



А. П. Матвеев

# Физическая культура



# 6•7

классы



**А. П. Матвеев**

# **Физическая культура**

**6–7**  
**классы**

**Учебник**

Допущено  
Министерством просвещения  
Российской Федерации

*13-е издание,  
переработанное*

Москва  
«Просвещение»  
2023

УДК 373.167.1:796+796(075.3)  
ББК 75я721  
М33

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 20.09.2022 г.

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков Аори, Россия сегодня, Асигон Медиа, Shutterstock, Picvario.

**Матвеев, Анатолий Петрович.**

М33 Физическая культура : 6—7-е классы : учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 224 с. : ил. ISBN 978-5-09-102572-9.

Учебник продолжает знакомить учащихся с историей Олимпийских игр, с видами спорта, входящими в школьную программу.

Материал учебника направлен на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации и проведению занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях.

Учебник подготовлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения № 287 от 31.05.2021 г.

УДК 373.167.1:796+796(075.3)  
ББК 75я721

ISBN 978-5-09-102572-9

© АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2023  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2019  
Все права защищены

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебник «Физическая культура. 6—7 классы» объединяет в себе учебный материал для учащихся 6 и 7 классов, который подлежит освоению на протяжении двух лет обучения. Содержание учебника состоит из трёх больших разделов. Первый раздел адресуется учащимся 6 класса и состоит из двух частей: «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». Содержание второго раздела предназначается для учащихся 7 класса и также состоит из двух частей: «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». Третий раздел учебника — «Физическое совершенствование» — объединяет в себе учебный материал для учащихся 6 и 7 классов. В этот раздел входят физические упражнения и технические действия из базовых видов спорта, оздоровительной физической культуры и физической подготовки.

Особенностью содержания физической культуры 6 и 7 класса является направленность на обучение школьников навыкам и умениям самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Многие упражнения базовых видов спорта не только обладают технической сложностью, но и требуют достаточно высокого уровня развития физических качеств. Поэтому в учебнике приводится учебный материал для домашних занятий, в котором даются задания на закрепление материала уроков физической культуры, связанные с физической и технической подготовкой.

Изучение учебника позволит качественно овладеть знаниями и умениями по организации занятий физической культурой и спортом, использовать разученный материал для индивидуального физического совершенствования, организации здорового образа жизни, воспитания основных качеств личности.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие .....	3
<b>6 класс</b> .....	5
Часть I. <b>Знания о физической культуре</b> .....	6
Глава 1. История современных Олимпийских игр .....	6
Часть II. <b>Способы самостоятельной деятельности</b> .....	14
Глава 1. Дневник по физической культуре .....	14
Глава 2. Физическая подготовка человека .....	20
Проверь свои успехи .....	57
<b>7 класс</b> .....	59
Часть I. <b>Знания о физической культуре</b> .....	60
Глава 1. Олимпийское движение в России .....	60
Глава 2. Воспитание (формирование) личности на занятиях физической культурой и спортом .....	72
Часть II. <b>Способы самостоятельной деятельности</b> .....	76
Глава 1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями .....	76
Глава 2. Ведение дневника по физической культуре .....	80
Проверь свои успехи .....	112
<b>6–7 классы</b> .....	113
Часть III. <b>Физическое совершенствование</b> .....	114
Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность .....	114
Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность .....	125
Проверь свои успехи .....	221

КЛАСС

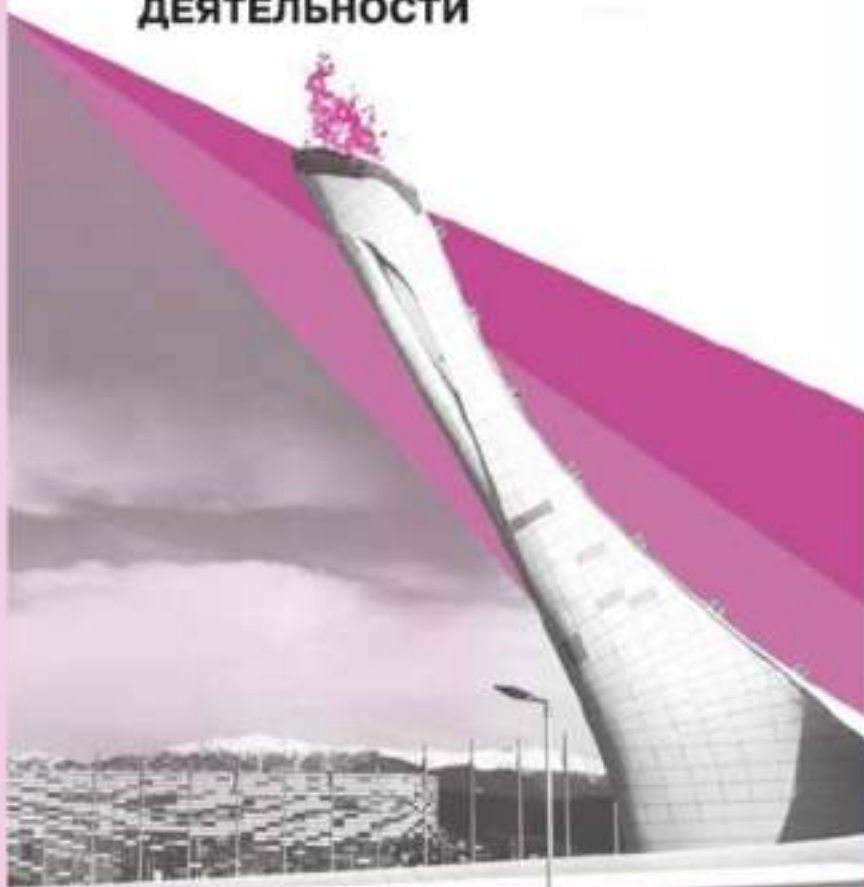
6

## Часть I

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

## Часть II

**СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

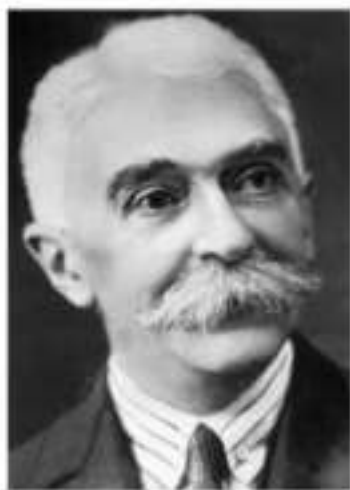


ИСТОРИЯ СОВРЕМЕННЫХ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

## ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Миновали столетия с тех пор, как римский император Феодосий I в 394 г. запретил проводить Олимпийские игры. За это время сама Римская империя распалась, а на её обширной территории возникли новые государства со своими традициями и самобытной культурой.

Как и прежде, у большинства народов спортивные игры и соревнования оставались популярными. В средневековой Англии, а затем и в Германии проводились рыцарские турниры, в государстве Русь устраивались состязания (игрища) по борьбе, стрельбе из лука и кулачные бои, во Франции — в фехтовании и верховой езде.



Пьер де Кубертен

На рубеже XVII—XVIII вв. в странах Европы происходило бурное развитие науки, культуры и образования. В связи с этим появился интерес к изучению истории, в том числе истории Олимпийских игр.

Занятия физическими упражнениями были включены в программу учебных заведений, армейскую подготовку солдат и офицеров. Постепенно стали появляться спортивные клубы, где занимались гимна-

стикой, фехтованием, борьбой, различными физическими упражнениями. Руководители клубов составляли правила соревнований и организовывали их проведение.

Появление во многих странах мира спортивных организаций и клубов, создание международных спортивных объединений стали той основой, которая позволила французскому учёному, педагогу и общественному деятелю Пьеру де Кубертену (1863—1937) претворить в жизнь идею возрождения Олимпийских игр. Именно ему человечество обязано появлением современных Олимпийских игр.

В молодости, будучи студентом университета, Кубертен активно занимался спортом и на себе почувствовал его благотворное влияние. Окончив университет, Кубертен стал изучать историю древних Олимпийских игр. Он несколько раз посещал Грецию и принимал участие в археологических раскопках древних стадионов. Благодаря полученным знаниям Пьер де Кубертен утвердился в мысли о том, что Олимпийские игры можно возродить, и взялся за это нелёгкое, но благородное дело. С помощью своих друзей и влиятельных политиков он организовал и провёл в Париже *I Международный олимпийский конгресс*, на котором был создан *Международный олимпийский комитет*. Это важное событие произошло 23 июня 1894 г., и с тех пор во многих странах мира эта дата отмечается как Олимпийский день.

На Международном конгрессе Пьер де Кубертен убедил участников в необходимости создания и развития всемирного олимпийского движения. При активном участии Кубертена на конгрессе был разработан и принят свод основных законов и принципов олимпийского движения, который получил название *Олимпийской хартии*. В этом документе говорится, что олимпийское движение — это особая философия жизни, возвышающая и объединяющая в одно целое достоинства тела, воли и разума. Целью олимпийского движения провозглашается содействие созданию мирного общества, развивающего и сохраняющего человеческое достоинство. Достижение этой цели связывается с гармоничным развитием человека независимо от его



национальной и религиозной принадлежности. В Олимпийской хартии специально подчёркивается, что в гармонично развитом человеке сильное, красивое тело должно сочетаться с интеллектом, знаниями, культурой, благородством и честностью.

До последних дней своей жизни Пьер де Кубертен оставался признанным лидером Международного олимпийского движения и по праву считается отцом олимпизма. Благодаря его бурной деятельности, а также поддержке прогрессивных людей многих стран мира, Олимпийские игры стали на сегодняшний день грандиозным культурным событием.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. Как ты считаешь, какие исторические факты подсказали Пьеру де Кубертену возродить Олимпийские игры? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.
2. Какие основные цели и задачи ставились при возрождении Олимпийских игр? Выскажи своё отношение к ним и обсуди своё мнение с одноклассниками.
3. Воспользуйся Интернетом и подготовь небольшое сообщение о жизни и деятельности Пьера де Кубертена. Обсуди с классом его историческую роль в развитии олимпийского движения.

## СИМВОЛИКА И РИТУАЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

После принятия Олимпийской хартии как основного документа олимпийского движения члены Международного олимпийского комитета разработали правила организации и проведения Олимпийских игр. Как и в Древней Греции, Олимпийские игры было решено проводить через каждые четыре года. Чтобы подчеркнуть их значимость и благородный замысел, на конгрессе были предложены и утверждены символ и девиз

Олимпийских игр, которые сохранились без изменений до нашего времени.

Основным **символом** Олимпийских игр стали пять переплетённых колец (синее, чёрное, красное — сверху; жёлтое и зелёное — снизу). По замыслу их автора — Пьера де Кубертена — сплетённые воедино пять колец символизируют единство пяти континентов, встречу спортсменов всего мира. Шесть цветов (вместе с белым фоном полотна) скомбинированы так, что представляют собой национальные цвета всех без исключения стран мира.

**Девизом** Олимпийских игр, который предложил французский священник Анри Дидон (1840—1900), стали слова «**БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ**». Они также выражали благородную устремлённость олимпийского движения к развитию гармоничных, физически и духовно сильных людей. Впервые эти символ и девиз были представлены на Играх I Олимпиады в Афинах в 1896 г.

Со временем к символу и девизу добавились олимпийский флаг и проведение двух важных ритуалов — произнесение олимпийской клятвы и зажжение олимпийского огня.

**Олимпийский флаг** — это белое атласное полотнище с изображением пяти переплетённых колец. Поднимая олимпийский флаг, олимпийцы как бы обращаются ко всем людям мира с призывом прекратить распри и вражду, принять участие в празднике мира, насладиться красотой спортивных состязаний. Впервые олимпийский



**Символ Олимпийских игр**



**Олимпийский флаг**



**Олимпийский огонь**

флаг был поднят в 1920 г. на Играх VII Олимпиады в Антверпене (Бельгия).

