умеренном и быстром темпе во вводной и основной частях урока, прыжки, метания в основной части урока. Выполняются они различными способами — фронтально, поточно, по группам, индивидуально.

Контрольные упражнения проводятся для того, чтобы определить уровень развития двигательных способностей учащихся, а также темпы их прироста под влиянием целенаправленных занятий на уроке или в процессе выполнения домашних заданий. Их целесообразно проводить групповым способом, который позволяет всем

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и больше 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и меньше 4,3	6,1 и больше 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и меньше 4,8
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и больше 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и меньше 7,2	9,7 и больше 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и меньше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и меньше 190	195—210 205—220	230 и больше 240	160 и меньше 160	170—190 170—190	210 и больше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и меньше 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и больше 1500	900 и меньше 900	1050—1200 1050—1200	1300 и больше 1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и меньше 5	9—12 9—12	15 и больше 15	7 и меньше 7	12—14 12—14	20 и больше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и меньше 5	8—9 9—10	11 и больше 12	6 и меньше 6	13—15 13—15	18 и больше 18

учащимся поочерёдно продемонстрировать свои двигательные возможности.

Используя игры, следует учитывать их преимущественную направленность на развитие определённого двигательного качества.

Эта форма занятий открывает большие возможности не только для развития двигательных способностей, но и для повышения волевых качеств учащихся.

Дополнительными называются упражнения, выполняемые учеником самостоятельно по заданию учителя в связи с главным упражнением. Благодаря им можно успешно осуществлять развитие двигательных способностей. Суть этого приёма заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди (например, прыжок в высоту), они в промежутках между подходами выполняют определённое количество раз упражнения, направленные на развитие двигательных качеств (в данном случае скоростно-силовых).

Дополнительные упражнения применяют, как правило, в тех случаях, когда основные задания связаны с многоочерёдностью выполнения (например, прыжки в высоту и длину с разбега). Дополнительные упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию.

Каждое дополнительное упражнение проводится в специально отведённом месте, с использованием определённых снарядов или спортивного инвентаря. Продолжительность дополнительных упражнений рассчитывают так, чтобы ученики после их выполнения своевременно приступили к основному упражнению. Количество дополнительных упражнений и снарядов зависит от физической подготовленности класса.

Станционные занятия являются разновидностью так называемого «крайстренинга» (круговой тренировки) и направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. В связи с тем что каждое упражнение повторяется относительно большое количество раз, создаются благоприятные условия для развития двигательных способностей. Суть этой формы занятий состоит в следующем: класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3—5 учеников. Группы по указанию учителя расходятся по местам занятий (станциям). Это могут быть снаряды или специально оборудованные места. На станциях очерёдность выполнения упражнений планируется так, чтобы упражнения по направленности на развитие различных мышечных групп сменяли друг друга (рис. 2).

Круговые занятия — следующая разновидность «крайстренинга». Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте (их обычно бывает 6—10) заданных учителем упражнений.

Однако, в отличие от станционных, круговые занятия направлены главным образом на развитие двигательных способностей, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить

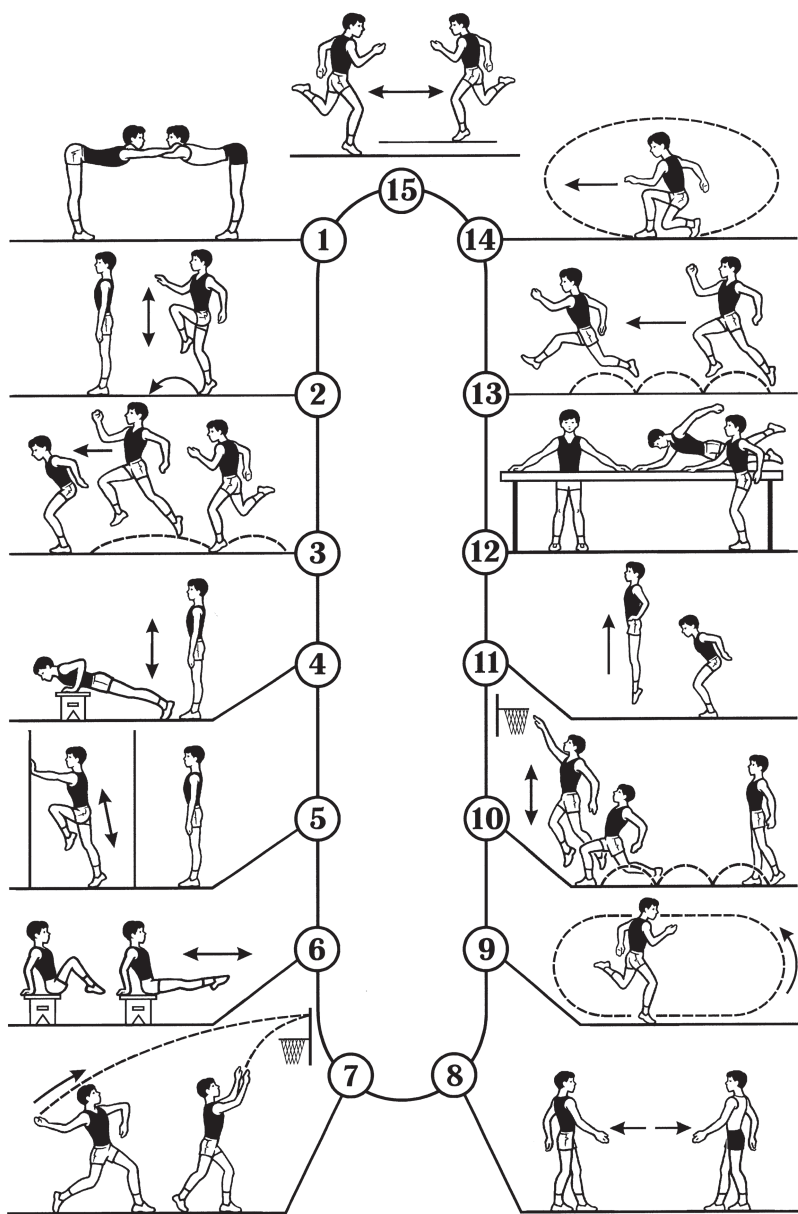


Рис. 2. Вариант круговой тренировки по лёгкой атлетике
(И. А. Гуревич, 1985)

заданное упражнение возможно большее количество раз или определённое количество повторений выполнять как можно быстрее.

Существуют различные способы учёта результатов выполнения упражнений на станциях. Например, каждый ученик сам называет число повторений на данной станции, а в дальнейшем суммирует итоговое число повторений после прохождения по кругу всех станций. Другой способ заключается в том, что каждого ученика сопровождает «контролёр», затем они меняются местами. Не рекомендуется результаты круговых занятий оценивать по балльной системе. Уже с первых занятий учитель должен стремиться к тому, чтобы поручать всю организационную сторону дела самим ученикам. Это позволит ему делать попутные замечания и указания в перерывах между станциями и в конце занятия.

Осуществляя обучение двигательным действиям и развитие двигательных способностей на уроках физической культуры, педагогам целесообразно использовать опыт работы Б. Ф. Гладенко (2000), И. И. Должикова (2006), Н. М. Грушникова и П. И. Туркунова (2004), В. М. Горшкова (2003), И. В. Стрельниковой (2007), А. Г. Капустина (2005) и других специалистов.

4.2. Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. С 10 класса увеличивается значимость и удельный вес упражнений сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Этому же способствует использование игрового и соревновательного методов (В. И. Лях, 1997).

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными техниками игры, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий рекомендуется чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации деятельности учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование техники основных приёмов игры.

На уроках в 10—11 классах увеличивается «удельный вес» игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям рекомендуется приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями.

Баскетбол. Основными задачами, стоящими перед учащимися в 10—11 классах, являются увеличение эффективности применения ранее изученных технических приёмов в нападении и защите на базе повышения уровня развития двигательных способностей, совершенствование приёмов в усложнённых условиях, приближающихся к игровым, лучшей организации игры. Учащиеся должны получить сведения по правилам проведения разминки, углублённого знакомства с правилами игры. Лучших из них следует привлекать к судейству. Основным критерий итоговой оценки — степень овладения игровой деятельностью, эффективность и целесообразность игры в нападении и защите. В дополнение к этому в качестве зачётных итоговых упражнений необходимо предложить связки технических приёмов в стандартных условиях. Примерно половину времени урока следует отводить на различные виды игровых упражнений и непосредственно игру, варьируя условия игровой деятельности с конкретной постановкой задач. Предпочтение следует отдавать упражнениям, повышающим интенсивность игровой деятельности. Учителю следует чётко продумывать организацию игровых упражнений, чтобы избежать травм и столкновений.

В 10—11 классах при совершенствовании техники передвижений, остановок, поворотов, стоек применяются комбинации из освоенных элементов техники передвижений, при совершенствовании ловли и передач мяча — варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Для совершенствования техники ведения мяча рекомендуется использовать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; для совершенствования техники бросков мяча — варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, для развития техники защитных действий — действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владения мячом совершенствуется с применением различных комбинаций из освоенных элементов, тактика игры — с применением индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Для овладения баскетболом и комплексного развития психомоторных способностей используется игра по упрощённым или обычным правилам.

Перейдём к анализу техники и методики обучения отдельным техническим и тактическим действиям в баскетболе.

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперёд, туловище также

наклоняют вперёд. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону-назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперёд в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоянии 5—6 м. Передачу одной рукой снизу выполняют так, чтобы мяч катился по полу.

- То же, но передачу выполняют с шагом вперёд и мяч передают партнёру на грудь.

- То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнёра навстречу.

- Передачи с сопротивлением 1—2 защитников при построении во встречных колоннах или в кругу.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. После их освоения в относительно стандартных условиях без сопротивления защитника броски целесообразно применять при плотной опеке. В такой ситуации мяч перед выпуском держится высоко. Это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, что даёт возможность последнему легче уходить от соперника с проходом под щит.

Упражнения для совершенствования

- Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоянии 5—6 м от щита. Напротив них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину. За попадание нападающий получает очко, а за промах теряет его. Игрок с минусовым балансом становится защитником.

- Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить. За чистое попадание засчитывается 3 очка, за попадание после касания щита или корзины — 2 очка и за добивание мяча из-под щита — 1 очко. Выигрывает тот, кто наберёт больше очков за определённое время.

- Трое образуют треугольник по границам области штрафного броска. Защитник располагается в середине. Каждый нападающий, получив мяч, прицеливается для броска по корзине и, если защитник не мешает ему, производит бросок. После неудачного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладевает защитник, то он меняется местами с нападающими.

- Броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5—6 м от щита. Упражнение выполняется в парах, каждый игрок должен быстрее забросить мяч в кольцо с каждой из этих точек.

Штрафной бросок. Выполняется преимущественно одной рукой от головы. Может выполняться также и другими способами. Перед броском рекомендуется опустить руки, 1—3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Броски сериями (по 5—10 в каждой).

- Броски до промаха. Варианты: а) кто попадёт больше при определённом числе попыток; б) кто быстрее сможет попасть определённое количество раз; в) каждый игрок выполняет по одному штрафному броску, тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

- В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями (по 2 броска). Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 20. Условие: в случае двух промахов подряд любым игроком ранее набранные командой очки сгорают, и всё начинается сначала.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

- Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяют защитника, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права совершать броски в корзину. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению мяча, ведению, броску. В случае овладения мячом он становится нападающим. Игра идёт до условного количества очков или на время, после чего игроки меняются функциями.

- Учащиеся делятся на пятёрки. В каждой пятёрке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

- 3 × 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнёров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска мяч передаётся другой команде. Правило: команда имеет право на бросок только после 3—4 передач между своими игроками.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнёров, чтобы преградить защитнику кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Комбинация трёх игроков — «восьмёрка». В основе комбинации лежит пересечение — способ взаимодействия, при котором два нападающих (один из них с мячом) бегут навстречу друг другу, стремясь к тому, чтобы опекающие их защитники столкнулись. В этом случае мяч передаётся в руки в момент встречи двух игроков. Игрок, получивший мяч, должен предпринять попытку прохода под щит или атаку со средней дистанции. Пересечение может повторяться 2—4 раза подряд, пока не появится благоприятная возможность для атаки корзины. Взаимодействие сначала разучивается без защитников, потом с их неполным составом, с ограничением активности защитников и в учебных играх 3×3 .

Личная система защиты. Взаимодействие защитников должно быть направлено на помощь партнёру, опекающему игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Суть её состоит в том, что игроки выбирают то место, с которого они будут готовы оказать помощь партнёру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку применять как против быстрых, техничных нападающих, так и против высокорослого центрального игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч. Если центровой всё же получил мяч, страхующий должен попытаться выбить у него мяч из опущенных рук, помешать проходу или броску. Подстраховка может осуществляться, например, за счёт ослабления опеки малоактивного, нерешительного игрока, который резко атакует корзину.

Одной из предпосылок осуществления подстраховки является правильный выбор места защитником. Он должен располагаться между своим щитом и подопечным и всегда видеть мяч. Дистанция между нападающим и защитником зависит от индивидуальных особенностей нападающего, его активности и результативности. Если нападающие взаимодействуют с помощью заслона, например приёмом пересечения, то основным способом взаимодействия защитников должно быть переключение.

Подстраховкой и переключением овладевают сначала в играх 2×2 , 3×3 на один щит и далее в учебных играх 5×5 .

Гандбол. На уроках гандбола в 10—11 классах продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий. Более сложным и разнообразным становится набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, нравственных и волевых качеств. Широко применяются упражнения без мяча, с мячом, включая различные технические приёмы. Целесообразно применение принципа круговой тренировки и интервального метода.

Разучивание нового учебного материала осуществляется с помощью метода целостного обучения в сочетании с подводящими

упражнениями. Внимание занимающегося теперь надо фиксировать на решающих звеньях всего движения.

При совершенствовании ведения, передачи, броска целесообразно использование приёма симметричного переключения — выполнения движений правой и левой рукой.

Овладеть техническим арсеналом можно только при условии эффективного применения материала, изученного в игровой обстановке. Поэтому совершенствование техники и тактики происходит при выполнении упражнений, максимально приближенных к игре. Всё больше времени на уроках отводится учебной игре. Овладение техникой позволяет повысить требования к тактически правильному ведению игры.

Совершенствование тактики следует вести в двух направлениях: разучивание конкретных схем действий в групповых упражнениях и подбор упражнений, которые вынуждают ученика творчески подходить к решению задач. Основное направление подготовки — воспитание тактического мышления на базе систематически получаемых новых знаний.

Для совершенствования техники остановок, поворотов и стоек можно применять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передач мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), техники ведения мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники бросков мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват), перемещений и владения мячом, тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Для овладения техникой игры и комплексного развития психомоторных способностей применяют игру по упрощённым или обычным правилам гандбола.

Подробнее опишем некоторые технико-тактические действия в гандболе.

Совершенствование техники *передвижений* проводится при изучении и закреплении других технических действий — бросков мяча, ведения, передачи, ловли мяча.

Упражнения для совершенствования

● Рывки до определённого ориентира с возвращением на исходную позицию.

● Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.

● Рывки из исходного положения лёжа, сидя (из любой принятой позы).

● Прыжки в чередовании с бегом.

● Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.

● Бег с обеганием препятствий.

● Бег с перекладыванием различных предметов.

В старших классах при закреплении и совершенствовании *ловли и передачи мяча* постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), появляется движущийся партнёр, а затем сначала малоактивный, а потом и активный защитник.

При выполнении упражнений используются различные построения: во встречных колоннах, в шеренгах, кругах, треугольниках, квадратах и др. Выбор построения зависит от количества занимающихся, а также от характера предлагаемого упражнения.

Упражнения для совершенствования

- Игроки образуют круг диаметром 10—20 м. Мяч передаётся через круг от одного партнёра к другому без определённого порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он передал мяч.

- Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну, перемещаются за мячом или в направлении, противоположном передаче.

- Игроки построены в круг в затылок друг другу. Очередной игрок передаёт мяч бегущему впереди. Ловить и передавать мяч надо, не меняя ритма бега.

- Передача мяча бегущему сзади партнёру в прыжке с поворотом.

- Игроки разделены на две группы, расположенные в колонны лицом друг к другу. По команде один игрок передаёт мяч бегущему навстречу партнёру. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны.

- Две группы игроков передвигаются по кругам в противоположных направлениях. Мяч передаётся из круга в круг.

- Игроки выполняют передачу между стойками, затем стойки заменяются малоактивными противниками, которые пытаются помешать передаче.

- Передача во встречную колонну. Игрок, передавший мяч бегущему навстречу партнёру, пытается помешать ему сделать следующую передачу и после этого убегает в конец противоположной колонны.

Закрепление и совершенствование техники *ведения мяча* можно проводить как в основной части урока, так и в подготовительной, одновременно решая задачу подготовки организма ученика к последующей нагрузке.

Упражнения для совершенствования

- В парах. Один ведёт мяч, другой старается его выбить.

- Два игрока ведут мячи руками и передают третий мяч ногами друг другу.

- На двоих один мяч. Каждый знает своего партнёра. Все ученики хаотически перемещаются по площадке. Те, у кого мяч, осуществляют ведение. По сигналу тренера игрок, ведущий мяч, должен найти своего партнёра, обвести мяч вокруг него 2—3 раза и отдать ему. Игра продолжается, но ведут мяч уже другие игроки.

● Построение в две шеренги. У всех по мячу. Каждый ученик имеет порядковый номер. Учитель называет номера. Соответствующие им игроки с ведением мяча оббегают свою шеренгу. Ученик, прибежавший первым, получает очко.

Бросок с места. Проводится из различных исходных положений руки с мячом: с замахом, с полузамахом, от плеча, из-за головы, сбоку и т. д.

Упражнения для совершенствования

● Бросок в различные «окна», установленные около 6-метровой линии, с обязательным попаданием в определённую цель.

● Бросок справа и слева от стойки, ширмы, имитатора защитника с обязательным попаданием в определённую цель.

● Броски с вариативной подготовительной фазой броска (с разбега после ведения мяча, с разбега после ловли мяча, с разбега под углом к направлению броска, с разбега в 1, 2, 3 шага после ловли, с различными способами разбегов).

● Бросок в ворота, которые защищает вратарь.

● Ведение с сопротивлением малоактивного, а затем активного защитника (блокирование).

● Броски в игре.

Бросок в прыжке. При совершенствовании этого броска необходимо добиваться небольшой задержки в воздухе (зависания). Перед броском целесообразно использовать подводящие упражнения: различные выпрыгивания с хода, прыжки с высокой опоры с имитацией броска, прыжки через препятствия, то же с имитацией броска или передачей. Закрепление броска в прыжке сначала выполняется после ведения мяча бросающим, а затем и после ловли мяча от партнёра — перед выпрыгиванием на бросок. Возможно применение различных вариантов подготовительной фазы броска: с прямого разбега и под разными углами к воротам (45°, 90°), с различных расстояний, отталкиваясь одной или двумя ногами, с пассивным, а затем активным сопротивлением, в игровых упражнениях и в игре.

Бросок в падении. При его освоении наибольшую сложность представляет отработка координации движений различных двигательных актов, составляющих бросок с падением: разбег, толчковый шаг, выпрыгивание, собственно бросок, полёт, приземление, кувырок и т. д. Совершенствование броска проводится преимущественно с защитником, опекающим данного нападающего. На начальном этапе опека ведётся лишь с имитацией защитных действий.

Следующий этап — сочетание с другими действиями. Чаще всего бросок с линии сочетается с применением заслона, иногда — с пробеганием в линии, со сменой мест нападающих передней и задней линий, с отыгрыванием в линию, после скоростных и параллельных перемещений, набеганий.

Заключительный этап изучения броска с падением — выполнение приёма в условиях противодействия. Закрепление и совершенствование техники различных бросков в игре проводится в учебных,

товарищеских играх и различных игровых упражнениях. Необходимо, чтобы приём выполнялся на фоне разнообразных действий, в условиях внезапно меняющейся обстановки, эмоционального подъёма.

Выбивание и отбор мяча. Обучение этим действиям проводится вместе с обучением ведению и броску. Успешность техники выполнения этих приёмов во многом зависит от того, насколько занимающийся обладает достаточной быстротой, точностью и сообразительностью.

Упражнения для совершенствования

● Упражнение в парах. Один ведёт мяч на месте, другой выбивает. Затем это упражнение выполняется, когда выбивание нужно произвести у партнёра, ведущего мяч шагом или бегом. Сначала партнёр ведёт мяч по прямой, потом произвольно, пытаюсь укрыть его от соперника.

● Игра. У каждого из играющих есть мяч, кроме водящего. Все участники произвольно передвигаются с мячами по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим.

● Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, который бросает его с утрированно длинным замахом сначала в опорном положении, а потом в прыжке с места.

● Нападающий ведёт мяч к воротам, защитник бежит со стороны бросающей руки. В момент броска защитник пытается отобрать мяч.

Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Тактика является средством повышения и совершенствования техники в условиях, максимально приближенных к игровым, а усложнение условий не что иное, как решение задач тактической подготовки. Простейшими упражнениями технико-тактического плана будут сочетания в передачах, ведении, перемещениях игроков, бросках в ворота, финтах.

Примеры упражнений, предусматривающих единоборство:

а) нападающий владеет мячом, применив финт, совершает уход от защитника и бросает в ворота; б) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, ловит мяч и производит бросок.

Примеры групповых действий: учащиеся стоят в расстановке нападения 6—0 и передают мяч друг другу с края на край; задача — провести мяч с фланга на фланг как можно быстрее (через каждого игрока, через одного, с обратным пасом, через две передачи и т. д.). То же проводится в расстановке 3—3 и 2—2—2.

Следующий этап обучения и совершенствования — отработка взаимодействия между *игровыми парами нападающих* (край — линия, полусредний — центр и т. д.). Различные передачи и перемещения игроков рассматриваются как подготовительные (для исполнения определённой игровой связи, заканчивающейся броском в ворота). Условия выполнения упражнений и игровые места учеников постоянно должны меняться.

Индивидуальная и коллективная тактика защиты. При удачном освоении основных технических действий можно переходить

к выполнению специальных упражнений для освоения индивидуальных тактических действий защитника. Для этого применяются следующие упражнения: защитник движется за нападающим по всему полю, точно повторяя все движения последнего и не давая ему уйти; игра в салки; несколько нападающих передают мяч друг другу, два три защитника стремятся перехватить мяч; игра в защите при численном меньшинстве. Обучение коллективной тактике защиты начинается с пассивных, замедленных действий нападающей стороны, выполняющей одни и те же стандартные действия.

Волейбол. В 10—11 классах совершенствуются ранее изученные игровые приёмы и осваиваются новые, дающие возможность учащимся вести игру в соответствии с существующими правилами: приём мяча сверху двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, приём мяча снизу двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии, блокирование одиночное и групповое (двойное), нападающий удар из зон 4, 2, 3 с изменением направления полёта мяча (с переводом). В ходе уроков необходимо закреплять приём подачи снизу двумя руками и первую передачу в зоны 3 и 2, совершенствовать ранее изученные и изучать новые тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные (системы игры).

Для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов и стоек применяются комбинации из освоенных элементов техники передвижений, техники приёма и передач мяча (их различные варианты), техники подач мяча (их разнообразные варианты), техники нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку), техники защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов, страховка), тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Для овладения игрой и комплексного развития психомоторных способностей — игра по упрощённым и обычным правилам.

Остановимся подробнее на описании техники самых сложных технико-тактических элементов волейбола и методики обучения им.

Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Ученик, находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро-таз с последующим перекатом на спину.

Упражнения для совершенствования

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
- Шагом вперёд принять низкое исходное положение — падение назад с перекатом на спину.

- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.

- После медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением-перекатом на спину.

Упражнения в парах

- Занимающиеся в парах стоят напротив друг друга. Один принимает низкое исходное положение для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнёру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

- Расположение то же. Один ученик стоит в средней стойке, другой набрасывает мяч. Первый принимает исходное положение для нижней передачи и выполняет её с последующим падением-перекатом на спину.

- Расположение занимающихся то же. Один ученик набрасывает мяч перед другим или в сторону от него.

Верхняя прямая подача. Может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Последняя передача по технике выполнения очень сложна и может осваиваться лишь на этапе углублённого совершенствования в условиях тренировочного процесса.

Техника выполнения верхней прямой подачи с вращением заключается в следующем: и. п. — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правой), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую (бьющую) руку ученик отводит назад для замаха, локоть направлен в сторону и вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой на 0,6—0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает вперёд, выпрямляя руку, производит удар. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Упражнения для совершенствования

- Многократное принятие исходного положения для верхней подачи мяча, расположение — фронтально вдоль всей лицевой линии.

- Многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх и замах бьющей рукой.

- Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

- Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведённой на уровне верхнего края сетки.

- Поддача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от неё.

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называют индивидуальным (одиночным), а двумя или тремя игроками — групповым (двойным или тройным).

Техника *индивидуального блокирования* заключается в следующем: находясь перед сеткой (ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены) и определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается приставными или обычными шагами и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает исходное положение, из которого он выполняет последующее блокирование: активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы разведены, кисти расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

Упражнения для совершенствования

- В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.

- Занимающиеся парами располагаются по обе стороны сетки. Один находится на линии нападения. Другой, стоящий у сетки, — на противоположной площадке, он определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается и имитирует блок, закрывая воображаемое направление полёта мяча после удара, имитируемого первым занимающимся.

- В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: двое — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

Техника и методика обучения *групповому (двойному) блокированию* аналогична индивидуальному. Главное в групповом блокировании заключается в согласованности действий двух игроков. Сначала лучше обучить зонному блокированию, при котором двумя блокирующими игроками одной команды закрывается определённая зона своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление прямого нападающего удара — зону 5. Соответственно при атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых — закрыть блоком зону 1 своей площадки.

Упражнения для совершенствования

- Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой находится партнёр с мячом. Он набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся

согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.

- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.

- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть при этом зону 5.

- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть при этом зону 1.

Нападающий удар с переводом. В нём направление полёта мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие удары могут выполняться с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может происходить как в левую, так и в правую сторону.

В технике *нападающего удара с поворотом туловища* выделяют три фазы: первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), осуществляемых как и при обычном ударе. Особенности их таковы, что при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его). Вторая — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья фаза — выполнение нападающего удара в направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При *нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой)* подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперёд так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается.

В ударном движении при переводе влево рука движется по дуге вперёд-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа (слева).

Упражнения для совершенствования

- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии стационарного, одиночного блока.

- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

- Нападающие удары с переводом из зоны 3 с передачи из зоны 2 (4) против одиночного блокирования.

- Нападающие удары с переводом из зон 4, 2, 3 против группового (двойного) блокирования.

Групповые тактические действия опираются на индивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Центральное место

в групповых тактических действиях в нападении занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии).

Упражнения для совершенствования

● В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет своё положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.

● То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3. То же, что в упражнении 1, но мяч принимается игроком зоны 6 после приёма подачи, выполненной игроком зоны 1 противоположной площадки.

● Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и 1 противоположной площадки. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда следует передача на удар в зону 4 (2). Игрок зоны 4 (2) направляет мяч передачей двумя руками сверху в зону 5 (1) противоположной площадки. Игроки этих зон опять возвращают мяч верхней передачей в зону 6.

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

Упражнения для совершенствования

● Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

● То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.

● То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения), подачей из-за лицевой линии.

● То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).

Групповые тактические действия в защите. Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперёд или назад), которую применяет команда. Групповые тактические действия в защите обычно осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии при приёме подач и нападающих ударов, взаимодействие игроков между линиями (при приёме нападающих ударов и страховке блокирующих).

Упражнения для совершенствования

● Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или

перемещается в свободную зону линии нападения для приёма нападающего удара.

- То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

- То же, что в упражнении 1, но в зонах 1, 6, 5 располагаются защитники. При выполнении нападающих ударов из зоны 4 (2) защитник продвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. В другом случае, если удары выполняются по линиям, страховку осуществляют игроки зон 5 и 1.

Футбол. В 10—11 классах продолжается углублённое изучение техники и тактики футбола. В начале обучения преподаватель должен включить в уроки ранее изученный материал в целях его повторения и совершенствования.

Для улучшения техники передвижений, остановок, поворотов и стоек можно применять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, техники ударов по мячу и остановок мяча (варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью), техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники перемещений, владения мячом и комбинации из них, техники защитных действий (против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват), тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите), игру по упрощённым и обычным правилам на площадках разных размеров.

Для совершенствования координационных способностей со школьниками старшего возраста на уроках футбола целесообразно применять упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метанию в цель мячами, жонглированию (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами) и др.

Для развития выносливости используются всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей — бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Опишем некоторые технические и тактические действия, применяемые в футболе, и методику их освоения.

Передвижения. Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов, в процессе игры приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Все эти движения игрокам приходится выполнять в жёстком противоборстве с противником. Поэтому в уроки следует включать упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, акробатики. Использование этих упражнений и их сочетаний в эстафетах и подвижных играх даёт возможность не только лучше усваивать вышеназванные действия и развивать необходимые способности, но и совершенствовать технику передвижений.

Приводим несколько *подвижных игр* с мячом, в процессе которых совершенствуются техника передвижений и умение владеть мячом.

«Охотник». На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут передавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником».

«Два «охотника». У каждого игрока есть футбольный мяч, который он водит на ограниченной площадке. Два «охотника», передавая свой мяч ногами, пытаются при благоприятной ситуации задеть мяч одного из игроков. Если это удаётся, тот игрок, чей мяч был задет, становится помощником «охотников». Он может вести и передавать мяч, но ему нельзя бить по чужим мячам.

Игра с пасом. В игре участвуют две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу руками так, чтобы соперник не коснулся мяча. За каждую точную передачу команде засчитывается очко. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы тоже набирать очки. Победит та команда, которая первой наберёт 30 очков.

Вариант: передачи выполняются ногами футбольным мячом.

Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу ногой, головой и техники остановок мяча

● Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке. После приземления игрок останавливает мяч руками и после этого в прыжке снова наносит удар головой и т. д.

● Удар головой без остановки мяча руками. Темп прыжков должен соответствовать темпу раскачивающегося мяча.

● Удар с изменением направления. Игрок в прыжке наносит удар по мячу в следующей последовательности: прямо, вправо, прямо, влево и т. д. В высшей точке прыжка верхняя часть туловища одновременно с замахом поворачивается в нужном направлении.

● Удар с разбега: игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом. После этого делает несколько шагов вперёд, разворачивается, совершает рывок навстречу раскачивающемуся мячу, снова отталкивается одной ногой, наносит удар и т. д.

Упражнения для совершенствования техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

● Учащиеся располагаются в шеренге или в колонне. По первому сигналу — остановка мяча внешней частью подъёма и рывок с мячом в другом направлении.

● И. п., как в предыдущем упражнении, но по сигналу преподавателя остановка мяча внутренней частью стопы, поворот с мячом и рывок в другую сторону.

● Ведение мяча через линии поля. Игроки один за другим ведут мяч через линии, на которых им встречаются защитники. Защитники располагаются в районе центрального круга, между ним и штрафной площадкой, в штрафной и во вратарской площадках. Игрок, владеющий мячом, должен пройти через все эти участки поля, не потеряв мяч.

Упражнения для совершенствования действий против игрока с мячом и без мяча (отбор мяча)

● Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. Преподаватель с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впередистоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После каждой попытки они возвращаются бегом на исходные позиции.

● Учащиеся располагаются на расстоянии в параллельных колоннах, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на свободное место. Направляющие в колоннах одновременно с передачей выполняют рывок за мячом. Самый быстрый игрок ведёт мяч за черту, расположенную в 20—25 м от стартующих. Соперник старается выбить мяч подкатом. Старт выполняется из различных исходных положений.

● И. п. как в предыдущем упражнении. В 15 м от игроков находятся маленькие ворота, перед которыми в 3—5 м лежит мяч. По команде преподавателя стоящие впереди ученики стартуют из различных исходных положений по направлению к мячу. Игрок, достигший мяча первым, старается забить гол в маленькие ворота. Второй игрок пытается помешать ему подкатом или выбиванием. Упражнение может проводиться в виде соревнований между группами на число забитых голов.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

● Игроки разделены на две группы и располагаются у пересечения центральной линии поля и боковых. Направляющие в колоннах выполняют ведение мяча с обводкой препятствий вдоль боковой линии. В районе углов штрафной площадки находятся по одному игроку (защитнику). Игроки с мячом при приближении к защитнику меняют направление движения, смещаются к центру вдоль линии штрафной, обводят защитника и выполняют удар по воротам. После каждой попытки игроки возвращаются на исходные позиции. Через некоторое время защитник меняется.

- Учащиеся располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место. Периодически игроки меняются местами.

- Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры. Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет учитель. Интенсивность выполнения упражнений можно повысить спринтерским возвращением на исходные позиции.

Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите. По мере овладения индивидуальными тактическими действиями переходят к освоению групповых взаимодействий. Вначале изучают действия двух нападающих против одного защитника. По мере усвоения упражнения добавляют второго защитника, а затем число атакующих и обороняющихся постепенно увеличивают. По такому же принципу ведётся обучение взаимодействию защитников.

Упражнения для совершенствования

- Игра 3×2 в квадрате 30×30 м. Игроки располагаются в квадрате произвольно. Три нападающих, постоянно передвигаясь, передают мяч партнёрам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам. Нападающий, потерявший мяч, меняется с одним из защитников.

- Игра в футбол 3×3 , 4×4 с малыми воротами.

- Игра 1×2 с ударом по воротам. Один из нападающих стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг другу на определённом расстоянии. Защитник, стоящий сзади, вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.