На этих же Олимпийских играх впервые прозвучала **олимпийская клятва**, текст которой был написан Пьером де Кубертенем (сейчас он немного изменился). Спортсмены клянутся уважать и соблюдать правила соревнований, вести борьбу в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести своих команд. Ритуал произнесения клятвы символизирует величие и благородство участников Олимпийских игр, их глубокое уважение к своим спортивным соперникам, искреннюю дружбу между ними.

Мысль об **олимпийском огне**, зажжённом от солнечных лучей на родине Олимпийских игр у развалин храма Зевса в Олимпии, также принадлежит Кубертену. Введение этого ритуала Кубертен обосновал тем, что огонь обладает очистительной силой и его зажжение на Олимпийских играх должно символизировать чистоту помыслов и действий спортсменов. Впервые этот ритуал был исполнен в 1928 г. на Играх IX Олимпиады в Амстердаме (Голландия).

#### **ВОПРОС И ЗАДАНИЯ**

1. Как ты думаешь, в чём смысл олимпийской символики? Поясни свой ответ.
2. Используя информацию из Интернета и учебника, раскрой предназначение каждого символа и обсуди его с одноклассниками.
3. Предложи свою символику для современных Олимпийских игр и объясни её смысл.

## ИСТОРИЯ ПЕРВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СОВРЕМЕННОСТИ

Прошло много времени с первых Олимпийских игр. Однако история не забыла имена первых олимпийцев, которые стали кумирами и героями для многих поколений людей во всём мире.

В 1894 г. в Париже на *I Международном олимпийском конгрессе*, отдавая дань истории, было решено провести Игры I Олимпиады на родине Олимпийских игр, в городе Афины в Греции.

В апреле 1896 г. в Афины приехало 245 спортсменов из 14 стран мира. Программа Игр устанавливала участие только спортсменов-мужчин, которые соревновались по 9 видам спорта: борьбе, гимнастике, велосипедным гонкам, лёгкой атлетике, плаванию, стрельбе, большому теннису, поднятию тяжестей и фехтованию. При этом спортсмены могли участвовать не в одном, а в нескольких видах спорта. Так, олимпийский чемпион германский спортсмен **Карл Шуман** сначала победил в опорных прыжках, соревнуясь с гимнастами, а затем выиграл турнир борцов. Однако не он вошёл в историю Олимпийских игр как первый чемпион. Согласно программе, Игры начались с соревнований по лёгкой атлетике, и первым чемпионом стал американский спортсмен **Джеймс Конноли**, победивший в тройном прыжке.

На этих Играх многие спортсмены показали выдающиеся для того времени достижения. Наибольшее восхищение у зрителей вызвали соревнования в марафонском беге. Ведь этот вид соревнований был непосредственно связан с историей Древней Греции, мужеством и героизмом её народа. Согласно историческим фактам, афинский воин Филиппидис в 490 г. до н. э. безостановочно пробежал более 40 км от города Марафона



**Джеймс Конноли**



**Спирос Луис**



**Николай  
Панин-Коломенкин**

до Афин. Он торопился оповестить народ о великой победе греков над войсками персов. Вбежав на центральную площадь Афин, Филипидис из последних сил крикнул: «Радуйтесь! Мы победили!» — и упал замертво. В память об этом событии старт забегу был дан в городе Марафоне. Более 70 тыс. зрителей с нетерпением ожидали финиша спортсменов. Всем хотелось, чтобы победителем стал непременно грек, способный повторить подвиг Филипидиса. И вот, после изнурительного многочасового бега, первым на стадионе появляется греческий атлет **Спирос Луис**. Стадион взорвался громом аплодисментов, зрители стоя приветствовали олимпийского чемпиона.

В Играх I Олимпиады наши спортсмены не принимали участия, поскольку Россия ещё не вступила в Международный олимпийский комитет. Не было наших спортсменов и на Играх в 1900 г. в Париже, и на Играх в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе. Впервые, и то неофициально, восемь российских спортсменов приехали на Игры IV Олимпиады, которые состоялись в 1908 г. в Лондоне. Неожиданно для всех три россиянина выиграли олимпийские медали. Серебряными призёрами Игр стали борцы **Николай Орлов** и **Александр Петров**, а фигурист **Николай Панин-Коломенкин** выиграл золотую медаль в фигурном катании, а серебряную — в стрельбе из пистолета, и стал первым в России чемпионом Олимпийских игр. Успехи этих спортсменов позволили ускорить создание *Российского олимпийского комитета*.

В 1912 г. делегация российских спортсменов официально была приглашена в Стокгольм для участия в Играх V Олимпиады.

Российскую команду атлетов на этих Играх возглавлял великий князь **Дмитрий Павлович Романов**, впуск царя Александра II. Будучи очень хорошим наездником, он принял участие в соревнованиях по конному спорту и занял девятое место. Однако в целом команда российских спортсменов выступила на Олимпиаде неудачно, что объяснялось плохой как физической, так и технической подготовкой. Разочарованный таким результатом, Дмитрий Павлович Романов стал инициатором проведения национального российского спортивного соревнования, первое из которых было проведено в 1913 г. Благодаря этим соревнованиям в России стал быстро развиваться спорт, начали строиться спортивные стадионы, открываться спортивные клубы и проводиться всевозможные спортивные соревнования по разным видам спорта.

#### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, с какой целью приехали на IV Олимпиаду в Лондон российские спортсмены? Для подготовки ответа воспользуйся информацией из Интернета о биографии Николая Панина-Коломенкина. Обсуди ответ с учащимися своего класса.
2. Воспользуйся Интернетом и подготовь небольшое сообщение (презентацию) о торжественном открытии первых Олимпийских игр в Афинах.
3. Воспользуйся Интернетом и подготовь ответ на вопрос: «Почему к соревнованиям на I Олимпийских играх допускались только спортсмены-мужчины?». Поделись ответом с учащимися своего класса.

**ЧАСТЬ II****СПОСОБЫ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ГЛАВА

**1****ДНЕВНИК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

В подростковом возрасте организм учащихся характеризуется быстрым взрослением. Уже к окончанию 7 класса большинство школьников по многим показателям своего развития достигают близких ко взрослому человеку значений.

У школьников процессы взросления индивидуальны и зависят от наследственных факторов, которые передаются им от родителей. У одних школьников могут быстро развиваться мышцы, но показатели силы при этом не будут быстро изменяться. У других может повышаться скорость кровообращения, но это мало отразится на улучшении выносливости. Поэтому самостоятельные занятия физической культурой и спортом должны учитывать индивидуальные возможности растущего организма, не превышать их, а нести лишь положительный результат. С этой целью учёные, тренеры и учителя рекомендуют учащимся вести **дневник по физической культуре**, который позволяет следующее.

1. Лучше познавать самих себя, объективно оценивать свои физические и личностные качества, развитие психических процессов внимания, памяти и мышления.

2. Воспитывать дисциплину и ответственность за выполнение планируемых мероприятий, своевременное достижение их положительного результата.

3. Бережно относиться к своему здоровью, приучаться вести регулярные занятия физической культурой, планировать и контролировать их эффективность.

4. Закреплять навыки и умения в организации здорового образа жизни, в проведении занятий оздоровительной физической культурой и физической подготовкой.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. Как ты считаешь, зачем тебе нужен дневник по физической культуре? Поясни свой ответ.
2. Как ты считаешь, ведение дневника по физической культуре поможет добиться результатов, обозначенных в учебнике? Предложи обсудить этот вопрос учащимся своего класса.
3. Подготовься к составлению своего дневника по физической культуре. Вспомни образцы ведения дневника, изученные в 5 классе, и выбери один из них. Обсуди вариант с одноклассниками и предложи свой учителю.

## СОСТАВЛЕНИЕ ДНЕВНИКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Многие из школьников вели тетрадь по физической культуре в начальных классах. Они умеют заполнять таблицы физического развития и физической подготовленности, режима дня и учебной недели, записывать комплексы физических упражнений. Однако от класса к классу требования к проведению самостоятельных занятий повышаются, увеличивается количество учебных заданий и сложность их выполнения. Это ведёт к появлению новых разделов и расширению тех из них, которые ранее входили в тетрадь по физической культуре. В 6 классе учащимся предлагается начать вести дневник по физической культуре. В отличие от тетради, он включает в себя



все основные разделы самостоятельной деятельности учащихся, связанные с занятиями физической культурой и спортом, укреплением здоровья.

Перед тем как приступить к ведению дневника, необходимо его правильно подготовить, определить и последовательно распределить основные его части и разделы. Для дневника лучше использовать папку, в которую можно постоянно по определённым разделам вкладывать страницы с описанием проделанной работы. Подготовка дневника начинается с оформления его содержания, в котором приводится перечень основных разделов деятельности школьника по физической культуре.

### **Содержание дневника**

1. Режим дня.
2. Режим учебной недели.
3. Наблюдение за физическим развитием.
4. Наблюдение за физической подготовленностью.
5. Наблюдение за состоянием здоровья.
6. Планы занятий физической культурой.
7. Учебные задания.
8. Дополнительный материал.

На протяжении учебного года каждый из этих разделов необходимо регулярно дополнять, внося необходимую информацию. Например, в течение года у шестиклассников меняются основные мероприятия в течение дня. С учётом появившихся изменений они составляют новый режим дня, записывают его на новом листе тетрадной бумаги и вкладывают в раздел дневника «Режим дня». Также каждую четверть школьники измеряют показатели развития физических качеств и дополняют таблицу физической подготовленности новыми результатами. Эта таблица размещается в разделе «Наблюдение за физической подготовленностью».

Из перечисленных разделов четыре ранее входили в тетрадь по физической культуре и хорошо знакомы учащимся 6 класса. Поэтому разделы «Режим дня» и «Режим учебной недели» оформляются таблицами в прежнем виде, и после их составления вкладываются в папку дневника. Разделы «Наблюдение за

физическим развитием» и «Наблюдение за физической подготовленностью» также оформляются в образцах прежних таблиц, в которые вносятся результаты измерения соответствующих показателей. Однако дополнительно в эти разделы необходимо включать описание способов измерения и техники выполнения тестовых упражнений, которые используются учащимися.

**ТАБЛИЦА 1**

**Образец оформления раздела  
«Наблюдение за состоянием здоровья»**

№ п/п	Показатели	Сентябрь, числа месяца		
		12	19	....
1	Сон	8 часов, хороший	7 часов, беспокойный	
2	Аппетит	Хороший	Хороший	
3	Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость	
4	Настроение	Бодрое	Не весёлое	
5	Общее состояние организма (по разнице пульса в состоянии лёжа и стоя)	Отличное	Хорошее	
6	Тренированность организма (по показателю пульса при стандартной нагрузке)	Отличная	Хорошая	

Раздел «Наблюдение за состоянием здоровья» (табл. 1) вводится в дневник впервые, но, как и предыдущие его разделы, оформляется таблицей. Проводить процедуры оценивания состояния здоровья необходимо не реже одного раза в неделю. Рекомендуется это делать в понедельник, с которого начинается учебная неделя. Наблюдая за состоянием здоровья, необходимо учитывать, что если какой-либо из показателей не соответству-

ет критериям здоровья, то проводить процедуры надо чаще, желательно каждый день. В случае длительного сохранения несоответствующего критерия здоровья, нужно обязательно обратиться к врачу.

Раздел «Планы занятий физической культурой» является в дневнике самым объёмным и включает в себя учебный материал, который разрабатывается самими учащимися. В него входит следующее.

1. Планы занятий физической культурой, в которых описываются физические упражнения, даётся их дозировка и последовательность выполнения.

2. Таблицы закаливающих процедур, в которых приводятся содержание закаливающих действий, температурные режимы и их последовательное изменение.