- Игры 2×3 , 3×4 , 4×5 в одни ворота. Задача нападающих — забить мяч в ворота, а защищающихся — отобрать мяч. В поддержку нападающим может добавляться игрок (преподаватель), которому лишь в крайнем случае можно отдавать мяч назад. В непосредственную борьбу этот игрок не вступает.

Двусторонние игры являются основным средством технико-тактической подготовки, поэтому в 10—11 классах при проведении этих игр учащимся следует давать задания, связанные с тактикой взаимодействия в защите и нападении. Их следует объяснить учащимся до начала игры. После таких игр следует произвести теоретический разбор и анализ допущенных ошибок.

Кроме овладения техникой элементов различных спортивных игр, старшеклассники должны овладеть терминологией избранной спортивной игры, знаниями о технике владения мячом, перемещений, индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических действий, влиянии игровых упражнений на развитие

координационных и кондиционных способностей, психических процессах, воспитании нравственных и волевых качеств, правилах игры, технике безопасности при занятиях спортивными играми.

Для овладения организаторскими способностями школьники должны уметь организовывать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками, судить и комплектовать команды, готовить места занятий.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения на совершенствование технических приёмов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.

При совершенствовании технических и тактических приёмов в спортивных играх и при развитии двигательных способностей учащихся старших классов рекомендуем пользоваться также предложениями, изложенными в статьях в журнале «Физическая культура в школе» (Д. И. Нестеровский, 2000; В. М. Горшков, 2007; И. Я. Левинтов, 2007, В. В. Семёнов, 2002; В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко, И. Б. Чиркин, 2000; В. А. Лепёшкин, 2008; Г. С. Боханов, 2008; Т. К. Желнин, 2001; М. А. Грибачёва, 2002; А. И. Аникин, Б. И. Туркунов, 2005).

4.3. Лёгкая атлетика

На уроках лёгкой атлетики в 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и способы выполнения прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой и других видов лёгкой атлетики.

Рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках лёгкой атлетики следует создавать условия для воспитания стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Учителю следует давать школьникам информацию и вырабатывать у них умения творчески применять освоенные на уроках легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. На занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Для совершенствования техники спринтерского бега на уроках лёгкой атлетики в 10—11 классах применяют высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Техники длительного бега у юношей — бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м, у девушек — бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. Техники прыжка в длину с разбега — прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, техники прыжка в высоту с разбега — прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Для совершенствования техники метания в цель и на дальность у юношей применяется широкий спектр упражнений. Среди них — метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м; метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 × 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча весом 3 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Для девушек эти упражнения несколько различаются. На уроках с ними используются: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние — в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12—14 м; метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

На уроках лёгкой атлетики значительное время выделяется на развитие двигательных способностей с применением самых

разнообразных упражнений. Для развития выносливости у юношей рекомендуется длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка; у девушек — длительный бег до 20 мин. Скоростно-силовые способности улучшаются посредством прыжков и многоскоков, метаний в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкания ядра, набивных мячей, за счёт круговой тренировки. Развитие скоростных способностей происходит при применении эстафет, стартов из различных исходных положений, бега с ускорением, с максимальной скоростью, при изменении темпа и ритма шагов. Совершенствование координационных способностей у школьников старших классов осуществляется в процессе челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бега с преодолением препятствий и на местности; барьерного бега; прыжков через препятствия и на точность приземления; метания различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность ведущей и неведущей рукой.

Старшеклассники должны овладеть знаниями о биомеханических основах техники бега, прыжков и метаний; знать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений, виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды в них, способы дозирования нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями, технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований.

Для совершенствования организаторских умений старшеклассников их привлекают к выполнению обязанностей судьи в разных видах легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Для самостоятельных занятий старшеклассникам полезно применять тренировку в оздоровительном беге, во время которой школьники совершенствуют навыки самоконтроля.

Уроки лёгкой атлетики в старших классах проводятся с преимущественной направленностью на:

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие координационных способностей;
- обучение и совершенствование техники двигательных действий;
- комплексные и контрольные уроки лёгкой атлетики;
- комплексное развитие нескольких способностей и совершенствование техники движений;
- оценку и контроль разных сторон подготовленности.

Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

В такой урок надо включать упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения. Это старты из различных положений, бег на короткие дистанции, прыжки

через скакалку и т. п. Все упражнения лучше применять в начале основной части урока, когда организм ещё не утомлён.

Полезно создавать облегчённые условия выполнения двигательных действий, например бег под уклон, метание лёгких по весу мячей и гранат и др. Максимум скоростных возможностей связан с положительным эмоциональным фоном, чему способствуют игровые и соревновательные приёмы.

Наиболее распространённым выражением скоростно-силовых способностей является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимального напряжения за минимальное время (например, прыжок, финальное усилие в метаниях).

Скоростно-силовые упражнения выполняются, как правило, однократно с таким усилием, чтобы не замедлить скорость выполняемого движения. Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, отталкивания в прыжках.

К наиболее распространённым методам развития скоростно-силовых способностей на уроках лёгкой атлетики относятся методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определённые мышечные группы (например, метание набивного мяча от груди развивает преимущественно мышцы плеча). Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц.

Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие выносливости. При развитии силовой и скоростно-силовой выносливости на уроках лёгкой атлетики в 10—11 классах ставится задача достижения высокой способности противостоять утомлению. Следует подбирать нагрузку такой продолжительности, чтобы ученик проявил значительное волевое напряжение. Для этого используются равномерный, повторный, интервальный методы и круговая тренировка.

Средствами развития выносливости в максимальной зоне мощности являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5—10 с, выполняемых с максимальной скоростью. Эти упражнения выполняют повторным методом. Интервалы отдыха между беговыми упражнениями составляют обычно 30—45 с, а между сериями — 1,2—2 мин. Паузы для отдыха заполняют упражнениями на расслабление, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями, и т. д. Ведущим в развитии выносливости у школьников старшего возраста является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объём нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110—120 уд./мин.

Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после координационных упражнений или после обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Основные средства её развития — циклические упражнения, выполняемые

с интенсивностью 65—70% от максимальной. По своему воздействию упражнения должны вызывать значительное повышение ЧСС и лёгочной вентиляции. ЧСС может достигать 160—180 уд./мин при частоте дыхания 45—50 цикл./мин.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Повторное выполнение упражнения осуществляется при ЧСС 110—115 уд./мин. Выносливость в условиях больших нагрузок развивают, как правило, в конце основной части урока на фоне начального утомления. Чем больше утомление от предшествующей работы, тем меньше времени надо для получения одноразового тренировочного эффекта в развитии выносливости.

Основные средства для развития выносливости в условиях умеренных нагрузок — продолжительные циклические упражнения (например, длительная ходьба, кроссовый бег). Эти упражнения повышают ЧСС до 160—170 уд./мин. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения, что затруднительно на уроках лёгкой атлетики. Поэтому на школьных занятиях целесообразно обучать учащихся бегу с соответствующей скоростью, а увеличивать объём работы нужно, наращивая продолжительность её выполнения, лучше при выполнении домашних заданий.

Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие координационных способностей. Выполнение любого легкоатлетического упражнения требует от школьников достаточного уровня развития координационных способностей. Последние связаны с качеством управления движениями. Среди них наиболее важной для школьников является точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, которая проявляется в правильности выполнения различных двигательных действий.

Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, причём вес предметов строго дозируется. Кроме этого, на уроках лёгкой атлетики в 10—11 классах используют прыжки в высоту и в длину, метание мяча и гранаты на разные расстояния, что обуславливает приложение различных мышечных усилий.

Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени. На уроках лёгкой атлетики применяют циклические упражнения, выполняемые с различной скоростью передвижения.

В целостном двигательном действии три ведущих компонента способности к дифференцированию параметров движений (точность пространственных, силовых и временных параметров) развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное упражнение позволяет акцентированно воздействовать на один из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у школьников в фазе

повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведёт к повышению числа ошибок в воспроизведении, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

В методике развития координационных способностей у школьников старшего возраста на уроках лёгкой атлетики важно систематическое и последовательное обучение разнообразным двигательным действиям и образование на этой основе всё более сложных форм координации движений. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и скорости двигательных действий, но и к целесообразности, экономичности, стабильности их осуществления в изменяющейся обстановке.

При освоении материала по лёгкой атлетике в 10—11 классах полезно применять упражнения по совершенствованию чувства пространства (прыжки и метания с различных расстояний), чувства времени (бег и прыжки в заданном темпе, пробегание коротких отрезков со скоростью 30—90% от максимальной с определением времени бега самим учеником), дифференцирования мышечных усилий (чередование прыжков в длину с места в полную силу с прыжками впольсилы, броски и метания различных предметов в цель, чередование метаний в цель при использовании мячей разной массы и формы).

Должное внимание на уроках лёгкой атлетики в 10—11 классах следует уделять развитию координационных способностей у девочек, особенно в период полового созревания. Исследования показывают, что именно в этот период у девочек-подростков, имеющих III и IV стадии полового созревания, ухудшаются показатели моторики.

Для совершенствования координационных способностей у девочек рекомендуют упражнения как с предметами, так и без предметов. Применяют различные исходные положения, меняют способы выполнения упражнений, используют различные по массе, форме и объёму предметы. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений рук, ног, рук и ног, целесообразно включать в эстафеты. Для их выполнения используются как фронтальный, так и поточный способы. Упражнения рекомендуют выполнять в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на обучение и совершенствование техники двигательных действий. Основа лёгкой атлетики — бег. Он составляет часть техники прыжков в длину и высоту и отдельных видов метаний (мяч, граната). Овладение легкоатлетическими упражнениями невозможно без развития у учащихся способности анализировать свои движения и сознательно управлять ими.

Основной метод обучения легкоатлетическим упражнениям — фронтальный, а в технически сложных видах (метания, прыжки) — групповой и индивидуальный. В настоящее время при изучении материала по лёгкой атлетике всё шире используется программированное обучение.

На одном уроке обычно одновременно изучается несколько видов лёгкой атлетики. Необходимо правильное сочетание этих видов. Например, целесообразно проводить метание одновременно с овладением прыжком в высоту, а прыжки в длину — с бегом на короткие дистанции.

Согласно биомеханическим законам дальность полёта снаряда и высота взлёта тела человека зависят от начальной скорости вылета, угла и высоты вылета, сопротивления воздушной среды. Основная роль принадлежит начальной скорости вылета снаряда или тела. Поэтому при обучении прыжкам и метаниям внимание должно быть уделено повышению этой скорости. В метаниях большое значение имеет путь предварительного разгона снаряда. Чем он длиннее, тем больше скорость движения снаряда в финальном усилии, а значит, выше результат. В прыжках же большее значение имеет разгон в отталкивании.

Циклические движения (бег) изучаются в целом. Движения ациклического характера (прыжки, метания) сложны в координационном отношении, и школьникам не по силам овладеть ими сразу целиком. Поэтому основной метод изучения прыжков и метаний — по частям в сочетании с целостным методом. Пользоваться этим нужно умело. Чрезмерно длительное изучение отдельных частей (в частности, метательных движений) приводит к тому, что по окончании школы ученики не умеют ни правильно метать мяч, ни правильно прыгать.

В беге и прыжках главной фазой является отталкивание, в метаниях — финальное усилие. После успешного овладения этой фазой переходят к изучению остальных. Для обучения управлению основными параметрами движений целесообразно чередовать выполнение двигательных действий в облегчённых, обычных и усложнённых условиях. Школьников нужно сразу учить рациональным способам выполнения двигательных действий (учитывая при этом и индивидуальные особенности), так как переучивание достаточно трудный процесс, требующий длительного времени.

Во всех видах бега, прыжков и метаний ученикам необходимо преодолевать взаимодействие с опорой. Поэтому в метаниях необходимо добиться того, чтобы в работу последовательно включались мышцы ног, таза, туловища, плеча, предплечья и кисти, в беге и прыжках — таза, бедра, голени и стопы. Сначала в работу включаются крупные и медленные мышечные группы, затем — мелкие и быстрые.

Главная фаза бега — отталкивание, которое выполняется за счёт разгибания толчковой ноги и выноса маховой. После овладения школьниками техникой бега по дорожке следует усложнять условия: совершенствовать технику бега по пересечённой местности, при преодолении естественных препятствий, с распределением сил на дистанции, при варьировании скорости бега за счёт использования ориентиров, в процессе эстафетного бега.

Начинать обучение прыжковым упражнениям целесообразно с прыжка в высоту, так как это даёт возможность лучше и быстрее научить школьников отталкиванию в сочетании с разбегом. При

изучении прыжка в длину с разбега в первую очередь изучают технику выполнения отталкивания в сочетании с полётом в шаге. Важно постоянно развивать прыгучесть школьников, учить их быстро и эффективно отталкиваться, чтобы в момент отталкивания бедро маховой ноги активно посылалось вперёд-вверх и всё движение было широким и свободным.

К наиболее трудноосваиваемому разделу программы относят метательные движения. Главная фаза метания — финальное усилие, за счёт которого достигается максимальная скорость вылета снаряда под определённым углом. При правильном метании движение начинается с работы ног, затем переходит на туловище и плечевой пояс. Завершают метание плечо, предплечье и кисть.

Хорошее средство обучения метательным движениям — метания в цель (горизонтальную, вертикальную и движущуюся). Эти упражнения развивают не только глазомер, но и способность к управлению основными параметрами движений. При метании в цель нужно обращать внимание на правильное положение частей тела и их согласованную работу.

Большую пользу в обучении школьников метанию (при их целенаправленном использовании) приносят упражнения с набивными мячами. Выполняя их, необходимо добиваться последовательного включения в работу мышц ног, туловища и рук, выпуска снаряда по правильной траектории и сохранения устойчивого положения после этого. Эффективны также упражнения с резиновой лентой, которые рекомендуется выполнять дома.

Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений следует проводить на местности. Это поможет школьникам научиться выполнять двигательные действия в нестандартных условиях.

Комплексный урок лёгкой атлетики. На комплексных уроках в 10—11 классах сочетаются задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного. В основной части этих уроков новый материал можно давать лишь в одном из видов упражнений (например, метаниях) и отводить на него больше времени. Остальной материал урока (например, бег, прыжки) повторяется для достижения лучших результатов упражнений.

Проведение комплексных уроков по лёгкой атлетике в разных условиях места и времени (в зале, на площадке, на местности) требует специфических методических приёмов.

Занятия в помещении удобны прежде всего в организационном плане. Относительно малая рабочая площадь, ограниченность поля обзора, постоянство температуры позволяют сосредоточить внимание учащихся на решении задач урока. Однако занятия в помещении имеют и существенные недостатки, прежде всего гигиенического характера.

Поэтому необходимо использовать возможность проведения комплексных уроков на открытом воздухе. Это способствует закаливанию, укреплению здоровья. При овладении техникой и достижении

высоких результатов комплексные уроки по лёгкой атлетике на местности позволяют ещё больше разнообразить упражнения и вводят учащихся в обстановку, близкую к условиям практической деятельности. Однако для технически правильного выполнения легкоатлетических упражнений требуются специально оборудованные места. Поэтому комплексные уроки по лёгкой атлетике на местности следует чередовать с занятиями на спортплощадке и проводить их после освоения техники движений.

Контрольный урок по лёгкой атлетике. На контрольных уроках по лёгкой атлетике в 10—11 классах подводятся итоги работы: оцениваются знания, двигательные умения и уровень физических способностей учащихся. Такие уроки проводятся обычно в конце I и IV четвертей. Контрольные уроки планируются заранее, ученики должны о них знать и систематически готовиться к ним. По своей структуре эти занятия не отличаются от других типов уроков. Их особенность состоит в том, что контрольные упражнения являются основными.

Контрольный урок предназначен для подведения итогов обучения по каждой теме раздела программы по лёгкой атлетике. Оцениваются все или большинство учащихся. На уроке создаются условия, при которых учащиеся наилучшим образом могут проявить свою подготовленность: специальная разминка, пробные попытки. Каждый учащийся должен понимать, за что получил ту или иную оценку и каковы пути повышения успеваемости.

Контрольные уроки по лёгкой атлетике в старших классах проходят обычно по типу спортивных соревнований. На них должны быть обеспечены строгий порядок, соответствие правилам соревнований, чёткая фиксация результатов.

Успеваемость по лёгкой атлетике определяется по трём критериям:

- по степени усвоения и практической реализации знаний;
- по качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при реализации упражнений, предусмотренных программой;
- по нормативам, предусмотренным школьной программой.

Итоговая оценка выводится с учётом всех компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала.

На уроках лёгкой атлетики в старших классах рекомендуем также использовать предложения, изложенные в статьях журнала «Физическая культура в школе» (Е. М. Аг-Оол, 2007; В. В. Семёнов, 2006; Л. Б. Байтман, С. В. Зуев, 2000; А. А. Марков, С. М. Масленников, 2000, 2001; А. И. Игнатъев, 2002; В. А. Семёнов, 2006; С. А. Баранцев, А. М. Шлемин, Г. В. Береуцин, 2003; С. А. Баранцев, А. П. Сергеев, 2007; С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, А. П. Сергеев, 2008; В. Б. Попов, 2001, 2003; В. В. Куцаев, 2008, 2009; И. И. Должиков, 2006; С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, 2008, и др.).

4.4. Гимнастика с элементами акробатики

На занятия гимнастикой с элементами акробатики в 10—11 классах отводится значительное количество учебного времени. Продолжается углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путём соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает бóльшая избирательная направленность. Материал программы включает также набор упражнений, влияющих на развитие координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков педагог должен обращать внимание учащихся на то, что гимнастические упражнения можно также применять для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий. Этот материал также представлен в учебнике.

Для совершенствования строевых упражнений применяются повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; для совершенствования общеразвивающих упражнений без предметов — комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Для освоения и совершенствования висов и упоров на уроках гимнастики с юношами применяется пройденный в предыдущих классах материал, а также следующие упражнения: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги

врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. С девушками — толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, соскок махом.

Для освоения и совершенствования опорных прыжков с юношами применяется прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (в 10 классе) и 120—125 см (в 11 классе). С девушками — прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений с юношами происходят с применением следующих упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину (высота 150—180 см); комбинации из ранее освоенных элементов. С девушками — сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов.

Для развития **координационных способностей** старшеклассников применяются комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика.

Для развития **силовых способностей и силовой выносливости** у юношей целесообразно применять лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Для девушек круг таких упражнений значительно уже. Это могут быть упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах.

Скоростно-силовые способности школьников можно развивать, применяя опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча, гибкость — с помощью общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнений с партнёром, акробатических упражнений, упражнений на гимнастической стенке, с предметами.

Школьники должны овладеть знаниями об основах биомеханики гимнастических упражнений; о влиянии их на телосложение, воспитание волевых качеств; об особенностях методики занятий с младшими школьниками; о технике безопасности во время занятий гимнастикой; об оказании первой помощи при травмах.

Для овладения организаторскими способностями целесообразно привлекать старшеклассников к выполнению обязанностей

помощника судьи и инструктора, проведению уроков с младшими школьниками.

Для самостоятельных занятий им можно рекомендовать программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Школьники должны овладеть навыками самоконтроля на занятиях гимнастическими упражнениями.

Виды упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой с элементами акробатики, многочисленны и разнообразны, и каждый из них имеет свою специфику. Её необходимо учитывать, поскольку это в значительной мере определяет выбор методов обучения и форм организации занятий.

Подъём разгибом (юноши). Выполняется на брусьях из упора на руках, из вися согнувшись и с прыжка. Все подъёмы могут выполняться как в середине, так и на концах брусьев.

Подъём из упора на руках — самый простой из подъёмов разгибом, поэтому с него начинают изучение элементов этой группы.

Последовательность обучения:

- на полу: из стойки на лопатках (руки на полу) упор лёжа на спине согнувшись, затем, разгибаясь в тазобедренных суставах, с последующим торможением ног принять положение седа;

- упор на руках согнувшись, подъём махом и силой;

- из упора на руках согнувшись сед на одну жердь перед кистью;

- из упора на руках согнувшись (опираясь бёдрами о жерди) сед ноги врозь перед кистями; в последующих попытках обратить внимание на то, чтобы бёдра коснулись жердей позже, чем плечи поднимутся над жердями;

- из размахивания в упоре на руках подъём разгибом. Махом вперёд, сгибаясь, в последний момент принять положение упора согнувшись. Опуская спину до уровня жердей, быстрым движением разогнуться в тазобедренных суставах. Как только короткое разгибание заканчивается, тело стремится подняться, перейти в вертикальное положение. Этот переход усиливается толчком плечами о жерди; дальнейшее разгибание ног продолжается уже в упоре, помогает начавшемуся маху назад. Мах назад позволит соединить подъём разгибом с другими элементами.

Стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши). Перехватить руки поближе к бёдрам и, подавая плечи вперёд и сгибая руки, силой оторвать бёдра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги. Голова слегка отведена назад.

Последовательность обучения:

- на стоялках с помощью преподавателя освоить правильное положение тела в стойке на плечах;

- на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой стойка на плечах;

- из упора стоя на колене на низких брусках махом другой ноги стойка на плечах;

- из размахиваний в упоре махом назад стойка на плечах.

Соскок махом назад (вправо) (юноши). Из крайнего положения на махе вперёд сделать высокий мах назад (стопы ног должны быть не ниже уровня плечевой оси). Достигнув необходимой высоты маха назад, нужно, смещая всё тело вправо обеими руками, перехватить левую руку на правую жердь и тотчас же отвести правую руку в сторону и опираться только на левую. Удерживая тело в умеренном прогибании, приземляться, держась левой рукой за жердь.

Последовательность обучения: соскок разучивается целостным методом. В процессе повторных попыток обращать внимание учащихся на последовательность чередования опорных фаз руками: двухопорная на двух жердях, двухопорная на правой жерди, одноопорная на правой жерди, правая рука в сторону.

Из виса присев на нижней жерди подъём в упор на верхнюю жердь (девушки). Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперёд-вниз и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Правильное и последовательное выполнение всех действий обеспечивает приход в упор сверху.

Последовательность обучения:

- из виса присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке;

- из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке (полусогнувшись) с помощью;

- напрыгивание в упор на нижнюю жердь с помощью;

- из виса присев на нижней жерди подъём в упор на верхнюю жердь.

Махом соскок из упора присев на одной (правой) ноге (девушки). Опираясь левой рукой о нижнюю жердь, правой — о верхнюю, махом левой ноги назад и толчком правой выйти в вертикальное положение, ноги соединяются за счёт торможения движения маховой ногой. В высшей точке передать тяжесть тела на левую руку и, оттолкнувшись правой рукой от верхней жерди, переставить её на нижнюю жердь, голову поднять, прогнуться. Перенести тяжесть тела на правую руку, отпустить левую и, поднимая плечи, приземлиться боком к снаряду, левая рука в сторону.

Последовательность обучения:

- на полу: из упора присев на правой (левой) ноге махом левой и толчком правой стойка на руках;

- то же из упора присев на правой ноге у гимнастической стенки (левая рука на полу, правая — хватом за рейку);

- то же, но после выхода в стойку оттолкнуться правой рукой от рейки и переставить её на пол;

- выполнение соскока на брусках с помощью и самостоятельно.

Прыжок ноги врозь через коня в длину (высотой до 125 см) (юноши). Выполняется с замахом, для чего требуются энергичный разбег и сильный толчок ногами и руками. Руки ставятся на коня перед туловищем. Разведение ног начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Разгибание после толчка руками выполняется главным образом за счёт поднимания плечевого пояса вверх.

Последовательность обучения:

- прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50—100 см;
- прыжки на месте с опорой руками о снаряд (при выполнении следить, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч);
- с разбега полёт на горку матов (или коня, накрытого матом) высотой до 120 см;
- из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть;
- прыжок ноги врозь через коня в длину, мостик сбоку, постепенно отодвигая его до положения перед конём;
- прыжок ноги врозь через коня, накрытого матом;
- то же без мата.

Прыжок углом толчком одной ногой (девушки). Выполняется через коня в длину. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края. С разбега оттолкнуться левой (правой) ногой (дальней от снаряда) и опереться правой (левой) рукой на коня. Одновременно с толчком выполнить мах правой (левой) ногой вверх-вправо и быстро присоединить к ней толчковую ногу, чтобы над снарядом ноги были вместе. Удерживая плечи над площадью опоры, вытянуться вперёд (вывести вперёд таз) и, отпуская правую руку, опереться левой рукой на снаряд. Приземлиться левым боком к снаряду.

Последовательность обучения:

- из седа на правом бедре с опорой за телом взмахом ногами вперёд и вправо соскок с коня с приземлением левым боком к нему;
- из седа на правом бедре на низких брусьях соскок углом через обе жерди с помощью и самостоятельно;
- с 2—3 шагов наскок в сед на коня (соединить ноги к началу седа для усвоения техники отталкивания и начала прыжка углом);
- прыжок углом с помощью и самостоятельно.

Кувырок через препятствие (высотой до 90 см) (юноши). Из полуприседа, руки назад, сделать мах руками вперёд, одновременно оттолкнуться ногами, прыгнуть на руки, наклонить голову вперёд, мягко сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок.

Последовательность обучения:

Начинать обучение следует с приземления, для чего надо усвоить следующие подготовительные упражнения:

1. Из основной стойки упасть вперёд на руки (смягчить падение сгибанием рук).

2. Из полуприседа небольшой наклон вперёд, махом рук и толчком ног прыжок вперёд на руки.

3. Стойка на коленях на высоте 50—60 см, упасть вперёд на руки, нагнуть голову вперёд и сделать кувырок.

4. Прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты (во время полёта тело прогнуто) с места и с разбега.

Стойка на руках (юноши). Выполняется махом одной и толчком другой руки, толчком двумя ногами с силой. Основной вариант — из основной стойки, руки вперёд-вверх, с шага наклониться вперёд и опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой руки выйти в стойку на руках. Кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута, смотреть на кисти.

Последовательность обучения:

- из упора лёжа с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бёдра и голени, выполнить стойку на руках;

- из основной стойки махом одной и толчком другой руки — стойка на руках с помощью;

- то же, но с опорой ногами о стену;

- выполнение стойки на руках самостоятельно.

Прежде чем разрешить самостоятельно выполнять это упражнение, школьников следует обучить приёмам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперёд на спину. В этом случае надо опустить одну руку и с поворотом, сгибаясь, встать на ноги.

Переворот боком (юноши). Выполняется с места и с разбега. Переворот влево выполняется из стойки на правой руке, левую вперёд, руки вверх. С широкого шага левой ногой быстро наклонить туловище вперёд и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперёд на одной линии с левой ногой пальцами влево. После этого, без остановки, взмахом правой и толчком левой ногой, последовательно опираясь руками, выйти в стойку на руках, ноги врозь. Руки и ноги ставятся на одной линии.

Последовательность обучения:

- повторить стойку на руках, ноги врозь с помощью или с опорой ногами о гимнастическую стенку;

- из стойки по направлению исполнения переворота толчком одной и махом другой стойка на руках, ноги врозь с поворотом с поддержкой за ноги со стороны спины;

- из стойки на руках, ноги врозь (боком по направлению переворота) опускание в стойку ноги врозь с помощью (вторая часть переворота);

- переворот боком с помощью и самостоятельно.

У специалистов в области физической культуры и спорта имеется богатый опыт применения гимнастических и акробатических упражнений в физическом воспитании школьников (Т. Т. Ротерс, 2000; В. Б. Межуев, 2001, 2002, 2003; Е. В. Лютова, 2006; А. А. Фомин, 2006; М. В. Бойцова, 2005; Е. Е. Коноштарова, 2009; А. П. Рахманов,

2001; Н. М. Безрукова, 2008; Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв, 2001). Мы рекомендуем учителям физической культуры воспользоваться данными материалами при проведении уроков по гимнастике с элементами акробатики.

4.5. Лыжная подготовка

Уроки лыжной подготовки в 10—11 классах направлены на совершенствование техники передвижения с использованием различных переходов с хода на ход, комбинированных ходов. Эти элементы лучше всего отрабатывать на пересечённой местности, где склоны помогают совершенствовать не только умения в спусках с гор и подъёмах в гору, но и навыки комбинированных ходов. Необходимо так подобрать тренировочный круг, чтобы на нём были отлогие подъёмы и участки под уклон. Круги могут быть длиной до 1 км. Для того чтобы успешнее совершенствовать лыжную технику и умение применять тот или иной ход, можно прокладывать круг на различных снежных покрытиях. Рыхлый снег, ледяная корочка, глубокий снег способствуют совершенствованию техники лыжных ходов, приспособлению учащихся к передвижению в различных условиях состояния лыжни.

В старшем школьном возрасте основная работа на уроках физической культуры по лыжной подготовке сводится к совершенствованию функциональных возможностей занимающихся и развитию двигательных способностей. Поэтому появляется задача формирования у них навыков правильного дыхания. Так, при передвижении одновременными ходами выдох надо выполнять вместе с отталкиванием руками и наклоном туловища, вдох выполняется при выпрямлении и выносе палок. При передвижении попеременным двухшажным ходом чаще всего цикл дыхания приходится на два цикла хода. С увеличением хода и повышением скорости передвижения меняется это сочетание. На каждый цикл хода приходится один цикл дыхания. Дыхание устанавливается произвольно в зависимости от скорости и интенсивности работы.

Постепенное увеличение скорости до околопредельной, соревновательной и максимальной способствует расширению диапазона навыков, прочности их усвоения. С увеличением скорости изменяется фазовая структура хода и динамика опорных реакций, меняются и временные характеристики движений в технике лыжных ходов. Поэтому в процессе учебных занятий необходимо варьировать скорости, на которых проходит совершенствование лыжных ходов. Большое внимание в 10—11 классах уделяется сочетанию лыжных ходов. Правильное владение ими в процессе передвижения значительно повышает скорость школьника.

Комплексной программой по физическому воспитанию учащихся 10—11 классов предусмотрено *развитие двигательных способностей* на уроках лыжной подготовки.

Для развития *скоростных способностей* применяется бег на дистанции 150—200 м (юноши) и 100—150 м (девушки). Количество повторений не должно быть более 5—7. После прохождения каждого отрезка необходим отдых. Если же результаты начинают снижаться даже после продолжительного отдыха, то работу на развитие скоростных способностей необходимо прекратить.

При прохождении дистанции на скорость необходимо активно отталкиваться ногами, производить широкий скользящий шаг и быстрое отталкивание руками. Следует избегать сумбурных, малоэффективных движений, всё должно быть подчинено правильному и быстрому прохождению дистанции. Часто можно наблюдать, как учащиеся, желая развить высокую скорость, начинают чаще работать ногами, но результат от этого не становится лучше, потому что только правильно выполняемое действие позволяет достигать высокой скорости передвижения на лыжах.

Повторное выполнение серий заданий при развитии скоростных способностей позволяет увеличить объём нагрузки и добиться более стабильного времени прохождения различных отрезков дистанции. В каждой серии следует проходить по 3—4 отрезка при постоянных интервалах отдыха до полного восстановления сил. Затем можно предоставить школьникам более продолжительный отдых (до 10 мин) и повторить серию.

Особое внимание следует уделить развитию *скоростной выносливости*. Для этого целесообразно в работе со старшеклассниками использовать повторный и переменный методы. При применении повторного метода рекомендуется прохождение отрезков 300—600 м (юноши) и 300—450 м (девушки) 5—7 раз с большой интенсивностью. Если же результаты начинают резко снижаться (примерно на 20—25%), то работу следует прекратить. При хорошей подготовке школьников дистанции можно увеличивать до 800 м (юноши) и 600 м (девушки).

При использовании переменного метода возможно применение нескольких вариантов проведения уроков.

Вариант 1. В уроки включается прохождение дистанции со средней скоростью на расстояние 4—6 км — юноши, 3—5 км — девушки. При прохождении указанной дистанции рекомендуется сделать 3—4 ускорения по 400—500 м (юноши) и 2—3 ускорения по 300—400 м (девушки). Для выполнения ускорений необходимо ставить определённые ориентиры, которые знакомы школьникам.

Вариант 2. Прокладывается два круга восьмёркой — 400—500 м и 500—700 м. Учащиеся проходят в максимальном темпе малый круг, переходят на большой и в среднем темпе, отдыхая, двигаются по большому кругу. Затем снова переходят на малый круг и проходят его в максимальном темпе, опять переходят на большой и т. д. Таких повторений на малом круге может быть 5—6 (юноши) и 3—4 (девушки). Если результаты на малом круге значительно не снижаются, то можно после отдыха в 8—10 мин повторить серию.

Преимущество этого варианта состоит в том, что учитель видит работу почти всех учащихся и имеет возможность корректировать её.

Кроме развития скоростных способностей, скоростной и общей выносливости в уроки физической культуры по лыжной подготовке в 10—11 классах целесообразно включать различные упражнения для развития *силовых способностей*. Это могут быть длительные передвижения без работы ногами одновременными ходами по лыжне, имеющей различный рельеф.

Для того чтобы эта работа не казалась монотонной (и для увеличения эмоциональности), можно устраивать различные эстафеты на отрезках от 50 до 200 м. Руки могут как отталкиваться при одновременном ходе, так и работать попеременно, а ноги не должны двигаться и помогать в работе.

В ходе всех уроков лыжной подготовки осуществляется и подготовка к сдаче нормативной школьной программы по физическому воспитанию. Не следует забывать и о вопросах теории, поэтому в период отдыха целесообразно рассказывать учащимся об истории лыжного спорта, о методах развития двигательных способностей лыжника, об использовании лыжных мазей, о подготовке лыжного инвентаря, правилах соревнований по лыжному спорту, технике безопасности при проведении уроков и самостоятельных занятий.