3. Таблицы показателей интенсивности и режимы нагрузок, которые используются на самостоятельных занятиях физической культурой.

4. Таблицы показателей состояния организма и признаков утомления во время занятий физической культурой.

Раздел «Учебные задания» включает в себя задания учителя физической культуры, которые выполняются учащимися самостоятельно. В число таких заданий могут входить:

1) подготовка сообщений, презентаций и письменных работ;  
2) разработка учебных проектов по темам, предлагаемым учителем физической культуры;

3) комплексы упражнений для самостоятельных занятий и правила их выполнения.

Раздел «Дополнительный материал» предназначен для учёта мероприятий, которые выполняют школьники, занимаясь физической культурой и спортом. В этот раздел они могут вносить:

1) участие в спортивных соревнованиях;  
2) успешность выполнения нормативных требований комплекса ГТО;

3) участие в организации соревнований и спортивных праздников, оказание помощи учителю физической культуры в проведении школьных мероприятий.

*Рекомендации к составлению дневника по физической культуре.* Записи в дневнике наблюдений необходимо делать регулярно, заполняя каждый из его разделов в определённые временные интервалы. Так, измерять показатели физического развития и вносить результаты измерения можно один раз в три месяца, а результаты измерения физических качеств — один раз в месяц. Показатели состояния здоровья лучше записывать в конце каждой недели и делать это в пятницу. Однако если появляется необходимость, то результаты о текущем состоянии здоровья можно вносить и в другие дни недели.

Очень важно в дневнике по физической культуре обновлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений дыхательной гимнастики и на осанку. Обновление содержания этих занятий надо проводить один раз в две-три недели.

### ЗАДАНИЯ

1. Определи основные разделы дневника по физической культуре. Обсуди их с учащимися своего класса и учителем физической культуры.
2. Составь дневник по физической культуре для регулярного его заполнения, выделив нужные для себя разделы.
3. Веди дневник по физической культуре в течение всего учебного года.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧЕЛОВЕКА

Древние мыслители утверждали: «Движение — это жизнь». Так они подчёркивали важность и значимость занятий физическими упражнениями, необходимость их регулярности и достаточности. Физические упражнения используются с разной целью. Наиболее часто они применяются для развития силы, выносливости, быстроты и других физических качеств.

Направленное развитие физических качеств, которые требуются для освоения и выполнения различных видов деятельности человека, называется **физической подготовкой**. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств называется **физической подготовленностью**.

Чтобы быть хорошо физически подготовленным, одних уроков физической культуры недостаточно. Необходимо в свободное от учёбы время заниматься физическими упражнениями, играть в спортивные и подвижные игры, бегать, плавать, т. е. повышать объём своей двигательной активности.

Физическая подготовка как процесс комплексного развития физических качеств положительно влияет не только на освоение новых двигательных действий, но и на укрепление здоровья человека. Объясняется это тем, что она улучшает работу основных органов и систем организма. А хорошо развитый, слаженно работающий организм позволяет человеку легче переносить физические и умственные нагрузки, противостоять различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

Для того чтобы стать физически гармонично развитым человеком, необходимо развивать все физические качества. Физическая подготовка начинается с развития силы. Во-первых, она необходима для выполнения любого движения, требующего напряжения мышц. Во-вторых, она является основой проявления

всех остальных физических качеств, так как обеспечивает разнообразные передвижения человека, движения отдельных частей его туловища.

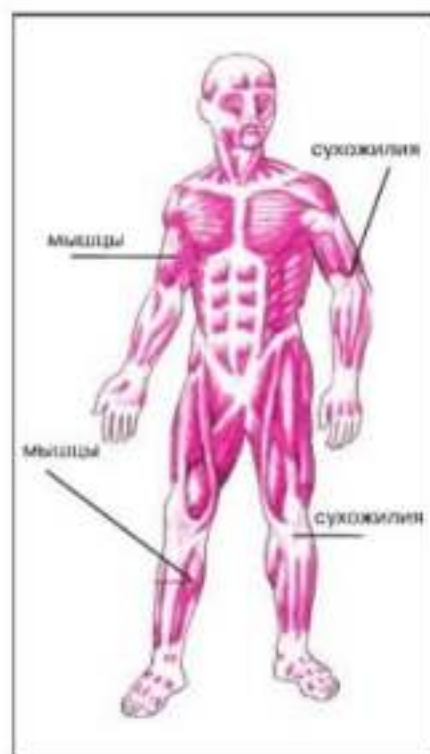
**Сила** — это качество, позволяющее человеку преодолевать внешние сопротивления и воздействовать на них за счёт мышечных напряжений.

Внешними сопротивлениями могут быть вес различных предметов (гантели, штанга, набивные мячи и т. п.), а также противодействия партнёра во время соревнования борцов.

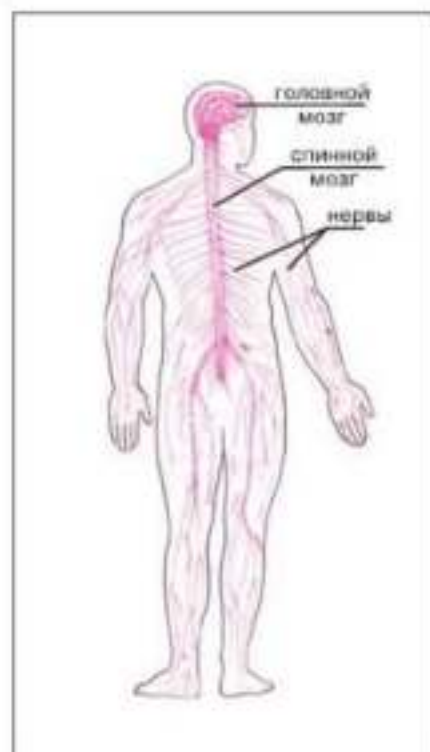
Мышцы нуждаются в постоянной тренировке. В процессе занятий силовыми упражнениями увеличивается их объём и масса, повышаются сократительные свойства. Благодаря этому появляется возможность быстро и качественно обучаться новым двигательным действиям, использовать эти действия в разных сложных условиях и ситуациях.

**Быстрота** — это физическое качество человека, позволяющее выполнять движения за минимально короткий промежуток времени. Быстрота тесно связана с центральной нервной системой, которую составляют головной мозг, спинной мозг и нервы, пронизывающие все органы человека.

Быстрота зависит от скорости сокращения мышц, которая регулируется нервными импульсами, посылаемыми мозгом. В зависимости от частоты и скорости продвижения нервных им-



**Мышечная система**



**Центральная нервная система**

пульсов меняются показатели напряжения мышц, скорость их сокращения и расслабления. Чем мощнее нервный импульс, приходящий к мышце, тем выше скорость её сокращения.

Важным показателем быстроты является *скорость реакции*, которая измеряется временем от возникновения раздражителя (сигнала) до начала напряжения мышц. Скорость реакции зависит от деятельности центральной нервной системы и активности коры больших полушарий мозга. Скорость реакции очень важна для человека. Умение вовремя увидеть внезапно возникшую ситуацию и принять правильное решение нужно не только в спортивных играх. Это умение необходимо человеку как в повседневной жизни, так и в профессиональной его деятельности.

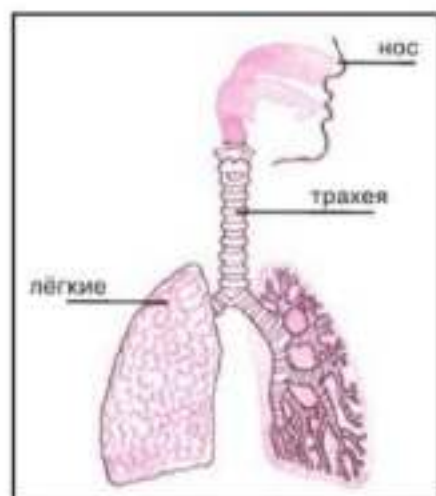
Занятия скоростными физическими упражнениями положительно влияют на развитие быстроты движений, увеличивает скорость перемещения тела и его отдельных частей, повышаются показатели скорости реакции.

**Выносливость** — это физическое качество, позволяющее человеку длительное время выполнять работу с различной нагрузкой (максимальной, большой, умеренной и др.). Выносливость связана с системами организма, которые обеспечивают его кислородом, необходимым для образования энергии. Эта энергия расходуется мышцами во время их работы, и поэтому

кислород должен постоянно поступать в организм.

К основным системам, доставляющим кислород в организм, относятся система дыхания и кровообращения.

*Дыхательную систему* составляют носовая полость, трахея, бронхи и лёгкие. Человек дышит, поглощая кислород и выделяя углекислый газ. Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают прохождение воздуха через лёгкие. Здесь кислород из воздуха переходит в мелкие сосудики лёгких (альвеолы) и



**Дыхательная система**

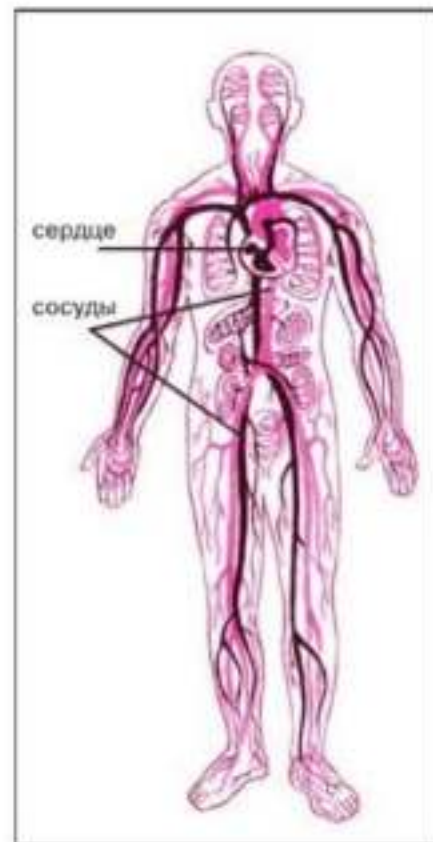
поступает в кровь. Получая достаточное количество кислорода, человек меньше утомляется, становится более работоспособным.

Систематические занятия упражнениями для развития выносливости положительно влияют на дыхательную систему, способствуя повышению потребления кислорода организмом во время физических нагрузок.

Огромное значение в организме человека имеет *кровеносная система*. Она доставляет кислород ко всем органам и уносит от них углекислый газ. Кровеносная система состоит из сердца и множества крупных и мелких сосудов, по которым течёт кровь.

Сердце обеспечивает движение крови и представляет собой полый мышечный орган (мешок), который часто сравнивают с насосом. Расслабляясь, сердце наполняется кровью, увеличивается в объёме, а затем, сокращаясь, выталкивает кровь в сосуды, которые пронизывают всё тело человека. Выполнение физических нагрузок увеличивает частоту сокращений сердца. Чем больше мощность нагрузки, тем больше частота сокращений.

Занятия физическими упражнениями для развития выносливости способствуют развитию сердечной мышцы, возрастанию скорости и мощности её сокращений. Улучшение работы сердца положительно влияет на состояние кровеносных сосудов. Они становятся более эластичными и упругими, увеличиваются в диаметре и, как следствие, пропускают большее количество крови, несущей кислород к работающим мышцам. В результате образуется больше энергии и человек приобретает способность без утомления длительно выполнять физические нагрузки.



**Кровеносная система**



Для того чтобы организм активно справлялся с любым видом работы (и физической, и умственной) ему необходима *энергия*. При физической нагрузке организм потребляет большой объём энергии, и в результате температура тела человека повышается. От перегрева организм защищает *потоотделение*. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают теплообмен, поэтому человек легче переносит жару и холод, становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**Гибкость** — это качество, позволяющее человеку выполнять движения с наибольшей, максимально возможной амплитудой. Гибкость связана с опорно-двигательной системой и зависит от подвижности суставов, а также от таких качеств, как сила и быстрота: чем с большей скоростью и напряжением сокращаются мышцы, тем лучше показатели гибкости.