Общая схема проведения уроков лыжной подготовки в 10—11 классах остаётся такой же, как и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, необходимо заполнять упражнениями с малой интенсивностью, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить старшеклассников равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Для освоения техники лыжных ходов в 10 классе используют переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки),

до 6 км (юноши). В 11 классе — переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Учащиеся 10—11 классов должны овладеть знаниями о правилах проведения самостоятельных занятий, об особенностях физической подготовки лыжника, основных элементах тактики в лыжных гонках, о правилах соревнований, технике безопасности при занятиях лыжным спортом, правилах оказания первой помощи при травмах и обморожениях.

4.6. Элементы единоборств

В учебный материал по единоборствам школьной программы физического воспитания для учащихся 10—11 классов входят: приёмы самостраховки, борьба лёжа и стоя, учебная схватка, силовые упражнения в парах, разминка, правила соревнований.

Для того чтобы обучить школьников элементам единоборств, необходимо сформировать у них умение вести схватки с использованием определённого набора приёмов, как в положении стоя, так и в положении лёжа. Как правило, урок по овладению элементами единоборств начинается с разминки.

Разминка используется для подготовки организма к выполнению приёмов борьбы, для совершенствования техники единоборств. Начинать разминку рекомендуется с медленного бега и несложных движений руками, туловищем и головой во время передвижения (махи, рывки руками перед грудью, выпады вперёд и в стороны, повороты вокруг своей оси, наклоны и вращения головой) в течение 2—4 мин.

Затем переходят к выполнению специальных упражнений. Это могут быть приседания на одной ноге, широкие махи ногой вперёд-назад и в стороны, отжимание в упоре лёжа, поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, упражнения на гибкость ног, рук, туловища.

В разминке можно использовать упражнения с отягощением. При этом акцент необходимо делать не на развитие силы мышц, а на скорость движений. Заканчивают разминку обычно выполнением акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, подъёмов разгибом, стоек на руках с помощью) и приёмов самостраховки, изученных на предыдущих уроках (падение на бок из положения приседа, падение вперёд с кувырком, падение назад из приседа).

Длительность разминки зависит от тех задач, которые поставлены на данном уроке физической культуры. Если запланировано изучение новых приёмов, то интенсивность и длительность разминки не должны быть большими (как правило, около 3—5 мин). Если запланированы учебные схватки или развитие основных двигательных способностей, необходимых для единоборств (мышечной силы, скоростной выносливости, координационных способностей), то время для

разминки увеличивается до 7—10 мин, а интенсивность выполнения упражнений приближается к максимальной.

После разминки необходимо поработать над совершенствованием *самостраховки*. Этот важнейший элемент единоборств иногда игнорируется как учителями физической культуры, так и самими учащимися. Однако прочное владение приёмами самостраховки позволяет избежать травм на уроках и делает обучение более успешным. В старших классах рекомендуется освоить со школьниками падение назад из стойки, падение на бок из положения стоя и падение кувырком вперёд через лежащего партнёра. Отработку приёмов самостраховки рекомендуется проводить поточным методом. Учитель при этом имеет возможность контролировать выполнение приёмов каждым учащимся и при необходимости вносить исправления в технику.

В основную часть, как правило, включают 1—2 *новых приёма*, а также совершенствование ранее изученных приёмов в различных сочетаниях. В старших классах рекомендуется обучить школьников новым приёмам в стойке (передней подножке и броску через бедро, а также прямому удару кулаком в голову и защите от него, обезоруживанию при ударе ножом сверху), а также при борьбе лёжа.

В процессе обучения отдельному приёму выделяют три этапа: знакомство, разучивание и закрепление. Основная цель ознакомления состоит в создании у школьников целостного представления о технике выполнения данного приёма. При этом используются рассказ, демонстрация выполнения приёма в целом и отдельных его элементов. Полезно ознакомить учащихся с ситуациями, когда приём может быть применён. После этого переходят к непосредственному разучиванию техники. Целостный метод применяется, когда приём прост по своей структуре (например, удар кулаком в голову). Более сложные упражнения (броски, защита от ударов в голову, обезоруживание) разучиваются по частям. Например, при обучении передней подножке учащиеся последовательно выполняют следующие действия: захват соперника, поворот к сопернику спиной, выведение его из равновесия, постановка своей ноги к атакуемой ноге соперника, бросок. Не рекомендуется делить приём на очень мелкие операции, поскольку в этом случае ученики могут запутаться в последовательности их выполнения. Когда все части приёма выполняются достаточно уверенно, можно осуществить приём целиком в замедленном темпе. По мере усвоения техники скорость выполнения постепенно увеличивают и доводят до максимальной.

После завершения этапа освоения переходят к совершенствованию. Для этого приём выполняют многократно, с постепенным усложнением. Это достигается при помощи следующих методических подходов: изменение исходного положения, выполнение приёма на быстроту, увеличение количества непрерывных повторений, выполнение приёма по команде. Как правило, основная часть урока по овладению и совершенствованию техники единоборств в старших классах

не превышает 20 мин, так как школьники могут быстро устать и это приведёт к нарушениям техники выполнения приёмов.

В 10—11 классах учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы лёжа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) способностей. В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств в материал других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть, для глубокого освоения этого вида следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Для освоения техники единоборств в 10—11 классах применяют приёмы самостраховки, борьбы лёжа и стоя, учебные схватки. Развитие координационных способностей осуществляется при использовании пройденного материала, подвижных игр. Развитию силовых способностей и силовой выносливости способствуют упражнения и единоборства в парах.

Старшие школьники должны овладеть знаниями о самостоятельной разминке перед поединком, влиянии занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, технике безопасности, гигиене борца, правилах соревнований по одному из видов единоборств.

Для овладения организаторскими способностями школьников 10—11 классов нужно привлекать к судейству учебных схваток одного из видов единоборств.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать им упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры, при которых используются элементы самоконтроля.

Остановимся более подробно на описании техники и методики обучения некоторым приёмам единоборств.

При обучении школьников *передней подножке* необходимо строго следить за правильным выполнением самостраховки при падении, не допускать опасных движений головой, коленями и локтями в сторону партнёра. Все броски разучиваются в обе стороны (вправо и влево). Перед разучиванием приёма школьников необходимо

распределить по парам так, чтобы партнёры были приблизительно равны по росту и весу. Все броски выполняются только от центра ковра к краю.

При обучении **броску через бедро** необходимо придерживаться тех же рекомендаций, которые даны для обучения передней подножке. Бросок через бедро более сложен, так как требует использования больших усилий и более прочного овладения приёмами самостраховки.

Приём начинается с прочного захвата левой рукой за рукав соперника на уровне его локтевого сгиба, а правой — за спину на уровне пояса. Вывода соперника из равновесия рывком влево на себя, необходимо развернуться к нему спиной, плотно прижав своё правое бедро к сопернику. Колени при этом должны быть согнуты. Наклоняясь вперёд и распрямляя ноги в коленях, бросить соперника вперёд.

При обучении школьников ударам кулаком в голову, защите от них, а также от удара ножом сверху нужно следить, чтобы приёмы выполнялись без максимальных усилий и в замедленном темпе. Удары кулаком и ножом должны только обозначаться и носить только учебный характер.

Удар кулаком в голову выполняется из основной стойки, которую принимают для рукопашного боя. С шагом правой ногой вперёд к сопернику выпрямляют правую руку и наносят резкий удар в область подбородка или солнечного сплетения соперника. Кулак при этом должен быть плотно сжат. Нужно следить за тем, чтобы после удара учащиеся сохраняли равновесие. Ошибкой считается потеря прочной опоры после удара или задержка атакующей руки у головы соперника.

Последовательность обучения:

- принять боевую стойку;
- в боевой стойке сделать шаг вперёд и назад;
- наносить удары кулаком на месте в медленном темпе;
- наносить удары с шагом.

В качестве защиты **от удара кулаком в голову** можно применять следующий приём. Соперники находятся друг перед другом в боевой стойке. Нападающий наносит прямой удар кулаком в голову защищающемуся. Для защиты необходимо с шагом правой ногой вперёд отбить руку нападающего вверх предплечьем своей противоположной (по отношению к нападающему) руки.левой рукой захватить одежду на правой руке нападающего, правой рукой захватить отворот одежды у него на груди. Поворачиваясь влево, спиной к сопернику, поставить левую ногу на одной линии с ногами соперника. Правой ногой перекрыть ноги соперника, при этом тяжесть тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево-вниз бросить соперника на спину.

Защита от удара ножом сверху производится следующим образом. С шагом левой ногой вперёд отбить вооружённую руку

соперника предплечьем левой руки. Захватить правое предплечье соперника, повернуться к нему спиной с захватом одежды на его спине и выполнить бросок через бедро. Последовательность обучения данному приёму такая же, как и в предыдущем случае.

Необходимо постоянно соблюдать правила безопасности во время отработки приёмов против ударов кулаком и ножом. Для тренировки нож изготавливается из плотного картона, при этом острый клин делается закруглённым.

При изучении *приёмов борьбы лёжа* рекомендуется использовать удержание сбоку, удержание со стороны головы, а также приём «мост».

Обычно школьники быстро овладевают приёмами борьбы лёжа и различными видами удержаний. После ознакомления с приёмами рекомендуется отрабатывать их во время учебных схваток, когда партнёры поочередно нападают, стараясь выполнить удержание. После того как школьники овладеют приёмом мост, можно отрабатывать его в качестве защиты от удержаний.

Для того чтобы закрепить все рекомендованные приёмы единоборства, школьники выполняют учебную схватку, в которой один учащийся только нападает при помощи заданного приёма, а другой пассивно защищается и создаёт удобные положения для проведения приёма своим партнёром. Затем задание усложняется, и сопротивление защищающегося должно возрасти.

Как считает А. П. Теньковский (2006), старшеклассники обязательно должны овладеть хотя бы основами приёмов самозащиты и рукопашного боя.

Осваивая на уроках физической культуры элементы единоборств, необходимо развивать у юношей силу. Ю. Г. Коджаспиров (2005) считает, что целенаправленно создавать и поддерживать значительные мышечные напряжения легче всего с преодолением внешнего сопротивления соперника. Развитие силы с помощью единоборств избавляет педагога от насильственного принуждения своих учеников к активной деятельности. Автор полагает, что для развития силы применяемые разновидности единоборств должны быть насыщены доступными и интересными учащимся элементами силового сопротивления, реализуемого в увлекательной форме. Он предлагает использовать на уроках единоборств ряд силовых игр в парах.

4.7. Плавание

В общеобразовательных организациях, имеющих соответствующие условия, в 10—11 классах продолжается этап углублённого закрепления и совершенствования ранее пройденного материала, направленного на приобретение навыка уверенного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим в уроки включаются новые элементы по освоению плавания. Уроки плавания можно чередовать с занятиями по другим разделам, проводить их в виде

отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и заниматься в открытых водоёмах, соблюдая правила безопасности.

С учениками, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В старших классах следует усилить акцент на использование водных процедур при занятии плаванием для укрепления здоровья и закаливания, формирования умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками, в самостоятельной двигательной деятельности в свободное время.

Для закрепления изученного материала применяют плавание спортивными способами. Для освоения плавания прикладными способами используется плавание на боку, брассом, на спине, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Развитию выносливости школьников старшего возраста способствует плавание в умеренном и попеременном темпе на расстояние до 600 м, проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Развитие координационных способностей осуществляется посредством применения специально-подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше, элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).

Ученики 10—11 классов должны знать биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоёме и оказания доврачебной помощи пострадавшему в воде, технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.

Для овладения организаторскими способностями школьников старшего возраста необходимо привлекать к выполнению обязанностей судьи. Они должны владеть основами методики и организации занятий с младшими школьниками.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей, используя при этом элементы самоконтроля при занятиях плаванием.

Глава 5

Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре

5.1. Целевые установки и основные требования

Проведение внеклассной работы по физической культуре в 10—11 классах направлено на углубление знаний и закрепление умений, приобретённых на уроках физической культуры; развитие двигательных способностей и стимулирование умственной и физической активности школьников.

Эта работа контролируется администрацией общеобразовательной организации и проводится под непосредственным контролем учителей физической культуры. Для проведения учебно-тренировочных занятий могут привлекаться и специалисты, не являющиеся членами педагогического коллектива данного учебного заведения.

Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учётом пола и интересов учащихся.

5.2. Группы общей физической подготовки

Группы общей физической подготовки (ОФП) создаются для учащихся основной медицинской группы, желающих заниматься физическими упражнениями, а также для школьников подготовительной медицинской группы. Основная задача групп ОФП — приобщить учащихся к регулярным занятиям физической культурой, укрепить их здоровье. Занятия проводятся 1—2 раза в неделю продолжительностью до 60 мин. Учеников распределяют на группы в зависимости от уровня физической подготовленности.

Занятия в такой группе могут проводить учителя физической культуры или (под их руководством) инструкторы-общественники, а также тренеры специализированных спортивных заведений.

Основным содержанием занятий групп ОФП является разносторонняя физическая подготовка, в которую могут быть включены элементы многих видов спорта. В их числе общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры и спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

5.3. Спортивные секции

Для учащихся 10—11 классов основной медицинской группы в общеобразовательных организациях создаются спортивные секции. Их работа направлена на удовлетворение потребности в занятиях спортом, повышение уровня двигательной подготовленности, совершенствование двигательных умений и навыков.

Учебно-тренировочные занятия в группе ОФП могут проводить учителя физической культуры, а также дипломированные специалисты физической культуры и спорта.

При создании спортивных секций необходимо учитывать имеющиеся в общеобразовательных организациях условия и наличие специалистов, которые могут проводить учебно-тренировочные занятия. При этом общее руководство работой спортивных секций осуществляется учителем физической культуры. Занятия в спортивной секции проводятся 2—3 раза в неделю по 60—90 мин. Примерно 40—50% времени занятий должно уделяться общей физической подготовке, остальное время — специальной физической подготовке.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен отдельно по основным видам спорта.

Ниже дано примерное содержание занятий ряда школьных спортивных секций.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, гибкости и их сочетаний, скоростно-силовых, силовой выносливости и др. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Гимнастика. Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину); акробатика — два кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, переворот на сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бёдрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, соскок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, шаги польки, полушпагат, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья — из размахивания в упоре махом вперёд угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперёд соскок поворотом.

Классификационная программа категории Б (юноши и девушки).

Бадминтон. Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

Лёгкая атлетика. Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

Баскетбол. Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, крюком, одной рукой снизу, добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Гандбол. Броски в ворота — согнутой рукой сверху с места, после остановки, согнутой рукой сверху в прыжке, с падением вперёд, в прыжке с падением вперёд, с падением в сторону, согнутой рукой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи — вбрасывание; финты; двусторонняя игра.

Волейбол. Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая; передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Футбол. Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъёма, голенью, головой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких, полувисоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Борьба. Приёмы самостраховки. Способы борьбы лёжа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приёмы борьбы стоя — бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

Хоккей. Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы — с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы — без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы — крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приёмы силовой борьбы — остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приёмы игры вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Удары мяча — без вращения, с нижними и верхним вращениями; тактические приёмы — атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

Ритмическая гимнастика. И. п. — о. с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочерёдное и одновременное поднятие плеч с подниманием на носки. Поднятие рук в стороны—вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счёт. Поворот туловища вправо и влево с одновременным поднятием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях

предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперёд с одновременным подниманием одной руки вперёд, другой — в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием левой или правой ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочерёдное поднимание согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лёжа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лёжа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, с движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без неё, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

Военно-прикладная подготовка. Метание гранаты весом 310 г в цель (окоп) и на дальность; весом 600 г из окопа (укрытия); весом 1070 г в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

Много интересного и поучительного по содержанию и методике внеклассных занятий по физической культуре педагог найдёт в статьях А. И. Пронина, 2000; В. Б. Попова, 2001; В. М. Криво, 2003; А. И. Воротынцева, 2004; Л. Д. Назаренко, О. Д. Демиденко, 2005; А. Г. Капустина, 2005; Е. Г. Глинской, 2006 и других публикациях журнала «Физическая культура в школе».

5.4. Подготовка и сдача норм комплекса «Готов к труду и обороне»

С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), являющийся программной и нормативной основой физического воспитания населения. Вопросы подготовки школьников различных возрастных групп (от 6 до 17 лет) к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО подробно раскрыты в книге В. С. Кузнецова и Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (М.: Просвещение, 2016). В этом же пособии описана техника выполнения тестов, входящих в комплекс ГТО, содержание физической подготовки,

имеются рекомендации по планированию, организации и проведению внеурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. В табл. 9 представлен тематический план внеурочных занятий для возрастной группы 16–17 лет.