На показатели гибкости большое влияние оказывает двигательная активность человека. Если он ведёт малоподвижный образ жизни, его суставы работают недостаточно. Это может вызвать в них нарушение обменных процессов, привести к заболеваниям и даже к изменению формы. Негативные последствия малой двигательной активности уменьшают амплитуду движений, сопровождают её болевыми ощущениями.

Физические упражнения для развития гибкости помогают сохранить здоровье суставов и служат профилактикой их заболеваний. Благодаря этим упражнениям повышается эластичность и прочность мышц, обеспечивающих движение суставов, повышается их подвижность, помогающая избежать многих травм при выполнении сложнокоординированных упражнений и высокоинтенсивных физических нагрузок.

**Ловкость** — это качество, связанное с умением человека управлять своим телом. Оно позволяет быстро обучаться сложнокоординационным упражнениям, сохранять равновесие и выполнять точные движения, перестраивать их в зависимости от внезапно изменившихся условий. Например, во время игры баскетбол нужно молниеносно принять решение — остановиться и передать мяч своему игроку или обвести соперника и продол-

жить движение к корзине. Здесь необходимость перехода требует перестроить одно движение в другое.

Из приведённого примера также видно, что ловкость, с одной стороны, зависит от уровня развития быстроты, скорости реакции, силы, а с другой — от координации, внимания, быстроты мышления.

**Координация движений** — это качество, позволяющее точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями. Она связана с деятельностью центральной нервной системы, которая согласовывает работу мышц. Органы слуха и зрения получают информацию из внешнего мира и по нервным волокнам в виде импульсов передают её в кору больших полушарий мозга. Здесь информация обрабатывается и по нервным путям направляется к необходимым мышцам. Сокращаясь, мышцы посылают в мозг ответные импульсы. Мозг сравнивает ушедшие и пришедшие импульсы и либо увеличивает, либо уменьшает их частоту и мощность. Это происходит до тех пор, пока не будет достигнута полная согласованность работы мышц, и человек не начнёт точно, быстро и экономично выполнять движения.

Например, когда школьник только начинает осваивать новое движение, оно выполняется скованно и неточно, с большими ошибками. По мере многократного повторения скованность в движениях пропадает, а их точность и согласованность улучшаются.

Развитие координации движений положительно влияет на деятельность мозга и всей центральной нервной системы. Улучшается мышление, память и внимание, скорость обучения новым движениям повышается, утомляемость во время умственной работы снижается.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Нужны ли тебе знания о взаимосвязи систем организма и развития физических качеств? Поясни свой ответ.

2. Как ты думаешь, в чём проявляется связь между развитием физических качеств и возможностями основных систем организма? Обсуди ответ с учащимися своего класса.
3. Определи основные признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на организм человека. Обсуди их с учащимися своего класса.
4. Подготовь презентацию о связи физической подготовки и укрепления здоровья школьников. Прдемонстрируй её одноклассникам.

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Развитие физических качеств происходит за счёт воздействия физических нагрузок на организм учащихся.

**Физическая нагрузка** — это двигательная активность человека, вызывающая повышенный уровень работы основных систем организма. Например, при выполнении приседаний или во время бега организм испытывает физическую нагрузку, которая вызывает повышенную активность систем дыхания и кровообращения.

Двигательная активность связана с мышечными напряжениями, которые могут быть различными по величине и продолжительности.

**Величина нагрузки** — это мера воздействия физической нагрузки на организм, вызывающая необходимую реакцию организма со стороны его основных систем. Величина нагрузки определяется по внешним и внутренним показателям. В качестве *внешнего показателя* выступает дозировка упражнений. Например, повторное пробегание дистанции 30 м в максимальном темпе с интервалом отдыха в 30 с. В качестве *внутреннего показателя* величины нагрузки может выступать её режим, который измеряется частотой пульса. Например, бег на дистанцию 1 км с частотой пульса 140—150 уд./мин.

В тренировочных занятиях величина нагрузки часто дозируется показателем интенсивности, под которой понимается напряжение организма при мышечной работе. Интенсивность нагрузки рассчитывается в процентах от максимальных значений. Например, бег со скоростью 70% от максимальной скорости или подъём штанги весом 50% от максимального веса.

**Продолжительность нагрузки** — это время воздействия физической нагрузки на организм человека. Например, время непрерывного поднятия штанги весом 60% от максимального веса составляет 2,5 мин. В практике занятий физической подготовкой часто пользуются показателем объёма физической нагрузки. Этим показателем устанавливают суммарное количество нагрузки, выполненной за одно или несколько занятий. В зависимости от развиваемого физического качества объём нагрузки может рассчитываться по суммарному времени выполнения нагрузки, по количеству повторений упражнения, по длине пробегаемой дистанции и т. д. Например, суммарный объём лыжной дистанции за недельный тренировочный цикл у лыжника составляет более 40 км.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. Что понимается под двигательной активностью? Поясни, можно ли её измерять. Если да, то как.
2. Как ты думаешь, какая связь устанавливается между величиной нагрузки и предельным временем её выполнения? Поясни свой ответ, используя представление о реакциях организма человека на физическую нагрузку.
3. Подготовь презентацию о показателях физической нагрузки и их предназначении для занятий физической подготовкой. Продемонстрируй её одноклассникам.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для того чтобы физические качества развивались успешно, необходимо соблюдать определённые правила.

1. Регулярность и систематичность занятий.
2. Доступность и индивидуальный подход в выборе величины физических нагрузок.
3. Непрерывность и постепенность повышения величины физических нагрузок.

**Регулярность и систематичность проведения занятий физической подготовкой.** В процессе физической подготовки организм приспособляется (адаптируется) к физическим нагрузкам. Приспособление осуществляется за счёт регулирования работы органов и систем организма, выведения уровня их активности в зависимости от величины и интенсивности физической нагрузки. Например, если в спокойном темпе выполнить 30 приседаний, то можно почувствовать, как сердце стало биться немного чаще, а глубина и частота дыхания увеличились незначительно. Но если это упражнение выполнить в максимальном темпе, т. е. с большей нагрузкой, то сердце будет биться намного чаще, а глубина и частота дыхания увеличатся весьма значительно. Из этого примера видно, что на различные нагрузки организм отвечает по-разному. В первом случае — относительно невысоким повышением активности работы систем дыхания и кровообращения, во втором — значительным повышением их активности.

Отвечая на физические нагрузки, организм запоминает возникающие реакции. И если на протяжении длительного времени величина нагрузки будет постоянной, то возникающие реакции закрепляются в двигательной памяти, а если не постоянной — то реакции быстро забудутся.

Закрепление реакций приводит к развитию органов и систем организма, а значит, и к развитию физических качеств. Чтобы обеспечить закрепление реакций, необходимо правильно планировать занятия физической подготовкой. Они должны

проводиться регулярно и систематически. Регулярное проведение занятий — это обязательное их повторение через определённые интервалы времени. По своей продолжительности интервалы не должны быть длительными. Они должны сохранять связь между предыдущим и последующим занятием. Систематичность занятий связана с сохранением направленности содержания занятий на достижение желаемого результата или с решением заданной задачи. Такая направленность обеспечивается составлением *плана занятий физической подготовкой*.

### Примерные варианты планирования занятий физической подготовкой с большой и умеренной нагрузкой

**ТАБЛИЦА 2**

Дни недели	Занятия с большой нагрузкой	Занятия с умеренной нагрузкой
Понедельник	—	30—40 мин (15:30 — 16:10)
Вторник	1—1,5 ч (16:00 — 17:30)	30—40 мин (16:20 — 17:00)
Среда	—	—
Четверг	—	—
Пятница	1—1,5 ч (16:30 — 18:00)	30—40 мин (15:30 — 16:10)
Суббота	—	30—40 мин (16:20 — 17:00)
Воскресенье	—	—

При планировании самостоятельных занятий физической подготовкой необходимо учитывать следующие условия.

1. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать 2—3 раз в неделю. С умеренной нагрузкой занятия могут проводиться каждый день или через день. Это связано с тем, что чем больше нагрузка на занятиях, тем больше времени потребуется организму для своего восстановления после них.

2. Во время занятий организм запоминает не только свои реакции, но и время, когда они возникают. Если занятия прово-

дятся в одно и то же время, то организм заранее подготавливается к ним, и занятия проходят с большей эффективностью. Поэтому очень важно выделять в режиме дня одни и те же часы, а в режиме недели — одни и те же дни для проведения занятий физической подготовкой.

3. После приёма пищи активность систем организма снижается, поскольку происходит отток крови к пищеварительной системе. Поэтому между приёмами пищи и занятиями физической подготовкой необходимо делать перерыв не менее 1 ч или 1,5 ч.

**Доступность физической нагрузки и индивидуальный подход в выборе её величины.** Люди с разной физической подготовленностью могут выполнять и различные по величине физические нагрузки. Одни могут подтянуться на перекладине 10 раз, а другие — только 1 раз. Отсюда можно прийти к выводу, что у каждого человека есть свои предельные нагрузки, которые он может выполнить. Выявление **предельной нагрузки** — важное условие правильного дозирования физических упражнений, выбора доз физической нагрузки. Если доза нагрузки выше предельной, то её выполнить невозможно, а если ниже — нагрузка будет доступной.

Например, школьник может пробежать 100 м за 15,6 с. Это его предельное время, и пробежать эту дистанцию за 15,4 с он не сможет. А пробежать за 15,8 или за 16,0 с для него доступно. Бег с такой скоростью может использоваться им для развития быстроты. Значит, нагрузки ниже предельной являются доступными для выполнения. Предельную нагрузку можно определить по нескольким показателям.

1. По времени выполнения упражнения до первых признаков утомления, например по времени выполнения равномерного бега до пачала снижения скорости.

2. По предельной скорости выполнения упражнения, например по максимальному количеству отжиманий в упоре лёжа за 30 с.

3. По количеству повторений упражнения до первых признаков утомления, например по количеству запрыгиваний на гимнастическую скамейку до нарушения техники выполнения.

#### 4. По предельному весу, который можно поднять.

При дозировании физических нагрузок в первую очередь необходимо учитывать свои *индивидуальные возможности*. Для этого используют показатель интенсивности нагрузки. Он рассчитывается по формуле

$$\text{ИН} = (\text{ВН} / \text{ПН}) \times 100\%,$$

где ИН — интенсивность нагрузки, ВН — выполняемая нагрузка, ПН — предельная нагрузка.

Рассмотрим на примере, как осуществляется расчёт индивидуального дозирования упражнений по показателю интенсивности нагрузки. Итак, максимальное количество отжиманий, которое может выполнить непрерывно в спокойном темпе школьник, — 12 раз. Для развития силы на занятиях физической подготовкой он выбрал 8 отжиманий. Подставляя в формулу значения  $8/12 \times 100\%$ , получаем показатель интенсивности, который составляет 66,7%. Затем с помощью таблицы 3 выясняем, к какому уровню интенсивности относится данная нагрузка.

**ТАБЛИЦА 3**
**Показатели интенсивности нагрузок**

Нагрузка интенсивности	Показатели интенсивности
Низкая	35—44%
Малая	45—54%
Умеренная	55—64%
Большая	65—74%
Высокая	75—84%
Околопредельная	85—94%
Предельная	95—100%

Согласно показателям таблицы, 8 непрерывно выполняемых отжиманий будут обеспечивать школьнику нагрузку большой интенсивности.



Следующим шагом в обеспечении доступности физической нагрузки может являться определение направленности её воздействия на организм. Для этого можно воспользоваться данными таблицы 4 и сравнить показатель интенсивности нагрузки с её направленностью (режимом).