Таблица 9

Тематический план внеурочных занятий со старшеклассниками для подготовки к сдаче ими норм комплекса ГТО (В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2016)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
3	Бег на 100 м	6
4	Бег на 2 (3) км	6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	6
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	6
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	6
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4
10	Прыжок в длину с разбега	6
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4
13	Метание гранаты на дальность	8
14	Бег на лыжах	18
15	Плавание 50 м	18
16	Стрельба из пневматической винтовки	10
17	Туристический поход с проверкой туристских навыков	20

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
18	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
19	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1
20	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые «Дню защитника Отечества», «Дню Победы»	2
21	«Готовы к ГТО!»	2
	ИТОГО	136

Подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО старшеклассники могут также в процессе самостоятельно организованных занятий (тренировок) в соответствии с рекомендациями учебника «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Выполнив предварительно тесты комплекса ГТО (см. табл. 10), учитель и учащиеся увидят, в каких из них данный конкретный старшеклассник уступает нормативным требованиям. В дальнейших занятиях следует усилить акцент на развитие недостаточно развитых физических качеств (способностей), используя многочисленные упражнения учебника и пособия.

Таблица 10

Испытания (тесты) и нормативы комплекса ГТО для старшеклассников от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	4,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	—	—	—

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	—	—	—
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	—	—	—	9	10	16
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Золо- той знак
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	—	—	—
	или весом 500 г (м)	—	—	—	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	—	—	—	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересечённой местности*	—	—	—	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	—	—	—
* Для бесснежных районов страны.							
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0,41	Без учёта времени	Без учёта времени	1,10

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Оценка знаний и умений учащихся проводится в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и материалом учебника.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 ч) содержатся в таблице 11.

Таблица 11

Примерный недельный двигательный режим старшекласников
(В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2016)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объём в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, политолону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч		

Глава 6

Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

6.1. Целевые установки и основные требования

Проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий — важнейшая составляющая процесса физического воспитания школьников 10—11 классов. В содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий входят: дни здоровья и спорта, туристические походы и слёты, физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

6.2. Дни здоровья и спорта

В рамках этой формы работы проводятся массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу, и другие мероприятия активного отдыха, в том числе соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

Эти мероприятия целесообразно проводить ежемесячно или одновременно для всех учащихся школы или по группам классов. Примерная продолжительность для школьников этого возраста до 6 ч. В содержание дней здоровья и спорта следует включать подвижные игры и эстафеты, силовые упражнения, спортивные игры, различные конкурсы и развлечения, в паузы для отдыха — викторины, настольные игры, выступления в жанре художественной самодеятельности и т. п.

В положении «О Дне здоровья и спорта» указываются время и место проведения, программа, порядок определения победителей.

В методическом пособии для учителей физической культуры для 8—9 классов подробно описано, как проходит подготовка и проведение дней здоровья и спорта в общеобразовательной организации.

В течение учебного года в школе должны быть проведены соревнования, как минимум, по тем видам упражнений, которые входят в школьную программу. Каждое соревнование назначают с учётом

времени, необходимого для достаточной подготовки к нему. Календарь соревнований должен быть утверждён в начале учебного года, а положение о соревновании доведено до сведения учащихся не менее чем за месяц до его проведения. Помимо внутришкольных соревнований, можно проводить товарищеские встречи с командами других школ.

Обязательно должно быть предусмотрено награждение победителей. Результаты соревнований затем вывешивают в холле школы.

Учителя физической культуры накопили богатый опыт организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий со школьниками старшего возраста. Так, В. Ф. Кильдебаев (2009) делится опытом по проведению среди юношей старшего возраста военно-спортивного многоборья. Цель этой игры — подготовка юношей к службе в армии. Соревнования проводятся в три этапа на протяжении всего учебного года. I этап (осень) — кросс 3 км, метание гранаты, прыжки в длину с разбега; II этап (зима) — подтягивание на перекладине, челночный бег 10 × 10 м, сгибание и разгибание рук на брусьях, плавание стилем «кроль на груди» — 50 м, стрельба из пневматического оружия, лазанье по канату, сборка и разборка автомата, подъём гири весом 15 кг; III этап (весна) — кросс 1,5 км, бег на 100, 200, 400 м; преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности, туристические походы.

А. Б. Лагутин (2008) отмечает, что важнейшим условием освоения гимнастических упражнений является постоянное совершенствование физических способностей учеников. Системно организованная физическая подготовка помогает повысить работоспособность и сократить сроки обучения новым упражнениям. Основной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является оценка выполнения ими двигательных заданий (тестов). Часто тестирования проводятся в виде личных или лично-командных соревнований.

Предлагаемая автором методика проведения командных соревнований по технико-физической подготовке отличается от традиционной тем, что в процессе выполнения двигательных заданий оценивается не сумма отдельно зафиксированных результатов, показанных каждым участником команды, а суммарно-обобщённый результат всей команды. Программа испытаний включает в себя прохождение участниками заранее оговорённой или объявленной «с листа» последовательности двигательных заданий — станций, на которых необходимо выполнить упражнения различного уровня сложности.

А. А. Усов (2002) предлагает проводить среди старшеклассников (юношей) соревнования по силовому четырёхборью, в которые входят: подтягивание на высокой перекладине, подъём переворотом на высокой перекладине, толчок двух гирь весом 16 кг, прыжок в длину с места.

В. Г. Липатов (2002) рекомендует организовывать в школе соревнования по многоборью, которые проводятся в зале. В состав

многоборья включены упражнения, требующие быстроты, прыгучести, силы, выносливости. Это бег, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (назад через голову из положения стоя), подтягивание на перекладине (юноши) и отталкивание от пола (девушки).

В. П. Шеянов (2005) предлагает организовывать школьные соревнования по многоборью, которые проводятся каждую четверть. Основу соревнований составляет программный материал каждой четверти учебного года.

В. А. Зорин (2004) предлагает по случаю Дня Победы или Дня защитника Отечества проводить школьные соревнования среди старшеклассников по преодолению военизированной полосы препятствий. Она состоит из 12 этапов: «снятие часового», преодоление ямы для прыжков, прохождение противохода, сломанного моста, ступеней разной высоты, стрельба из пневматического оружия, ходьба по рукоходу, лазанье по наклонной лестнице, метание из положения стоя двух гранат в макет танка, проползание по-пластунски под горизонтальными заграждениями, оказание первой медицинской помощи «раненому» и транспортировка его на носилках, «химическая атака».

Л. В. Гудаева (2008) описывает, как проводятся «Дни здоровья». Эти мероприятия организуются каждый месяц. В сентябре — «День туриста», в октябре — «Осенний кросс», в ноябре — «Весёлые старты», в декабре — месячник спортивных игр, где финалом будет «День здоровья», в январе — лыжная подготовка к походу, в феврале — «А ну-ка, мальчики!», в марте — «А ну-ка, девочки!», в апреле — Всероссийский день здоровья детей.

6.3. Туристические походы и слёты

Проведение туристических походов и слётов в 10—11 классах не имеет существенных отличий от их проведения в 8—9 классах. Однако может увеличиваться протяжённость пути, как при однодневных походах, так и при двухдневных, до 16 и 25 км соответственно.

Походы делятся на пешие, лыжные, самодеятельные и плановые, походы выходного дня и многодневные. В туристических походах маршруты разбиты на пять категорий. Категорию сложности определяют протяжённость маршрута, движение по малонаселённой местности, число ночлегов в полевых условиях, преодоление естественных препятствий.

Учителю или организатору походов нужно помнить, что документом, дающим право на проведение однодневных и многодневных некатегорийных пеших походов и путешествий, является маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путёвка. Каждый участник похода должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Руководитель похода должен предварительно пройти по намеченному маршруту и в случае необходимости уточнить его. Для организованного проведения похода необходимо определить круг

обязанностей каждого школьника, при этом поставить ему посильные задачи.

Для подготовки к туристическому походу и слёту туристы-старшеклассники должны пройти специальную подготовку. Для этого И. В. Васильев (2005) предлагает использовать так называемую «гладиаторскую полосу препятствий», которая проводится с целью проверки знаний и навыков старшеклассников в ходе занятий по туризму. Полоса препятствий имеет станции «Бегающий краб», «Кощеева игла», «Мяч в корзину», «Ослеплённый солнцем», «Ров», «Достань кокос», «Тарзанка», «Переправа», «Поединок», «Угадай-ка».

6.4. Физкультурные праздники

Физкультурные праздники очень нравятся школьникам. Они помогают решать социально-педагогические задачи, способствуют сплочению коллектива и развитию двигательных способностей. Кроме того, их отличает большая эмоциональность, в процессе их проведения формируются и развиваются также волевые и нравственные качества.

Программа праздника обычно включает торжественное открытие и закрытие, показательные выступления, соревнования, игры, аттракционы, конкурсы.

Организуются праздники, как правило, в связи с началом и окончанием учебного года, Днём Победы, Новым годом, юбилейными датами. В зависимости от этого составляют их тематическую программу, подбирают соответствующие аттракционы.

У многих учителей имеется богатый опыт проведения физкультурных праздников. Например, О. А. Боброва (2009) предлагает сценарий праздника «Здравствуй, лето!».

Г. С. Шустиков (2000) рекомендует для улучшения подготовки юношей к службе в армии проводить в течение года 4 этапа конкурса «А ну-ка, парни!». Программа построена таким образом, чтобы воспитывать юношей не только физически, но и умственно и нравственно. Старшеклассники в мае выполняют основные тесты школьной программы, а затем получают задание готовиться самостоятельно летом, в сентябре проводится повторное тестирование.

Г. Ю. Фокин (2002) считает целесообразным проводить со школьниками 10—11 классов игру «Дорога к совершенству». В неё входят броски мяча в цель и баскетбольную корзину, работа пальцами ног, конкурсы «Достань футляр», «Сбей катушки», «Затолкай-ка кегли», «Выдерни кольцо», «Собери пирамиду».

П. П. Обысов (2003) делится своим опытом проведения праздника здоровья, который обычно проходит в октябре. Праздник организуется в лесу, на большой поляне и ближайших к ней просеках, недалеко от школы, в естественных природных условиях. Соревнования проводятся по принципу круговой тренировки на заранее размеченной круговой километровой трассе со станциями. Количество

станций и виды состязаний меняются в зависимости от числа участников и их пожеланий.

Т. А. Хренкова (2008) пишет о проведении со старшеклассниками спортивного праздника «А ну-ка, парни!». Команды юношей, по 4 человека в каждой, выполняют следующие упражнения: подтягивания на перекладине, эстафета, прыжки в длину с места, отбивание воздушного шарика головой, набрасывание обруча, собирание мячей, удары по воротам, метание дротиков, перевозка команды на скейте, строевая песня, сборка и разборка автомата, сбивание кеглей, перетягивание канатов. Проводится также конкурс капитанов и демонстрируется выполнение домашнего задания.

В 2014 г. Россия провела зимние Олимпийские игры в городе Сочи. Д. А. Антуфьев, С. Л. Антуфьева предлагают вариант внеклассного физкультурно-спортивного мероприятия тематической направленности.

Спортивный зал украшен древнегреческими рисунками, изображающими состязания атлетов на Олимпийских играх Античности, и фотографиями, запечатлевшими моменты соревнований современности.

Под песню «Богатырская сила» (слова Н. Н. Добронравова, музыка А. Н. Пахмутовой) в зал входят 2 команды по 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек).

В ходе мероприятия проводятся многочисленные конкурсы. Среди них «Эстафета олимпийского огня», «Олимпийские кольца», «Олимпийский флаг», «Быстрее! Выше! Сильнее!», «О спорт, ты — мир!», «Знатоки спорта», «Главное не победа, а участие», «Мы любим спорт».

Под песню «Команда молодости нашей» (слова Н. Н. Добронравова, музыка А. Н. Пахмутовой) школьники уходят из спортивного зала.

Авторы убеждены, что зимние Олимпийские игры 2014 г. не только дадут толчок развитию массового спорта, но и будут являться хорошим стимулом для учителей физической культуры к успешной и новаторской деятельности, повысят интерес учащихся к занятиям спортом, откроют им новые грани физической культуры.

Глава 7

Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

7.1. Целевые установки и основные правила

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — важный компонент процесса физического воспитания. Чтобы он принёс максимальную пользу школьникам и не навредил их здоровью, педагогу необходимо ориентировать учеников на то, чтобы они, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывали состояние своего здоровья и, если есть какие-либо проблемы, посоветовались с врачом.

Школьникам необходимо рассказать об основных правилах, которые нужно соблюдать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Правила проведения самостоятельных занятий:

- Не нужно стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

- Физические нагрузки должны соответствовать возможностям, поэтому их объём, интенсивность и сложность необходимо повышать постепенно, контролируя при этом реакции организма.

- В план тренировки следует включать упражнения для развития всех двигательных способностей.

- Результат тренировок зависит от их регулярности, большие перерывы (3—4 дня и более) между занятиями уменьшают эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, всё равно нужно найти 20—30 мин для выполнения комплекса упражнений.

- Для того чтобы сохранить высокую активность и желание заниматься, нужно менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере.

- Хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует созданию хорошего настроения.

- Необходимо правильно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями. Трудные упражнения требуют большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки нужно

волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия, в течение недели или более длительного периода.

- Тренировку обязательно следует начинать с разминки, по её завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна).

- Если занимающиеся почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, то нужно посоветоваться с учителем, тренером, врачом.

- Эффект тренировок будет выше, если в совокупности используются физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдаются гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

7.2. Утренняя гимнастика

Рабочий день любого человека, в том числе и старшеклассника, должен начинаться с утренней гимнастики. Правда, в последнее время это занятие перестало быть популярным. Учителю нужно убедить школьников в необходимости выполнять утром физические упражнения для укрепления здоровья и поддержания на должном уровне работоспособности в течение дня.

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма и приведение всех физиологических систем в рабочее состояние. Школьникам нужно рекомендовать выполнять утреннюю гимнастику на улице или в хорошо проветренной комнате при открытом окне или форточке. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения рук, ног, наклоны, прыжки, бег, ходьба. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплексе должно быть примерно 9—10 упражнений. По утрам нельзя выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очерёдность упражнений: 1) потягивания; 2) упражнения для мышц плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища; 4) упражнения для мышц ног; 5) прыжки или бег; 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Нужно объяснить школьникам, что при выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается. Но если сознательно не учиться сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох во время его выполнения. Приспособливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. п., необязательно, главное — дышать ритмично.

Соблюдая эти основные правила, можно самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. Желательно

примерно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.

В качестве примера учителю нужно рекомендовать школьникам конкретные несложные комплексы упражнений без предметов и с предметами (с гимнастической палкой, со скакалкой, с малым мячом, с обручем, с гантелями, с резиновой лентой). Примеры упражнений утренней гимнастики описаны также в учебниках по физической культуре.

7.3. Особенности и методика проведения самостоятельных занятий

В учебнике описываются особенности самостоятельных занятий некоторыми видами физических упражнений. Их перечень постоянно расширяется, учитель может рекомендовать школьникам и другие виды, которые не приводятся в учебнике.

В данном пособии остановимся лишь на некоторых особенностях методики использования в самостоятельных занятиях отдельных видов физических упражнений.

Гантельная гимнастика для юношей

Среди разнообразных средств, применяемых для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, заслуживают внимания упражнения с гантелями. Их разнообразие и возможность точно дозировать нагрузки делают это важное средство доступным для учащихся с разной физической подготовкой.

Выполнение упражнений с гантелями способствует формированию красивой осанки. Под влиянием упражнений мышцы быстро увеличиваются в объёме. Упражнения с отягощением эффективно воздействуют не только на развитие силы и улучшение телосложения, но и на укрепление здоровья в целом, в частности опорно-двигательного аппарата.

Школьникам нужно подробно рассказать о методических особенностях выполнения упражнений с гантелями. Им можно рекомендовать перед первым занятием измерить окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, окружность шеи, талии, голени, сгибателей руки и т. д. Повторные измерения произвести спустя три месяца регулярных занятий, они позволят объективно судить о достижениях. Вес гантелей определяют соответственно физической подготовленности и силе занимающихся.

Занятия с низкой нагрузкой рекомендуются утром после зарядки. Можно заниматься также днём или вечером. При этом выполнять упражнения с пользой для организма можно не ранее чем через 1,5—2 часа после приёма пищи и за 1—1,5 часа до отхода ко сну.

Разносторонние положительные изменения в организме наступают только при регулярных систематических занятиях (3—4 раза в неделю).

Большое значение для достижения заметных сдвигов имеют чёткая постановка задач занятий и умение не только выбрать полезные

упражнения и правильно их расположить в комплексе, но и определить наиболее подходящую нагрузку. Последняя зависит от количества повторений каждого упражнения, а также от числа подходов, частоты и ритма повторений, амплитуды движений, исходного положения. Для увеличения абсолютной силы и массы мышц рекомендуется сравнительно небольшое число повторений (7—8) в 3—4 подходах. Для развития силовой выносливости, а иногда и снижения веса (уменьшения подкожного жира) — 12—15 раз в 2—3 подхода. При планировании занятий на месяц устанавливается волнообразная нагрузка: неделя с большим, средним и малым объёмом. В недельном цикле нагрузка также должна иметь волнообразный характер (наибольший объём нагрузки приходится на середину недели).