**ТАБЛИЦА 4**      **Режимы нагрузки**

Режим	Показатель пульса	Интенсивность нагрузки
Оздоровительный	До 120 уд./мин	Низкая (35—44%)
Поддерживающий	До 140 уд./мин	Малая (45—54%) Умеренная (55—64%)
Развивающий	До 160 уд./мин	Большая (65—74%) Высокая (75—84%)
Тренирующий	До 180 уд./мин и выше	Околопредельная (85—94%) Предельная (95—100%)

При сравнении получается, что нагрузка школьника, выбранная с учётом индивидуальных его возможностей, оказывает развивающее воздействие на его организм и, значит, может использоваться для развития качества силы.

С помощью показателя интенсивности нагрузки можно также рассчитать время, необходимое для выполнения 8 отжиманий для одного подхода. Для этого надо воспользоваться показателем предельного времени выполнения максимального количества отжиманий (12), которое составляет, например, 1,5 мин (90 с).

Зная интенсивность нагрузки для развивающего режима (66,7%), можно рассчитать объём времени по следующей формуле:

$$\frac{(90 / 66,7\%)}{100\%} = 60 \text{ с (1 мин)},$$

где 90 — время выполнения максимального количества отжиманий (12), а 66,7% — интенсивность нагрузки.

Таким образом, для развития силы школьнику в одном подходе необходимо выполнять 8 отжиманий за 1 мин. Во время занятий количество подходов и время отдыха между ними ученик должен регулировать самостоятельно, по самочувствию и показателям пульса.

**Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.** Как уже говорилось ранее, организм человека приспосабливается к физическим нагрузкам, которые длительно воздействуют на его органы и системы. Это проявляется в том, что нагрузки становятся привычными и легко выполнимыми. Таким образом, физические нагрузки, которые ранее обеспечивали ускоренное развитие физических качеств, теперь обеспечивают лишь сохранение достигнутого уровня и не приводят к повышению показателей.

Чтобы приспособление организма продолжилось и физические качества развивались, необходимо вновь повысить *физическую нагрузку*.

В физической подготовке существует несколько способов повышения физической нагрузки. Один из них рекомендуется использовать в самостоятельных занятиях школьников. Этот способ заключается в том, что физическая нагрузка увеличивается не от занятия к занятию, а через серию (4—6) занятий. Спланировав увеличение нагрузки на одном занятии, эту же нагрузку планируют и для последующих занятий, образуя тренировочную серию. Во время выполнения постоянной нагрузки в серии занятий будет происходить адаптация к ней организма. После того как организм приспособится и будет относительно легко переносить нагрузку, её вновь увеличивают. Таким образом, начинается новая серия занятий. Повышение нагрузок от серии к серии напоминает восходящую лестницу, где на каждой ступени происходит приспособление организма к более высокой физической нагрузке.

Чтобы серии занятий не были растянутыми по времени, нагрузку вначале каждой из них увеличивают постепенно, относительно небольшими прибавками к дозировке упражнений.

Чтобы нагрузка возрастала, упражнения дозируют несколькими способами.

1. Увеличивают количество повторений упражнения, например вместо 10 отжиманий от пола делают 14.

2. Уменьшают время отдыха между повторениями упражнения, например вместо 1 мин отдыха между забегами на 30 м отдыхают 45 с.

3. Увеличивают скорость выполнения упражнения, например вместо 30 приседаний за 30 с выполняют 40 приседаний за 30 с.

4. Увеличивают отягощение на мышцы, например вместо приседаний без гантелей выполняют приседания с гантелями.

5. Увеличивают время выполнения упражнения, например вместо 2 мин равномерного бега выполняют 3-минутный бег.

6. Изменяют положение тела и его частей при выполнении упражнения, например вместо отжиманий с опорой на гимнастическую скамейку отжимаются с опорой в пол.

Выбор каждого из этих способов будет зависеть от того, какие качества развивают направленно и какие упражнения для этого используют. Для развития силы используют 1-й, 4-й, 5-й и 6-й способы, для развития быстроты — 3-й способ, выносливости — 1-й, 2-й и 5-й способы, координации движений — 2-й, 3-й и 5-й способы.

Ступенчатое повышение нагрузки, с одной стороны, очень удобно. Оно позволяет планировать постоянное количество занятий в неделю и сохранять продолжительность каждого занятия неизменной. С другой стороны, чтобы пользоваться этим способом, необходимо постоянно наблюдать и контролировать не только развитие физических качеств, но и своё самочувствие, состояние здоровья. Так, если нагрузка на занятиях не приводит к значительному утомлению, значит, пришло время её увеличивать.

Однако, если после увеличения нагрузки организм переутомляется, значит, нагрузка выбрана неправильно. В таких случаях необходимо:

- 1) уменьшить дозировку физических упражнений;

- 2) снизить интенсивность нагрузки;
- 3) уменьшить время выполнения упражнений;
- 4) сократить количество повторений и увеличить отдых между ними.

Особенно важно контролировать самочувствие на первом занятии каждой очередной серии, когда происходит увеличение нагрузки. Контроль здесь необходим как во время занятия, так и после него. Во время занятий ориентируются на внешние показатели утомления. В конце занятий — на величину пульса, полученную после выполнения стандартной физической нагрузки.

В качестве такой нагрузки используют 20 глубоких приседаний за 40 с. После неё измеряют пульс в течение первых 15 с. Полученную величину умножают на 4 и получают количество уд./мин. Кроме этого, очень важно после занятий измерить массу тела, а также обратить внимание на состояние сна в ночь после занятия.

### Показатели утомления во время и после занятий физической подготовкой

**ТАБЛИЦА 5**

Признаки утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
<b>Во время занятия</b>			
Окраска кожи	Небольшое покраснение лица	Сильное покраснение лица и тела	Побледнение лица
Потливость	Появление небольших капель пота на лице	Появление крупных капель пота на лице	Стекание крупных капель пота
Дыхание	Ровное, учащённое, глубокое	Ровное, значительно учащённое, глубокое	Прерывистое, резко учащённое, поверхностное

Окончание табл.

Признаки утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Движения	Лёгкие, без нарушения координации	Напряжённые. Появление небольших нарушений в координации	Большая напряжённость мышц, дрожание конечностей. Большие нарушения в координации
После занятия			
Пульс после выполнения стандартной нагрузки	130—140 уд./мин, быстрое восстановление за 30—40 с	160—170 уд./мин, восстановление относительно продолжительное — 1—2 мин	Более 180 уд./мин, восстановление продолжительное — 2—5 мин
Сон	Быстрое засыпание, сон крепкий и спокойный. Пробуждение лёгкое, без ощущения усталости. Настроение после сна бодрое	Относительно длительное засыпание. Сон беспокойный. Пробуждение тяжёлое, с ощущением усталости, настроение угнетённое	
Вес тела	Практически не изменяется	Снижается незначительно, на 0,5—1 кг	Снижается существенно, на 1,5—2 кг

Ориентируясь на показатели утомления, следует уточнить дозировку нагрузки для последующего занятия. Наиболее эффективными являются нагрузки, вызывающие значительную степень утомления. Выполнять их нужно в течение всех серий занятий до тех пор, пока степень утомления не станет лёгкой.

При первых же признаках очень большой степени утомления следует снизить нагрузку или прекратить занятия до полного восстановления организма.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, зачем в процессе физической подготовки необходимо повышать нагрузку регулярно и систематически? Поясни свой ответ.
2. Перечисли способы повышения физической нагрузки на занятиях физической подготовкой и обсуди с учащимися своего класса влияние каждого из перечисленных способов на организм человека.
3. Как ты считаешь, зачем на самостоятельных занятиях надо учитывать правило доступности и индивидуализации? Объясни, с помощью каких способов можно обеспечить доступность и индивидуализацию физической нагрузки.
4. Внеси в дневник по физической культуре в разделы «Режим учебной недели» и «Планы занятий физической культурой» таблицы 1—4. Обсуди с учащимися своего класса предназначение каждой таблицы и в чём необходимость ими руководствоваться при организации и проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.
5. На одном из уроков физической культуры проведи исследование по его влиянию на организм одного из учащихся твоего класса с помощью стандартной физической нагрузки и определи степень утомления по таблице 6.

При проведении исследования выполняй следующие действия.

1. Подготовь таблицу измерения (табл. 6).
2. После урока или небольшого отдыха испытуемого (2—3 мин), измерь у него частоту пульса

за 15 с. Полученное значение приведи к 1 мин (умножь на 4) и запиши его в дневник по физической культуре в раздел «Учебные задания».

3. Исследуемый ученик принимает и. п. — стоя, руки опущены. Одновременно, включая секундомер, дай ему команду к выполнению 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперёд (туловище не наклонять, спину держать прямо в вертикальном положении).

4. Через 40 с, останавливая секундомер, дай команду к прекращению приседаний. Начни измерять частоту пульса, записывая её значения в таблицу через каждые 15 с.

5. По окончании исследования сделай вывод о степени утомления испытуемого и заполненную таблицу внеси в дневник по физической культуре в раздел «Учебные задания».

6. На одном из уроков физической культуры определи индивидуальную доступность выполнения физической нагрузки по показателю её интенсивности. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

- 1) подготовить таблицу (табл. 7), в которую вносятся упражнения, выполняемые на уроках;
- 2) на уроке записать в таблицу название упражнений, которые выполнялись, и их дозировку (1, 2);
- 3) придя домой, выполнить сначала одно упражнение с максимальным количеством повторений (3);
- 4) по формуле рассчитать интенсивность нагрузки и по таблице 4 определить её режим (4, 5);
- 5) по завершении задания сделать вывод о доступности и направленности физических нагрузок.

**Таблица частоты пульса \_\_\_\_\_**  
**ФИО \_\_\_\_\_ во время выполнения**  
**стандартной физической нагрузки**

**ТАБЛИЦА 6**

Показатели частоты пульса	Время измерения (мин, с)					
	Исходное значение	0—0,15	0,30—0,45	1,00—1,15	1,30—1,45	2,00—2,15
За 15 с						
За 1 мин						
<i>Вывод</i>						

**Таблица измерения индивидуальной**  
**доступности физической нагрузки**  
**на уроке физической культуры**

**ТАБЛИЦА 7**

\_\_\_\_\_ число, месяц \_\_\_\_\_

Упражнения	Нагрузка			
	Дозировка	Максимальное значение	Интенсивность	Режим
Отжимание	12 раз, 3 повторения. Отдых 1 мин			
Приседания	30 раз в спокойном темпе, 3 повторения. Отдых 1 мин			
...	...	...	...	...
<i>Вывод</i>				



## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовленность учащихся, оканчивающих 9 класс, будет оцениваться в зависимости от того, насколько заметно выросли показатели их физических качеств с 5 по 9 класс. Поэтому им рекомендуется в каждую учебную четверть каждого последующего учебного года проводить измерения физической подготовленности, проверять соответствие её показателей возрастным нормативам. Такие наблюдения помогут учащимся своевременно выявить отставание отдельных показателей и, благодаря самостоятельным занятиям, эти отставания ликвидировать.

В предыдущие годы большинство учащихся проводили наблюдения за показателями развития своих физических качеств. Они приобрели необходимые знания и умения в организации процедур измерения, оформлении необходимых таблиц физической подготовленности. Начиная с 6 класса физическая подготовленность школьников начинает оцениваться по результатам выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО IV ступени. Поэтому для самостоятельного контроля физической подготовленности необходимо научиться правильно выполнять тестовые упражнения этого комплекса.

Комплекс ГТО IV ступени включает в себя 2 вида испытаний — 4 обязательных и 9 по выбору. Для каждого испытания устанавливаются 3 уровня требований, которые оцениваются соответствующими знаками ГТО: золотым, серебряным и бронзовым. Из числа испытаний по выбору учащиеся сами определяют те из них, которые будут сдавать. На *золотой* знак необходимо заявить 9 испытаний (4 обязательных и 5 по выбору); на *серебряный* — 8 испытаний (4 обязательных и 4 по выбору); на *бронзовый* — 7 испытаний (4 обязательных и 3 по выбору).

**ТАБЛИЦА 8** Таблица обязательных испытаний комплекса ГТО

№ п/п	IV ступень (13—15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	30- лотой знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	30- лотой знак
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
		6	8	12	—	—	—
		13	17	24	10	12	18
		20	24	36	8	10	15
		+4	+6	+11	+5	+8	+15

ТАБЛИЦА 9

Таблица испытаний по выбору комплекса ГТО

№ п/п	IV ступень (13—15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак
1	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340	355	415	275	290	340
3	Поднимание туловища из по- ложения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	170	190	215	150	160	180
4	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пере- сечённой местности — мин, с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
		30,00	29,15	27,00	—	—	—
		16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00

Окончание табл.

№ п/п	IV ступень (13–15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши		Девушки		30- лотой знак	
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	30- лотой знак	Брон- зовый знак		Сере- бря- ный знак
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электрического оружия»	18	25	30	18	25	30
8	Самозащита без оружия (очки)	15— 20	21— 25	26— 30	15— 20	21— 25	26— 30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее — км)	10	10	10	10	10	10

Для выполнения 7—9 испытаний по выбору необходимы дополнительные занятия. Они могут проводиться либо в общеобразовательных организациях, либо в дворцах и домах творчества детей и молодёжи, либо в спортивных клубах общества ДОСААФ (добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

**Правила подготовки к проведению самостоятельных тестовых испытаний комплекса ГТО.** Проводимые измерения должны быть достаточно точными и, чтобы добиться этого, их надо проводить по определённым правилам.

1. Тестовые испытания необходимо хорошо разучить. Техника их выполнения не должна влиять на результат и не должна изменяться в разные учебные четверти и учебные годы.

2. Место проведения тестовых испытаний должно быть безопасным и хорошо подготовленным. Перед проведением испытаний необходимо проверить безопасность используемого инвентаря и оборудования.

3. Тестовые испытания необходимо проводить в одно и то же время дня, желательно на высоком уровне физической работоспособности (в 11—12 ч или в 16—17 ч).

4. Между приёмом пищи и выполнением тестовых испытаний должно пройти не менее 1,5—2 ч.

5. Количество тестовых испытаний за один день не должно быть более трёх. Тестовые испытания на силу и выносливость рекомендуется планировать на конец процедуры измерения.

6. Чтобы участник не отвлекался на процесс измерения результатов выполнения тестовых испытаний, их лучше проводить совместно с помощниками. Один помощник измеряет и записывает результаты, а другой оказывает необходимую помощь в проведении испытания.

7. Перед выполнением тестовых испытаний необходимо провести хорошую разминку, повысить работоспособность, активность дыхания и кровообращения, мышечный тонус.

8. Между выполнением тестовых испытаний необходим активный отдых с выполнением дыхательных упражнений, с лёгкой пробежкой или равномерной ходьбой.

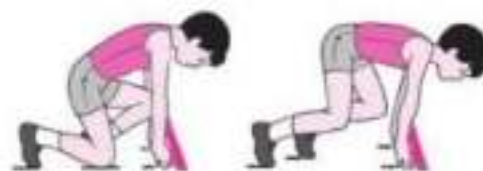
### Техника выполнения обязательных испытаний

#### 1. Бег на 30 м/60 м (проверка скоростных возможностей).

Разметить дистанцию — на старте провести стартовую линию, на финише поставить две стойки и натянуть между ними ленточку. Один помощник с секундомером встаёт на линии финиша. Другой располагается на линии старта и подаёт команды. По команде «На старт!» участник забега принимает положение низкого старта, возле стартовой линии. Поднимая правую руку вверх, помощник подаёт команду «Внимание!», и участник забега переносит вес тела на руки, сохраняя это положение до следующей команды. Помощник одновременно быстро опускает руку вниз и подаёт команду «Марш!». В это время второй помощник на линии финиша включает секундомер, а участник забега, оттолкнувшись руками от земли, максимально увеличивает скорость бега. Не замедляя скорости бега, он пересекает финишную ленточку, а второй помощник в это время выключает секундомер. Результат секундомера заносится в таблицу показателей физической подготовленности.

2. Бег на 2000 м/3000 м (проверка выносливости). Бег на эти дистанции выполняется на пришкольном стадионе, большинство из которых имеют дорожку вокруг футбольного поля, равную 333 м. На таком стадионе легко подсчитывается дистанция в беге на 2000 м и 3000 м (три круга равняются 1000 м или 1 км). Но есть пришкольные стадионы, длина беговых дорожек которых может быть значительно ниже. В таких случаях лучше проконсультироваться с учителем физической культуры и узнать у него, где может быть линия старта, а где — финиша. Проведение тестового испытания в длительном беге очень похоже на испытание в скоростном беге. Однако есть некоторые различия.

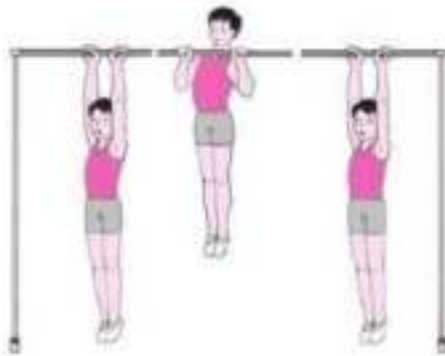
Во-первых, вместо низкого старта участник забега выполняет высокий старт. Во-вторых, вместо финишной ленточки проводится финишная линия. Если длина беговой дорожки составляет 333 м, то линии старта и финиша совпадают. В-третьих, после выполнения забега



Низкий старт



**Высокий старт**



**Подтягивание на высокой перекладине из виса на руках**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) подбородок оказался ниже уровня грифа перекладины;
- 2) подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- 3) широкий хват при выполнении исходного положения;
- 4) отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- 5) совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- 6) при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах;



**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа**

нельзя сразу останавливаться. Продолжая бег и постепенно снижая его скорость, надо перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений. Здесь, как советуют специалисты, длина пробегания после забега должна составлять не менее 100—150 м.

3. **Подтягивание на высокой перекладине из виса на руках (проверка силовых возможностей).** Необходимо прыжком принять вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Зафиксировать исходное положение. Подтягивание туловища до уровня подбородка и опускание с фиксацией исходного положения в течение 1 с.

7) при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах.

4. **Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (проверка силовых возможностей).** Высота грифа перекладины — 90 см. Вис лёжа лицом вверх, хват руками сверху, руки на ширине плеч. Голова, туло-

вище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, опуститься в вис и, зафиксировав исходное положение на 1 с, продолжить выполнять испытание.



**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) локти разведены более чем на  $45^{\circ}$ ;
- 2) подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- 3) подбородок ниже грифа перекладины;
- 4) отсутствие фиксации исходного положения на 1 с.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Для того чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника.

**5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (проверка силовых возможностей).** Упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на  $45^{\circ}$ , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, коснуться грудью пола. Разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 2) отсутствие фиксации исходного положения на 1 с;
- 3) одновременное разгибание рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами**





**6. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.** Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно друг другу на ширине 10—15 см. Сделать два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линии измерения. Третий наклон — максимальный, с фиксированием положения в течение 2 с.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации положения в течение 2 с.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, оценивать твою физическую подготовленность надо по тестовым испытаниям комплекса ГТО или по показателям подготовленности для начальной школы? Поясни свой ответ.
2. Как ты думаешь, какие могут возникнуть трудности при самостоятельном использовании тестовых упражнений комплекса ГТО? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.
3. Вместе с одноклассниками просмотрите видеоматериал из Интернета по выполнению тестовых испытаний комплекса ГТО. Обсудите технику выполнения испытаний и спланируйте совместные занятия по их обучению.
4. Выучи правила подготовки к проведению самостоятельных тестовых испытаний комплекса ГТО. Используй их при обучении техники тестовых упражнений.
5. Совместно с одноклассниками проведи тестирование физической подготовленности с использованием тестовых испытаний комплекса ГТО. Выявите и устраните ошибки в их выполнении.

6. Организуй вместе с одноклассниками выполнение основных тестовых испытаний комплекса ГТО и полученные результаты внеси в дневник по физической культуре в раздел «Наблюдение за физической подготовленностью».
7. Определи свои физические возможности и спланируй направленное развитие отстающих физических качеств на ближайший период времени.

## СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Занятия общей физической подготовкой связаны с развитием физических качеств. В план занятий, который лучше составлять вместе с учителем физической культуры, обязательно входят три основных раздела: «Задачи занятия», «Содержание занятия» и «Самонаблюдение во время занятия».

**Задачи занятия** должны быть кратко сформулированы и характеризовать основную направленность планируемого занятия. Например, развитие равновесия при передвижении по гимнастическому бревну или развитие быстроты в прыжковых упражнениях.

**Содержание занятия** оформляется в виде таблицы, в которой необходимо выделять три графы. В первой графе приводится подробное описание физических упражнений, которые будут использоваться на данном занятии. Во второй графе записывается предполагаемая дозировка нагрузки для каждого из включённых в план физических упражнений. В третьей — режим нагрузки.

Всё содержание делится на три основные части. Первая часть занятия, *подготовительная*, состоит из разминки, включающей в себя комплексы общеразвивающих упражнений. Во вторую часть занятия, *основную*, записываются упражнения, с помощью которых будут решаться задачи занятия. Третья часть, *закл*

*тельная*, включает в себя описание упражнений для восстановления организма.

**Самонаблюдение во время занятия.** В этом разделе плана фиксируются показатели пульса, которые регистрировались во время занятия, а также показатели самочувствия по признакам утомления.

### План занятия физической подготовкой № \_\_\_\_.

Число \_\_\_\_, месяц \_\_\_\_, год \_\_\_\_.

Время занятий: 55 мин.

#### Задачи занятия

1. Развитие быстроты в передаче волейбольного мяча.
2. Развитие силы мышц верхней части туловища.

#### Содержание занятия

Части занятия и их содержание	Дозировка	Режимы нагрузок
<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 мин</b>	<b>Поддерживающий</b>
1. Ходьба в медленном темпе.	1 мин	
2. Равномерный бег и т. д.	1 мин	
3. Комплекс общеразвивающих упражнений.	8 мин	
<b>Основная часть</b>	<b>40 мин</b>	
<b>1. Развитие быстроты в передаче волейбольного мяча</b>	<b>20 мин</b>	<b>Развивающий</b>
Упражнения с волейбольным мячом		
1. И. п. — стоя лицом к стене на расстоянии 1 м. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди, стоя на месте.	4 раза по 15 с	Отдых между повторениями 30 с

Продолжение табл.

Части занятия и их содержание	Дозировка	Режимы нагрузок
2. И. п. — то же. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди в движении в правую и левую стороны.	4 раза по 30 с	То же
3. И. п. — то же на расстоянии 2 м. Передача мяча двумя руками с поворотом на 180° в правую и левую стороны.	4 раза по 30 с	То же
4. И. п. — полуприсед лицом к стене на расстоянии 1 м. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди, стоя на месте.	4 раза по 30 с	То же
5. Повторить упражнения 1—4.	То же, что в упр. 1—4	
<b>2. Развитие силы верхней части туловища</b>	<b>20 мин</b>	<b>Развивающий</b>
Упражнения с гантелями в руках		
1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища.		
1—2 — руки вперёд, вдох; 3—4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с	Отдых между повторениями 30 с
2. И. п. — о. с., руки перед грудью.		
1—2 — развести руки в стороны, вдох; 3—4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с	То же
3. И. п. — о. с., руки вдоль туловища.		
1—2 — согнуть руки к плечам, вдох; 3—4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с	То же
4. Отжимание в упоре лёжа в равномерном темпе.	3 раза по 30 с	Отдых между повторениями 1 мин

Окончание табл.