В комплекс включают разнообразные упражнения с гантелями, как динамические, так и статические (с преимуществом первых). Упражнения для одного занятия подбирают таким образом, чтобы самые трудные либо приходились на середину занятия, либо расплагались ближе к концу.

Занятие состоит из трёх частей. В первой части (5 мин) выполняют 5—6 подготовительных упражнений без гантелей; во второй (20—25 мин) — 10—12 основных упражнений (с гантелями); в третьей (5 мин) — 3—4 упражнения без снаряда для снижения нагрузки. Большинство упражнений с гантелями, направленных на развитие силы, выполняется в среднем и медленном темпе.

Между упражнениями устанавливается пауза для отдыха. Величина её определяется степенью тренированности. Для начинающих — 20—30 с. Во время паузы, положив гантели, необходимо пройтись, выполнить 1—2 упражнения на глубокое дыхание и расслабление работавших мышц.

Для начала учитель рекомендует учащимся 10—11 классов конкретные комплексы упражнений для мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног. Позже школьники сами смогут с помощью педагога подобрать себе упражнения из литературы, рекомендованной учителем.

Корфбол

История развития корфбола ведёт свой отсчёт с 1902 г., когда в Нидерландах преподаватель физического воспитания одной из школ Амстердама Нико Бренхейзен придумал спортивную игру. В ней в одной команде играют юноши и девушки, игра максимально корректна и не травмоопасна, используемое оборудование легко переносится и устанавливается на любой площадке, игра способствует гармоничному развитию двигательных способностей.

Игра получила название корфбол («корф» — по-голландски «корзина»). В 1933 г. была создана Международная федерация корфбола (IKF), в 1978 г. стартовал первый чемпионат мира. В 1995 г. корфбол был официально признан Международным олимпийским комитетом. В 2002 г. корфбол получил официальное признание в России. Первым городом, где корфболом серьёзно заинтересовались, стал Орёл.

Необходимо рассказать старшеклассникам об основных правилах этой игры: стойки можно устанавливать не только в спортивном зале, но и в любом приспособленном для игры помещении, на открытом воздухе, на площадке с любым покрытием (они легко переносятся одним человеком, трансформируются и разбираются). Для обучения можно использовать не только футбольные мячи, но и волейбольные, баскетбольные, детские резиновые и пластиковые.

Команда состоит из 4 девушек и 4 юношей. Основные технические элементы, используемые в корфболе, достаточно просты. Исключаются индивидуальные игровые действия игрока в ущерб остальным членам команды. Отсутствуют жёсткие требования к ростовым показателям. Занятия корфболом развивают координационные и скоростно-силовые способности, выносливость. Правила игры предусматривают смену игрового амплуа, что делает нагрузку разносторонней.

История развития корфбола насчитывает уже сто лет, но только в последнее время этот единственный игровой вид спорта, в котором одновременно играют юноши и девушки, становится очень популярным. Занятия корфболом могут стать одним из полезных вариантов проведения свободного времени школьников и средством укрепления их здоровья.

Ритмическая гимнастика для девушек

Ритмическая гимнастика была популярна ещё в Древней Греции. В последние годы она получила огромное развитие и популярность во многих странах мира.

В процессе занятий ритмической гимнастикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма и темпа, развиваются положительные эмоции, воспитываются уверенность в себе, эстетические чувства.

Противопоказанием для занятий являются острые простудные и инфекционные заболевания и некоторые хронические заболевания в стадии их обострения.

Школьникам нужно прежде всего рассказать о правилах проведения занятий ритмической гимнастикой. Они таковы:

- Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и физической подготовленности, быть доступной для занимающихся и возрастать постепенно.

- Тренирующий эффект занятия достигается при частоте сердечных сокращений (ЧСС), равной 65–85% от максимальной. Максимальная ЧСС определяется по формуле «220 минус возраст». Для человека 16 лет максимальная ЧСС равна 204, а 65–85% от максимальной — 135–175 уд./мин.

- Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм. Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более лёгкими.

- В комплекс ритмической гимнастики должны включаться «пиковые» нагрузки (бег и прыжки), во время которых ЧСС может достигать 180 уд./мин.

- В конце занятия ЧСС должна быть на 20—30 ударов выше, чем в состоянии покоя, и постепенно прийти к исходному уровню через 5—8 мин после окончания занятия.

- Каждое занятие состоит из трёх частей. Подготовительная часть состоит из 5—6 упражнений на все группы мышц и подготавливает организм к основной нагрузке. В основной части сначала выполняются упражнения в положении стоя для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. Затем применяется «пиковая» нагрузка, после чего выполняются дыхательные упражнения, а затем упражнения в положении сидя и лёжа. Заключительная часть включает упражнения на дыхание, гибкость и расслабление.

- Минимальная частота занятий — 2—3 раза в неделю. Длительность — от 20 мин до 1 ч.

- В качестве музыкального сопровождения рекомендуются музыка в стиле диско, джаз, классическая музыка.

- Заниматься следует в хорошо проветренном помещении в костюме, не стесняющем движения.

Затем нужно научить школьников составлять комплекс ритмической гимнастики. Прежде всего определяется длительность комплекса. Потом рассчитывается время для каждой из его частей. Следующий этап — определение количества и направленности упражнений.

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко принятый принцип — проработка «сверху вниз»: в исходном положении, стоя, последовательно выполняются упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Далее осуществляется подбор музыкальных произведений для фонограммы. При этом большое значение имеет темп музыки. Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса — 110—120 ритмических акцентов в минуту; для упражнений стоя основной части комплекса — 120—130; для бега и прыжков — 150—170, а для заключительной части — 90 и менее.

Последний этап работы по составлению комплекса ритмической гимнастики связан с подбором конкретных упражнений, соответствующих заданной направленности и характеру выбранной музыки.

Атлетическая гимнастика для юношей

Атлетическая гимнастика — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений. Для этого могут использоваться гири, штанги, гантели, резиновые бинты.

Прежде чем начинать заниматься атлетической гимнастикой, школьники должны хорошо усвоить основные правила проведения занятий с отягощениями:

- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхание во время поднимания тяжести.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении.

- Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, можно повторять по 8—10 и более раз; упражнения, требующие большого напряжения, — 1—2 раза.

- Трудность упражнений увеличивается за счёт изменения исходных положений, увеличения веса отягощений, количества повторений.

- Периодически нужно менять темп упражнений, например с медленного на быстрый, с быстрого на средний и т. д.

- Каждое упражнение нужно выполнять в обе стороны, только в этом случае достигается гармоничное развитие организма.

- Один и тот же комплекс выполняется не меньше месяца, а затем постепенно упражнения заменяются.

Для того чтобы занятия с отягощениями приносили максимальную пользу, учителю необходимо напомнить учащимся о строении и функционировании мышечной системы человека.

Существует три вида мышечной ткани — поперечнополосатая, гладкая и сердечная. Мышца состоит из особых волокон — миофибрилл. Миофибриллы имеют белковое строение. Сокращаясь, они вызывают укорочение большинства мышечных волокон, а с ними — всей мышцы.

Ткань скелетной мышцы состоит из волокон, имеющих поперечнополосатое строение. Любая мышечная ткань способна к сокращению и расслаблению. Как рабочий орган, мышца хорошо снабжается кровью и иннервируется. В любой момент скелетные мышцы могут быть приведены в действие.

Скелетные мышцы приспособлены к двум режимам работы — статическому и динамическому. Если меняется тонус мышц, но не меняется их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу. Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, значит, она совершает динамическую работу. Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме работы мышц.

В динамическом режиме сила мышц может проявляться при уменьшении или увеличении их длины, при этом мышца выполняет преодолевающую или уступающую работу. При преодолевающей работе мышца, сокращаясь, постепенно укорачивается, напряжение в ней возрастает. Уступающая работа характеризуется тем, что при выполнении движения мышца, сохраняя напряжение, увеличивает свою длину.

Нет такого упражнения, которое могло бы дать одинаковую нагрузку всем мышцам одновременно. Поэтому для качественных тренировок необходимо знать, где располагается и какие функции выполняет каждая мышца.

Школьники должны знать, прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать антропометрические обмеры своего тела (вес, рост, окружности шеи, бицепса, груди, талии, бедра, голени) и записать их для будущего сравнения. Обмеры мышц производят обычным сантиметром. Как правило, их повторяют каждые 3 месяца.

Начать заниматься можно дома, соблюдая при этом режим. Главное — приучить себя к систематическим ежедневным занятиям спортом.

Это первый шаг на пути к здоровью. Второй — тренировка собственного тела. Для этого можно использовать упражнения на перекладине. Они хороши тем, что просты в изучении, не требуют специальной подготовки и вовлекают в работу те мышцы, которые редко бывают задействованы в повседневной жизни.

Именно с упражнений на этом снаряде делают первые шаги в атлетической гимнастике новички. При подтягивании тела к перекладине всегда следует вдох, при опускании в вис — выдох. Тем, кому упражнения с весом собственного тела даются легко, можно использовать дополнительное отягощение (диск от штанги, гантель, гири), закрепив его ремнём на поясе или специальной лямкой через плечо.

Роликовые коньки

Впервые ролики, а точнее, их подобия появились в средневековой Японии: воины-ниндзя привязывали к ногам бамбуковые трубки и скользили на них по каменным полам с невероятной скоростью. В 1760 г. бельгийский производитель музыкальных инструментов Джозеф Мерлин смастерил коньки с железными колёсами.

В России ролики появились недавно, в начале 90-х годов прошлого века. Очень популярны ролики среди спортсменов-лыжников: летом они тренируются на лыжероллерах, заменяя ими обычные лыжи.

В мире развиты разные виды роллер-спорта: традиционный роликовый хоккей (игроки катаются на роликах, имеющих всего по два, но зато двойных колеса), инлайн-хоккей (ролики выстроены в одну линию друг за другом), фигурное катание, слалом, даун-хилл (скоростной спуск по дороге с горы).

При занятиях роликами, в отличие от бега, практически нет ударных нагрузок на суставы и сухожилия, они сглаживаются скольжением.

Школьников нужно ознакомить с правилами техники безопасности: нужно пользоваться наколенниками, налокотниками и шлемом; нельзя отвинчивать тормоз; нельзя пытаться зацепиться за проходящих мимо людей, троллейбус, автобус, трамвай, автомобиль; нельзя кататься с очень крутых гор и по мостовой; перед началом катания нужно внимательно осмотреть ролики, особенно тормозное устройство и раму, на которой держатся колёса; необходимо постоянно следить за состоянием подшипников, регулярно их очищать от грязи и смазывать.

Нужно дать рекомендации школьникам по подбору инвентаря для занятий и экипировки.

Рассказывая об основных технических приёмах, следует остановиться на стойках и движениях, торможениях (Т-стоп, стоп-поворот, с помощью тормоза, с помощью газона, при помощи фонаря, падением), падениях, поворотах и катании кругами, шагах конькобежца,

катании спиной назад («песочные часы», движение назад на одном коньке, веер), способах изменения направления движения, прыжках.

При этом нужно рассказать школьникам о безопасных способах падений, которые неизбежно будут происходить, особенно на начальных этапах овладения основными элементами катания на роликовых коньках.

Оздоровительный бег

Этот вид циклических локомоций получил широкое распространение. Он доступен всем, и им охотно занимаются школьники разного возраста, в том числе и старшеклассники.

Начинать бег нужно с разминки, которая не должна превышать 5—7 мин. В процессе разминки организм готовится к предстоящей мышечной деятельности, что предотвращает травмы.

Приведём правила проведения занятий оздоровительным бегом:

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом.

- Бег должен быть свободным, ритмичным, не напряжённым. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.

- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.

- Бегать лучше через день. Однако возможен и вариант ежедневного бега. В таком случае длительность пробежек для новичков не должна превышать 15—20 мин.

- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности.

Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят три.

— Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132—144 уд./мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

— Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144—156 уд./мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

— Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120—130 уд./мин. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки.

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объёма и интенсивности.

Объём нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, за неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть оптимальной для каждого занимающегося в конкретный момент.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Тренировка должна быть полностью аэробна, со стопроцентным обеспечением организма кислородом.

Необходимо, чтобы школьники поняли, что не нужно стремиться к увеличению скорости во что бы то ни стало. В процессе занятий скорость должна увеличиваться только естественным путём, по мере роста тренированности.

Нельзя бегать сразу же после приёма пищи, поскольку полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Нельзя надеяться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. Таковы основы занятий оздоровительным бегом.

Дартс

Эта игра с метанием дротиков (стрел) в мишень родилась в Англии. Она способствует развитию меткости и точности движений, доступна и интересна, имеет простые правила и становится всё более популярным видом спорта. Несмотря на это, занятия дартсом требуют соблюдения определённых правил техники безопасности:

- Броски дротика рекомендуется производить только по команде.
- При выполнении бросков нельзя находиться близко от метящего.
- Подходить к мишени можно только после завершения всех бросков партии.

Для игры необходимы специальная мишень и стрелы. Диаметр мишени составляет от 28 до 50 см. Она разделена на чёрные и белые оценочные поля. Центр мишени должен находиться на высоте 1,73 м от пола. Бросок производится с расстояния 2,37—4 м в зависимости от размера мишени. Стрела длиной 14—15 см весит около 25 г.

Школьников нужно ознакомить с основными правилами игры:

- Игроки по очереди бросают 3 дротика в мишень.
- Подсчёт очков ведётся по дротикам, оставшимся в мишени после трёх бросков.
- Игра начинается со счёта 101, 201 или 301 очко по договорённости. Полученные игроком очки вычитаются сначала из 101 (201 или 301), а затем из того числа, которое получилось в результате этого вычитания. Можно также начинать с нуля и идти по возрастающей до 101 очка или более. Победителем считается игрок, который первым сумел свести счёт до нуля (или набрать определённое количество очков).

● Заканчивается игра обязательным броском с попаданием в «Бычий глаз» так, чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры, то все три последних броска не засчитываются и счёт остаётся таким, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору.

● Каждая игра называется партией. Пять партий составляют сет. Игра ведётся до трёх побед в пяти партиях.

Это основные правила игры. Однако для начинающих можно использовать и другие варианты. Например, кто больше раз попадёт в сектор с цифрой 12 или в «Бычий глаз», считать только попадания в центр мишени, из 5 бросков набрать наибольшее количество очков и т. д.

Изучив основные правила, можно приступать к овладению техникой игры. Держится дротик в руке так, чтобы его остриё смотрело в намеченную точку. Туловище необходимо слегка наклонить вперёд и оставаться неподвижным. Носок правой ноги (для правойшей) должен касаться линии броска, но не переступать её. Левую руку можно прижать к животу или свободно опустить вниз.

Бросок производится только движением локтевого и кистевого сустава руки. Нельзя метать дротик, отводя руку далеко назад и резко подавая тело вперёд. Нужно научиться бросать дротик легко, свободно, без лишних напряжений мышц туловища.

Аэробика

Аэробика — один из самых массовых видов физической культуры, доступный всем. Аэробные танцевально-гимнастические упражнения пользуются большой популярностью среди разных возрастных групп, особенно среди школьников и студентов.

Положительное влияние аэробных упражнений сказывается не только на уровне физического развития, но и на улучшении телосложения.

Прежде чем начать заниматься аэробикой, школьники должны усвоить основные правила техники безопасности и поведения на занятиях:

- Перед началом занятий проверить состояние пола в зале или помещении, где будут проходить занятия.

- Нужно контролировать свой пульс до начала, во время проведения и в конце занятий.

- Упражнения выполняются легко, без резких движений и чрезмерного натуживания.

- Нагрузка увеличивается постепенно. В неделю она должна быть 2—3 ч, оптимальное время занятия 45 мин.

- Необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать потёртостей, использовать специальную обувь для занятий.

- Нужно прекратить заниматься при следующих ощущениях: тошнота, сильный дискомфорт, боль в суставах, нарушение ЧСС, боль в грудной клетке, в области желудка, живота, сильная головная боль.

Не рекомендуется заниматься аэробными упражнениями при высоком артериальном давлении, сердечных заболеваниях, тяжёлых формах диабета и ряде других заболеваний. Поэтому, прежде чем начать заниматься аэробикой, нужно проконсультироваться с врачом.

В настоящее время существуют различные виды аэробики. Наиболее популярные из них: кардиофанк, аквааэробика, стритфанк, степ-аэробика, шейпинг, силовая аэробика, спортивная аэробика и др. На занятия этими видами и нужно ориентировать старшеклассников.

Основные средства аэробики — специально разработанные двигательные действия, выполняемые под музыку. Это упражнения из хореографии, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения

с предметами и без предметов, элементы народных и современных танцев, упражнения в воде, упражнения лечебной физической культуры.

Музыка должна быть ритмичной, побуждать к движению. При подборе музыки важен принцип совпадения настроения, музыкального ритма, характера двигательных действий. Музыкальные произведения, программы нужно постоянно обновлять.