Части занятия и их содержание	Дозировка	Режимы нагрузок
5. Подтягивание из виса на гимнастической перекладине.	3 раза по 30 с	То же
6. Повторить упражнения 1—4.	То же, что в упр. 1—4	
<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	<b>Оздоровительный</b>
1. Медленный равномерный бег.	3 мин	
2. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений	2 мин	

### Самонаблюдение во время занятия

#### 1. Показатели пульса (уд./мин):

- в начале занятия — \_\_\_\_\_;
- после подготовительной части — \_\_\_\_\_;
- после основной части — \_\_\_\_\_;
- после заключительной части — \_\_\_\_\_.

#### 2. Показатели самочувствия:

- записываются признаки самочувствия и даётся пояснение к ним (бодрое, хорошее, удовлетворительное);
- записываются признаки утомления и даётся его характеристика (лёгкое, значительное, большое).

#### 3. Рекомендации к следующему занятию:

- записываются предложения по возможному изменению содержания занятия (по дозировке упражнений, интервалам отдыха между упражнениями, количеству упражнений, частоте пульса к окончанию занятия).

### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, какие трудности могут возникнуть при составлении плана занятий физической подготовки? Обсуди этот вопрос с одноклассниками и учителем.

2. Составь свой образец плана занятий физической подготовки и обсуди его с одноклассниками и учителем. По итогам обсуждения внеси в него изменения.
3. Составь план занятий физической подготовки на первые четыре занятия. Спланируй их в своём режиме учебной недели.
4. Внеси планы в дневник по физической культуре и постарайся их выполнить. После этого составь планы ещё на четыре занятия и продолжай их составлять на протяжении всего периода физической подготовки.

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ С ПОМОЩЬЮ ВОЗДУШНЫХ И СОЛНЕЧНЫХ ВАНН, КУПАНИЯ В ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЁМАХ

Человек с давних времён использует солнечные лучи, свежий воздух и водные процедуры для укрепления своего здоровья. Под регулярным воздействием этих природных факторов постепенно повышается устойчивость организма к резкой смене температур, улучшается деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому использование оздоровительных свойств солнца, воздуха и воды всегда связывают с закаливанием организма.

Закаливание организма, так же как и развитие физических качеств, происходит благодаря способности человека приспосабливаться к внешним условиям. Поэтому при планировании закаливающих процедур необходимо придерживаться тех же правил, что и при планировании занятий самостоятельной физической подготовкой.

Закаляться следует постепенно, чтобы организм мог привыкнуть к новым условиям, регулярно, так как перерыв в проведении процедур снижает устойчивость организма к закаливающим воздействиям и придётся начинать всё сначала. Закаляться надо,

применяя различные средства (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, купание в естественных водоёмах, бассейнах, посещение бани). Закаляться можно только будучи здоровым.

**Воздушные ванны** — самое доступное средство закаливания. Их можно разделить на *тёплые*, когда температура воздуха  $+23...+30$  °С, *прохладные* —  $+20...+24$  °С, *нейтральные* —  $+15...+19$  °С, *холодные* —  $+6...+14$  °С.

Продолжительность первых воздушных ванн должна быть не более 15 мин. Затем время постепенно увеличивается на 10—15 мин и достигает 2 ч.

Весной и летом воздушные ванны лучше всего проводить в утренние часы, в месте, защищённом от прямых солнечных лучей и ветра, осенью и зимой — в комнате при открытой форточке, сочетая с утренней зарядкой.

Закаливание воздухом, благодаря его воздействию на кожу, улучшает теплообмен, обмен веществ, укрепляет первую и сердечно-сосудистую системы. Всё это содействует укреплению здоровья.

**Солнечные ванны** надо принимать осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5—10 мин. Затем время пребывания на солнце постепенно увеличивают на 5—10 мин и доводят до получаса. Находясь на солнце, необходимо надеть на голову светлую панаму, платок и т. п., на глаза — солнцезащитные очки. Принимать солнечные ванны рекомендуется в утренние часы: в средней полосе — с 8 ч до 12 ч, в южной полосе — с 7 ч до 11 ч.

Многие любят загорать лёжа, без активных движений. В этом случае солнечные ванны лучше принимать под рассеянными солнечными лучами — в тени деревьев или под зонтиком. При этом надо постоянно менять положение тела, последовательно подставляя солнцу спину, бока, живот.

Однако намного интереснее загорать в движении. Для этого можно использовать спортивные игры — волейбол, футбол, различные подвижные и развлекательные игры.

У того, кто загорает правильно, бодрое самочувствие, хороший аппетит и сон. У тех, кто нарушает правила, под влиянием

солнечной радиации могут появиться ожоги на коже, головокружение, учащённое сердцебиение, повышенная раздражительность. В отдельных случаях при длительном пребывании под солнечными лучами может произойти так называемый **солнечный удар**, который иногда сопровождается потерей сознания.

И всё-таки солнце при правильном его использовании очень благотворно влияет на организм. Во-первых, в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекциям. Во-вторых, повышается тонус центральной нервной системы, улучшается состав крови, в коже образуется витамин D и т. д.

**Купание в естественных водоёмах** не только самый приятный, но и один из самых эффективных способов закаливания. Ведь во время купания в открытых водоёмах на организм влияет и вода, и воздух, и солнце.

Начинать купание можно при температуре воды не ниже +20 °С. Чем холоднее вода, тем больше надо в ней двигаться: плавать, играть с друзьями в мяч.

О степени охлаждения можно судить по появлению так называемой гусиной кожи, посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди. Не следует доводить себя до такого состояния. Но если это всё-таки произошло, следует немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, сменить мокрые плавки или купальник на сухие, пробежаться или сделать несколько резких движений руками или приседаний с наклонами, чтобы согреться.

Чтобы купание не было омрачено травмами или несчастными случаями, необходимо помнить о правилах безопасности.

1. Купаться следует в присутствии взрослых, умеющих плавать.

2. Купаться следует только в знакомых, специально оборудованных местах, иначе можно получить травму от острых предметов, камней и палок, скрытых под водой.

3. Категорически запрещается прыгать в воду вниз головой, особенно в местах, не оборудованных для купания. В результате такого прыжка можно получить сильный ушиб головы, смещение позвонков, нарушение зрения.



4. Не рекомендуется нырять на глубину с большой задержкой дыхания, так как могут возникнуть судороги мышц, произойти остановка сердца.

5. Купаться можно начинать спустя 1,5—2 ч после приёма пищи, чтобы не возникли неприятные ощущения: тяжесть в желудке, тошнота и головокружение.

6. Нельзя входить в воду вспотевшим, уставшим или с признаками озноба (гусиной кожей, посиневшими губами), потому что можно быстро замёрзнуть и простудиться.

7. Во время купания ложные крики о помощи «Топу!», «Помогите!» — недопустимы.

Чтобы процесс закаливания был непрерывным, его проводят в течение всего года. В зависимости от времени года рекомендуется чередовать различные способы закаливания, использовать не только обтирание и обливание водой из дупна, но и проведение воздушных и солнечных процедур, купание в открытых водоёмах.

Эффективность закаливания воздухом зависит и от того, как вы одеваетесь. Например, некоторые люди в жаркую летнюю погоду надевают одежду из тёмной плотной ткани, обувают тяжёлые ботинки из толстой кожи. Под такой одеждой организм перегревается, и его сопротивляемость болезням снижается. Или, наоборот, в зимнее время надевают короткие, легко продуваемые модные курточки. В результате организм переохлаждается.

Для того чтобы организм не перегревался и не переохлаждался, необходимо одеваться по погоде.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какой из видов закаливания тебе больше нравится? Поясни свой ответ.
2. Как ты считаешь, почему большее количество правил приходится именно на купание в естественных водоёмах? Поясни свой ответ.

3. Разучи правила проведения закаливающих процедур и выполняй их во время приёма солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах.
4. Из числа разученных тобой способов закаливания составь план и содержание закаливающих процедур. Распредели их по учебным четвертям и внеси в дневник по физической культуре в раздел «Планы занятий физической культурой».
5. Регулярно проводи закаливающие процедуры с обязательным соблюдением правил закаливания.

## ПРОВЕРЬ СВОИ УСПЕХИ

По окончании обучения в 6 классе учащиеся могут оценить свои успехи в обучении физической культуре. Это оценивание не влияет на итоговую годовую отметку, но позволяет выявить те разделы учебника, которые следует повторить и закрепить самостоятельно.

Успешность освоения содержания разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности» предлагается оценивать по завершении каждого года обучения. В свою очередь успешность освоения раздела «Физическое совершенствование» — по завершении 7 класса. Однако в требования этого раздела, которые приводятся в конце учебника, входит материал 6 класса. Это позволяет учащимся оценить успешность его освоения в проходящем учебном году и подготовиться к обучению в 7 классе.

Самостоятельное оценивание успешности обучения по физической культуре проводилось учащимися в 5 классе и, следовательно, хорошо знакомо шестиклассникам. Оно включает в себя выставление баллов по выполнению требований, установленных Федеральным государственным стандартом основного общего образования.

№ п/п	Я научился	Баллы		
		5	4	3
1	Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении			
2	Обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр			
3	Измерять индивидуальные показатели физических качества, определять их соответствие возрастным нормам			
4	Подбирать упражнения для направленного развития физических качеств с учётом индивидуальных возможностей организма			
5	Контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой			

КЛАСС

7

## Часть I

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

## Часть II

**СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



# ЧАСТЬ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ГЛАВА 1 ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

### ИСТОКИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЗМА В РОССИИ

В XV—XVII вв. развитие спорта в России не было столь масштабным, как в странах Европы. Ведь основным населением России были крепостные люди, лишённые права быть свободными. В середине XIX в. крепостное право в России было отменено. Это послужило началом более быстрого развития культуры, науки и образования. Не был забыт и спорт. Особенно его развитием заинтересовались военные, которые стали включать занятия физическими упражнениями в подготовку солдат и офицеров.

Одним из первых, кто активно занимался развитием спорта в России, был генерал русской армии **Алексей Дмитриевич Бутовский** (1838—1917). Работая в Главном управлении военных учебных заведений, он ввёл обязательные занятия физической культурой и спортом в подготовку будущих офицеров. Дополнительно он организовал курсы обучения специалистов спортивной тренировки, на которых сам читал лекции по истории физической культуры. Кроме этого, А. Д. Бутовский выпускал книги по спорту и выступал с докладами о пользе занятий физической культурой для физического и духовного развития народа.

Во время своей поездки в Париж А. Д. Бутовский познакомился с Кубертенем. Осознав, что с помощью участия в Олимпийских играх и олимпийском движении можно поднять культуру и образование народов России, Бутовский начал активную деятельность по развитию спорта в нашей стране. В 1894 г. А. Д. Бутовского пригласили в Париж на I Международный олимпийский конгресс, на котором его избрали в состав 13 членов *Международного олимпийского комитета (МОК)*. Вместе с Пьером де Кубертенем и другими членами МОК А. Д. Бутовский принимал активное участие в подготовке основных документов по развитию Международного олимпийского движения.

По возвращении домой Бутовский начал работу по созданию Российского олимпийского комитета. Это было необходимо для того, чтобы российские спортсмены могли официально участвовать в Олимпийских играх.

Много сил и энергии затратил А. Д. Бутовский, прежде чем в 1911 г. этот комитет был создан. Первым его председателем был избран известный педагог и просветитель **Вячеслав Измайлович Срезневский (1849—1937)**.