При составлении комплексов необходимо учитывать вид аэробики, пол, возраст, физическое развитие занимающихся, уровень танцевально-гимнастической и общей физической подготовки, характер музыкальных произведений, а также логическую связь движений: конечное положение рук, ног, туловища в предыдущем упражнении должно служить исходным положением для выполнения последующего.

Школьников необходимо ознакомить с особенностями организации и проведения занятий некоторыми наиболее популярными видами аэробики (степ-аэробикой, аквааэробикой, шейпингом).

Учителя физической культуры и другие специалисты в области физической культуры и спорта накопили богатый опыт по организации и проведению самостоятельных занятий старшеклассников, который может быть востребован в практике физического воспитания. Он отражён в работах Э. И. Волчецкого, 2000; В. Б. Межуева, 2001; В. А. Лепёшкина, 2001, 2003, 2008; В. П. Байкова, 2000; В. Г. Беспутчика, 2001, и многих других (см. журнал «Физическая культура в школе»).

Глава 8

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательной организации должна обеспечивать постоянный мониторинг здоровья учащихся. В этой связи в кабинете учителя физической культуры должен находиться компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми, моторными и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен постоянно взаимодействовать с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

8.1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) и демонстрационные учебные пособия

В библиотеке учителя физической культуры должны быть в наличии нормативно-правовые документы в области физической культуры (в том числе Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, программы, учебники, пособия, которые перечисляются в разделе «Литература», другая учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, включая журнал «Физическая культура в школе»). Ряд книг из этого перечня должен быть в наличии в составе библиотечного фонда.

Демонстрационные учебные пособия включают в себя таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; методические плакаты (по методике обучения двигательным действиям, по развитию физических способностей, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям); портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

8.2. Экранно-звуковые пособия и технические средства обучения

Чтобы успешно проводить занятия, спортивные соревнования и физкультурные праздники, осуществлять обучение танцевальным движениям, учителю необходимо располагать аудиозаписями. Кроме этого, у него должны быть в наличии *аудиовизуальные пособия* по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

Среди *технических средств обучения* следует иметь в наличии: телевизор с универсальной приставкой; DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков); аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон; мегафон; мультимедийный компьютер с возможностью выхода в Интернет и пакетом прикладных программ; сканер; принтер лазерный; копировальный аппарат; цифровую видеокамеру; цифровую фотокамеру; мультимедиапроектор; экран (на штативе или навесной).

Следует обратить внимание на *электронную форму учебника* (ЭФУ) по физической культуре. Она представляет собой электронное издание, которое по структуре и содержанию соответствует печатному учебнику, а также содержит мультимедийные элементы, расширяющие и дополняющие содержание учебника.

Электронная форма учебника представлена в общедоступных форматах, не имеющих лицензионных ограничений для участников образовательного процесса. ЭФУ воспроизводится в том числе при подключении устройства к интерактивной доске любого производителя.

Для начала работы с ЭФУ на планшет или стационарный компьютер необходимо установить приложение «Учебник цифрового века» (скачать его можно из магазинов мобильных приложений или с сайта издательства).

Электронная форма учебника включает в себя не только изложение учебного материала (текст и зрительный ряд), но и тестовые задания (тренажёр, контроль) к каждой теме учебника, обширную базу мультимедиа-контента. ЭФУ имеет удобную навигацию, инструменты изменения размера шрифта, создания заметок и закладок.

Данная форма учебника может быть использована как *на уроке в классе* (при изучении новой темы или в процессе повторения

материала, при выполнении самостоятельной, парной или групповой работы), так и *во время самостоятельной работы дома, при подготовке к уроку*, для проведения внеурочных мероприятий.

8.3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Чтобы успешно *проводить занятия по гимнастике*, школа должна располагать следующими приборами и оборудованием: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; бревно гимнастическое высокое; козёл гимнастический; конь гимнастический; перекладина гимнастическая; канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жёсткая; комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метаний); скамейка атлетическая наклонная; гантели наборные; коврик гимнастический; акробатическая дорожка; маты гимнастические; мячи набивные весом 1—4 кг; мячи теннисные; скакалки гимнастические; палки гимнастические; обручи гимнастические; коврики массажные; секундомер настенный с защитной сеткой; сетка для переноса малых мячей.

Занятия по лёгкой атлетике предполагают использование следующего оборудования: планка для прыжков в высоту; стойка для прыжков в высоту; флажки разметочные на опоре; лента финишная; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная (10 м, 50 м), номера нагрудные.

Для успешного проведения спортивных и подвижных игр необходимо иметь в наличии комплекты щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щитов баскетбольных навесных с кольцами и сеткой, мячей баскетбольных для мини-игры, сеток для переноса и хранения мячей, жилеток игровых с номерами, стоек волейбольных универсальных, сеток волейбольных, мячей волейбольных, табло перекидного, ворот для мини-футбола, сеток для ворот мини-футбола, мячей футбольных, номеров нагрудных, ворот для ручного мяча, мячей, компрессоров для накачивания мячей.

Для проведения занятий по туризму нужны палатки туристские (двухместные); рюкзаки туристские и комплект туристский бивуачный.

В школе должны быть в наличии следующие измерительные приборы: пульсометр, шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для проведения степ-теста); тонометр автоматический; весы медицинские с ростометром.

Для оказания первой помощи в наличии должна быть аптечка медицинская, а для проведения занятий — доска аудиторная (передвижная) с магнитной поверхностью.

8.4. Спортивные залы (кабинеты) и пришкольный стадион (площадка)

Для качественного проведения занятий по разделам и темам школьной программы школа должна располагать: спортивным залом игровым с раздевалками для мальчиков и девочек, шкафчиками, гимнастическими скамейками и ковриками, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек; спортивным залом гимнастическим для проведения динамических пауз (перемен); кабинетом учителя, в котором должны быть рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды, а также подсобным помещением для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи, контейнеры).

При каждой школе должен быть стадион (площадка), где имеются: легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину и в высоту; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная, гимнастический городок; полоса препятствий; лыжная трасса.

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего образования.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Программы

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. — М.: Просвещение, 2011.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Стандарты второго поколения»).

Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

Учебники

Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.

Лях В. И. Физическая культура: 10—11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2016.

Рекомендуемые пособия

500 игр и эстафет. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 2003.

Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007.

Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2012. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физкультуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. — М.: Теория и практика физической культуры, 2006.

Лукияненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукияненко. — М.: Советский спорт, 2007.

Лукияненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукияненко. — М.: Советский спорт, 2003.

Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.

Лях В. И. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: научный анализ, проблемы, находки / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. — М., 1992.

Лях В. И. Физическая культура: 5—9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2007.

Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: метод. пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2007.

Лях В. И. Физическая культура: 10—11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.

Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А. П. Матвеев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2003.

Минбулатов В. М. Физическая культура. Очерки дидактических основ / В. М. Минбулатов. — Махачкала: Дагучпедгиз, 1993.

Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2002.

Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: I—XI кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2001.

Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов высших учеб. заведений / П. К. Петров. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2000.

Пономарёв В. В. Интегрированный контроль физкультурного образования школьников на Крайнем Севере / В. В. Пономарёв, Е. В. Лыков. — М.: Теория и практика физической культуры, 2007.

Столяров В. И. Аналитический обзор основных направлений модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Мочёнов, Л. И. Лубышева // Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе. — М.: Теория и практика физической культуры, 2009. — С. 11—125.

Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1.

Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. центр «Академия», 2002.

Техника безопасности на уроках физической культуры / сост. В. А. Муравьев, Н. К. Сазонова. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2002. — Вып. 1.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2004. — Вып. 3.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2005. — Вып. 4.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатъев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: кн. для педагога / Ю. А. Янсон. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Дополнительная литература

Аг-Оол Е. М. Национальный компонент в учебной программе для тувинских школьников IX—XI классов / Е. М. Аг-Оол // Физическая культура в школе. — 2006. — № 8. — С. 2—8.

Аникин А. И. Уроки футбола в 5—9 классах / А. И. Аникин, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 17—21.

Антуфьев Д. А. Школьникам об Олимпиаде в Сочи / Д. А. Антуфьев, С. Л. Антуфьева // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 45—48.

Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1. — С. 23—26.

Байков В. П. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 25—27.

Байтман Л. Б. Уроки лёгкой атлетики в школах Карелии / Л. Б. Байтман, С. В. Зуев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 36—38.

Баранцев С. А. Совершенствование техники бега на скорость / С. А. Баранцев, А. М. Шлёмин, В. Г. Береуцин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 5. — С. 19—22.

Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» / С. А. Баранцев, В. Г. Береуцин, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 4. — С. 34—38.

Безрукова Н. М. Аэробика для школьного урока / Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 15—16.

Беспутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Беспутчик // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1. — С. 24.

Боброва О. А. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!» / О. А. Боброва // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 55.

Боген М. М. Реальность, ставшая мечтой / М. М. Боген // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 49—52.

Бойцова М. В. Урок аэробики силовой направленности / М. В. Бойцова // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 29—31.

Боханов Г. С. Открытый урок по волейболу / Г. С. Боханов // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 39—40.

Бурцев В. И. Сквозные домашние задания / В. И. Бурцев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 43.

Васильев И. В. Юные туристы на «Ступенях Шаолиня» / И. В. Васильев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 64—67.

Волчецкий Э. И. Развивая силу / Э. И. Волчецкий // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 46—48.

Воротынцев А. И. Школьная секция гиревого спорта и атлетической подготовки / А. И. Воротынцев // Физическая культура в школе. — 2004. — № 1. — С. 66—69.

Гладенко Б. Ф. Общая физическая подготовка и атлетизм на уроках в IX—XI классах / Б. Ф. Гладенко // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 48—49.

Глинская Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 33—36.

Горшков В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. — С. 61—67.

Горшков В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2003. — № 7. — С. 62—71.

Грибачёва М. А. Критерии оценки при обучении волейболу. Развивающие игры / М. А. Грибачёва // Физическая культура в школе. — 2002. — № 2. — С. 8—11.

Грушников Н. М. Об атлетической подготовке на уроках / Н. М. Грушников, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2004. — № 3. — С. 24—26.

Гудаева Л. В. Каждый месяц — праздник / Л. В. Гудаева // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 59.

Гусак Ш. З. Выступают юные гимнасты / Ш. З. Гусак // Физическая культура в школе. — 2003. — № 6. — С. 63—67.

Дихтярёв В. Я. Обучение волейболу: 10—11 кл. / В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко, И. Б. Чиркин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 6. — С. 13—17.

Должиков И. И. Бег на длинные дистанции / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 36—38.

Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4. — С. 32—34.

Должиков И. И. Полоса препятствий в зале / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2. — С. 17—23.

Желнин Г. К. Волейбол. Обучение нападающему удару / Г. К. Желнин // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 28—29.

Зорин В. А. На военизированной полосе препятствий / В. А. Зорин // Физическая культура в школе. — 2004. — № 8. — С. 58—59.

Игнатъев А. И. Сетка-тренажёр для метания в вертикальную цель / А. И. Игнатъев // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 24—25.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на внеурочных занятиях / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 6. — С. 48—52.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на уроках физической культуры / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 34—38.

Карпушко Н. А. Физическое воспитание в передовых опытных школах России в конце XIX — начале XX в. / Н. А. Карпушко // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 11. — С. 13—16.

Кильдебает Ф. Г. Школа мужества для юношей / Ф. Г. Кильдебает // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 38.

Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. — 2006. — № 7. — С. 46—50.

Коноштарова Е. Е. Ритмика с акробатикой для старшеклассниц / Е. Е. Коноштарова // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 8—11.

Криво В. М. Полиатлон / В. М. Криво // Физическая культура в школе. — 2003. — № 2. — С. 58—63.

Куцаев В. В. «Золушка» или «королева» / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 12—15; № 2. — С. 13—17; 2008. — № 7. — С. 12—14; № 6. — С. 11—15; № 5. — С. 6—8.

Лагутин А. Б. Командные соревнования по физической подготовке / А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 48—51.

Левинтов И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 25—26.

Лепёшкин В. А. Оптимизация обучения волейболу / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 17—24.

Лепёшкин В. А. Скакалка всегда в моде / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 3. — С. 19—22.

Лепёшкин В. А. Упражнения с гириями для старшеклассников / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1. — С. 58—66.

Лепёшкин В. А. Хочешь быть сильным? Будь им! / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 39—42.

Липатов В. Г. Многоборье — это интересно / В. Г. Липатов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 59—65.

Лютова Е. В. На примере акробатики / Е. В. Лютова // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 34—37.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4. — С. 6—13.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 3—10.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 18—24.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2005. — № 2. — С. 5—9.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 6—10.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 7. — С. 15—17.

Марков А. А. Бег на короткие и длинные дистанции: 5—11 кл. / А. А. Марков, С. М. Маслеников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4. — С. 27—30.

Марков А. А. Метание мяча и гранаты: 5—11 кл. / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2001. — № 5. — С. 28—30.

Марков А. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание»: 5—11 кл. / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 22—24.

Марков А. А. Прыжки в длину способом «согнув ноги»: 5—11 кл. / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 19—21.

Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Розинов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 6. — С. 53—57.

Матвеев А. П. Основные положения «Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе» / А. П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 2. — С. 60—63.

Межуев В. Б. Как научить подтягиванию / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 22—24.

Межуев В. Б. Обучение опорным прыжкам / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2003. — № 7. — С. 32—37.

Межуев В. Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2001. — № 4. — С. 13—14.

Межуев В. Б. Уроки гимнастики в X и XI классах / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2001. — № 6. — С. 16—22.

Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 13—16.

Назаренко Л. Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками / Л. Д. Назаренко, О. В. Демиденко // Физическая культура в школе. — 2005. — № 2. — С. 43—46.

Нестеровский Д. И. Баскетбол в X классе / Д. И. Нестеровский // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1. — С. 19—21.

Нестеровский Д. И. Баскетбол в X классе / Д. И. Нестеровский // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 19—21.

Нестеровский Д. И. Баскетбол в XI классе / Д. И. Нестеровский // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1. — С. 18—20.

Нестеровский Д. И. Баскетбол в XI классе / Д. И. Нестеровский // Физическая культура в школе. — 2000. — № 6. — С. 18—21.

Обысов П. П. Праздник здоровья золотой осенью / П. П. Обысов // Физическая культура в школе. — 2003. — № 4. — С. 68—71.

Остапенко Н. П. Обучение лазанью по канату // Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 32—37.

Полунина Т. И. Степ-аэробика и её составляющие / Т. И. Полунина // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 37—39.

Поляков М. И. «Муравейник» на уроке / М. И. Поляков // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 19—24.

Попов В. Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 6. — С. 56—61.

Попов В. Б. О технике прыжка в длину и путях её совершенствования / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 68—71.

Попов В. Б. Фосбери-флоп / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2003. — № 1. — С. 54—60.

Пронин А. И. Мини-футбол / А. И. Пронин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 8. — С. 61—69.

Пронин С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 48—50.

Рахманов А. П. Занимаясь гимнастикой: 5—11 кл. / А. П. Рахманов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 15—18.

Ротерс Т. Т. Служа красоте. Уроки ритмики у старшеклассниц / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1. — С. 25—27.

Семёнов В. В. Обучение мини-гандболу в школе / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 8. — С. 43—47.

Семёнов В. В. Лёгкая атлетика в 9—11 классах / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 12—14.

Семёнов В. В. Метание / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 25—27.

Стрельникова И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. — 2007. — № 6. — С. 8—10.

Таран А. А. Компьютерные технологии на уроках физической культуры / А. А. Таран // Физическая культура в школе. — 2009. — № 2. — С. 25—26.

Теньковский А. П. Научить единоборствам — обязательно / А. П. Теньковский // Физическая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 79—80.

Усов А. А. Сильные среди нас / А. А. Усов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 8. — С. 64.

Фокин Г. Ю. «Дорога к совершенству» / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. — 2002. — № 8. — С. 64—66.

Фокин Г. Ю. Уроки лёгкой атлетики / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. — 2009. — № 1. — С. 10—15.

Фомин А. А. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину / А. А. Фомин // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2. — С. 41—44.

Хренкова Т. А. «А ну-ка, парни!» / Т. А. Хренкова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1. — С. 56.

Шеянов В. П. Школьное многоборье / В. П. Шеянов // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 52—57.

Шустиков Г. С. Готовим к службе в Вооружённых силах / Г. С. Шустиков // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1. — С. 65—66.



963a83e2-ad26-11e5-9c04-0050569c7d18

Учебное издание

Лях Владимир Иосифович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации

10—11 классы

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. Н. Кольчева*
Заведующий редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*
Редактор *Н. В. Быкова*

Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, В. А. Любишева*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Художник *Н. Д. Кондрушина*

Макет и внешнее оформление *В. В. Верженской*
Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *С. А. Сороки*
Корректоры *Т. С. Крылова, Н. В. Школьниковы*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 01.06.16. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура TextBook. Уч.-изд. л. 9,5. Тираж 50 экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в филиале «Тверской полиграфический комбинат детской литературы»
ОАО «Издательство «Высшая школа». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, д. 46.
Тел.: +7(4822) 44-85-98. Факс: +7(4822) 44-61-51.