Сразу же после своего избрания В. И. Срезневский начал активно заниматься подготовкой российской команды к официальному участию в очередных Играх V Олимпиады, которые состоялись в 1912 г. в Стокгольме (Швеция). Команда России была одной из самых представительных — 178 спортсменов выступали практически по всем видам олимпийской программы. Сам император России Николай II, напутствуя спортсменов, учредил особый приз для первого российского чемпиона — ювелирную ладью, выполненную из золота, серебра и драгоценных камней.

Несмотря на большую поддержку наших спортсменов, первое официальное участие российской команды на Олимпийских играх принесло всего лишь две серебряные медали в стрельбе и борьбе и две



**В. И. Срезневский**

бронзовые медали в стрельбе и парусном спорте. Для того чтобы исправить положение, Российский олимпийский комитет стал активно работать по привлечению к спорту молодых людей. С этой целью в городах России начинают открывать спортивные клубы, проводить соревнования по разным видам спорта. Российские меценаты, крупные промышленники и купцы выделяют для этого большие деньги. Усилиями А. Д. Бутовского, В. И. Срезневского, а также других влиятельных членов Олимпийского комитета, в 1913 г. была проведена I Всероссийская олимпиада. В ней приняли участие более 500 спортсменов из 20 городов России. Олимпиада приобрела большую популярность, и уже в следующем 1914 г. II Всероссийская олимпиада собрала более 1000 спортсменов из 24 городов.

Развитие спорта и подготовка спортсменов к очередным Олимпийским играм набирали свои обороты. На соревнованиях спортсмены России показывали выдающиеся результаты и были готовы на равных соперничать с зарубежными спортсменами на предстоящих Играх VI Олимпиады. Однако этому не суждено было случиться — разразилась Первая мировая война, и запланированные в 1916 г. Игры VI Олимпиады не состоялись.

Последующая после Первой мировой войны Революция (1917) и Гражданская война (1918—1920) в России не дали возможности нашим спортсменам принимать участие в Олимпийских играх. К сожалению, этот перерыв продолжался несколько десятилетий. Лишь после окончания Второй мировой войны (1939—1945), когда в 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет, наши спортсмены снова появились на Олимпийских играх.

### ВОПРОС И ЗАДАНИЕ

1. Как ты считаешь, почему олимпийское движение получило большую поддержку в России и с какой целью стали его развивать? Обсуди свой ответ с учащимися своего класса.
2. Подготовь проект по одной из следующих тем.

1. А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России.
2. Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в царской России.
3. История участия российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912).
4. I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СССР

В 1922 г. в России было провозглашено создание Союза Советских Социалистических Республик (СССР). Новое государство стало уделять большое внимание развитию физкультурного движения. Это объяснялось необходимостью в подготовке юношей и девушек к труду и защите Родины. Во всех учебных заведениях были введены обязательные занятия физической культурой.

Большое значение для привлечения людей к занятиям спортом сыграло введение в 1931 г. физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Этот комплекс включал в себя нормативы физической подготовки. И каждый, кто их выполнял, награждался нагрудным знаком. Получить такой знак отличия в то время считалось почётным и престижным. Уже через два года после введения комплекса ГТО более 2,5 млн человек с гордостью носили этот почётный знак. В стране продолжалось развитие массового физкультурного движения: проводились всесоюзные летние и зимние спартакиады, чемпионаты страны, создавались новые спортивные клубы и организации.



**Первый знак  
комплекса ГТО  
1931 г.**



Быстро росло новое поколение талантливых спортсменов, слава о которых шла по всему миру. Среди них были бегуны на средние и длинные дистанции Георгий и Серафим Знаменские, прыгун с пестом Николай Озолин, пловцы Семён Бойчепко и Леонид Мешков, футболисты Михаил Бутусов и Николай Старостин, конькобежец Яков Мельников, боксёры Николай Королёв и Евгений Огуренков.

Однако, несмотря на растущую популярность советского спорта в мире, Олимпийские игры по-прежнему были для него закрыты.

После победы Советского Союза в Великой Отечественной войне (1941—1945) создались благоприятные условия выхода наших спортсменов на международную спортивную арену.

В 1951 г. в СССР был создан *Олимпийский комитет*. Начался новый этап физической культуры и спорта — этап развития олимпийского движения.

В 1952 г. в городе Хельсинки (Финляндия) на Играх XV Олимпиады спортсмены СССР впервые за многие десятилетия появились на Олимпийских играх. Сборная команда включала в себя 295 спортсменов из 10 союзных республик (РСФСР, Грузинской ССР, Узбекской ССР и др.). Спортсмены сборной команды СССР в неофициальном командном зачёте разделили первое место с командой США, завоевав 22 золотые, 30 серебряных и 10 бронзовых олимпийских медалей.

Первой олимпийской чемпионкой в истории советского олимпийского движения стала метательница диска Нина Пономарёва (Ромашкова).

В 1956 г. спортсмены СССР впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх, которые состоялись в городе Кортина д'Ампеццо (Италия). Дебют наших спортсменов превзошёл самые смелые прогнозы — они заняли общекомандное первое место, опередив команды Австрии и Финляндии, которые в то время были сильнейшими в мире. Героем зимней Олимпиады стал советский конькобежец Евгений Гриппин, выигравший 2 золотые медали на дистанциях 500 и 1500 м. А всего наша команда завоевала 7 золотых, 3 серебряные и 6 бронзовых олимпийских медалей.

С этих Олимпийских игр началось победоносное шествие советских спортсменов в мире спорта. С 1952 по 1992 г. нашими спортсменами на зимних и летних Олимпийских играх было завоёвано 1343 олимпийские медали (525 золотых, 421 серебряная и 397 бронзовых). Такого успеха не добивалась ни одна страна мира за всю историю олимпийского движения.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. Как ты оцениваешь роль и значение комплекса ГТО для развития физической культуры и спорта в СССР, его целесообразность и необходимость? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.
2. Чем ты можешь объяснить успехи советских спортсменов на крупных международных соревнованиях, включая Олимпийские игры? Поделись своим мнением с одноклассниками.
3. Подготовь презентацию по одной из следующих тем.
  1. Комплекс ГТО: история и современное развитие.
  2. Олимпийское движение в СССР: основные этапы развития.
  3. Игры XV Олимпиады в Хельсинках (1952) как начало триумфа советских олимпийцев.
  4. Игры XXIV Олимпиады в Сеуле как завершение триумфа советского спорта.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

В конце XX в. в нашей стране произошли политические и экономические события, в результате которых СССР как государство прекратил своё существование. Союзные республики, входившие в состав СССР, отделились и стали независимыми государствами. Самостоятельным государством стала и Россия,

или **Российская Федерация**. С этого времени начался новый этап развития олимпийского движения в нашей стране.

Первой проверкой сил для команды России стало её участие в 1994 г. в XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия) и в XXVI Олимпиаде 1996 г. в Атланте (США). Несмотря на обновлённый состав нашей сборной команды, тяжёлое экономическое и политическое положение в стране, олимпийцы России сумели отстоять звание ведущей олимпийской державы мира. В Лиллехаммере команда России заняла первое место, завоевав 11 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовые медали, а в Атланте — второе место, завоевав 26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых медалей.

На последующих зимних Олимпиадах, начиная с XVIII Игр в 2002 г. в Нагано (Япония) и вплоть до XXIII Игр в 2018 г. в Пхенгхан (Южная Корея), олимпийцы России сохранили своё ведущее положение в международном олимпийском движении, входя в плеяду сильнейших сборных команд мира. На XXVII летних Олимпийских играх в 2000 г. в Сиднее (Австралия) и последующих Играх до XXXII в 2020 г. в Токио (Япония) сборная команда России доказывала всему миру, что является достойной преемницей славы сборной команды СССР и что ей под силу отстаивать звание великой спортивной державы.

Отличительной особенностью российских олимпийцев является их мужество, любовь к Родине и желание побеждать несмотря на любые трудности. А их за последние десятилетия было не мало: предпринятый Международным Олимпийским Комитетом (МОК) отказ многим российским спортсменам участвовать в Олимпийских играх, отстранение (дисквалификация) российского олимпийского комитета от участия в Международном олимпийском движении, запрет сборной команде России выступать на Играх под своим национальным флагом и национальным гимном. В таких трудных условиях олимпийцы России не дрогнули. Они продолжали упорные тренировки и в напряжённых соревнованиях выходили победителями. На XXXII Олимпийских Играх в 2020 г. в Токио сборная России по

количеству медалей заняла третье место: 20 золотых, 28 серебряных и 23 бронзовые медали.

### ВОПРОС И ЗАДАНИЕ

1. Как ты считаешь, повлиял ли выход из состава СССР союзных республик на развитие олимпийского движения в России? Поясни свой ответ. Приведи примеры, подтверждающие правоту твоего ответа.
2. Воспользуйся данными таблицы 10 и подготовь презентацию об одном из выдающихся спортсменов олимпийцев СССР и олимпийцев современной России по виду спорта, входящему в школьную программу по физической культуре.

**ТАБЛИЦА 10**

### Выдающиеся спортсмены олимпийцы СССР и России

Виды спорта, входящие в школьную программу	Фамилии выдающихся спортсменов
Гимнастика	Л. Астахова, Л. Латынина, Н. Ким, О. Корбут, Л. Турищева, Е. Шушунова, Б. Шахлин, В. Чукарин, М. Воронин, А. Дитятин, В. Артемьев, В. Щербо, Н. Андрианов, А. Немов, А. Кабаева, Е. Канаева, М. Мамун, А. Мустафина
Лёгкая атлетика	Н. Пономарёва, Т. Пресс, И. Пресс, Л. Брагина, Т. Казанкина, С. Мастеркова, В. Куц, П. Болотников, В. Голубничий, В. Брумель, В. Санеев, В. Борзов, Е. Исинбаева, М. Ласицкене, А. Сидорова
Футбол	Л. Яшин, В. Бобров, И. Нетто, А. Исаев, Н. Симонян, Э. Стрельцов, В. Воронин, С. Метревели, М. Месхи, В. Понедельник, Г. Хусаинов, В. Лобановский, Р. Да-саев, А. Аршавин, И. Акинфеев

Окончание табл.

Виды спорта, входящие в школьную программу	Фамилии выдающихся спортсменов
Баскетбол	О. Барышева, Т. Овечкина, У. Семёнова, Я. Круминыш, М. Паулаускас, И. Едешко, Г. Вольнов, С. Белов, А. Белов, В. Ткаченко, А. Поливода
Волейбол	Л. Булдакова, И. Рыскаль, Р. Салихова, Ю. Чесноков, Д. Воскобойников, Ю. Венгеровский, Ю. Поярков, г. Мондзалеvский, В. Кондра
Плавание	С. Бабанина, Г. Прозуменщикова, М. Юрченя, А. Буре, И. Гривенников, Л. Ильичёв, Г. Прокопенко, В. Мазанов, В. Сальников, Е. Садовый, А. Попов, Д. Панкратов, М. Малютин, И. Гирев, М. Довгалюк
Борьба	А. Парфёнов, В. Николаев, А. Коридзе, И. Богдан, С. Новиков, И. Ярыгин, А. Медведь, А. Карелин, Б. Сайтиев
Лыжные гонки	К. Боярских, А. Колчина, Л. Козырева, М. Гусакова, Г. Кулакова, Р. Сметанина, А. Резцова, Л. Егорова, Л. Лазутина, Ю. Чепалова, Н. Бажуков, В. Веденин, П. Колчин, С. Савельев, Н. Аникин, Н. Зимятов, Е. Устюгов, А. Большунов, А. Терентьев, Н. Непряева, Т. Сорокина, В. Степанова

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В МОСКВЕ И В СОЧИ

**Летняя Олимпиада в Москве.** Начиная с 60-х гг. прошлого столетия спортивный мир восхищается победами советских олимпийцев, а наша страна признаётся одной из великих спортивных держав. Отмечая высокие заслуги советских спортсменов перед родиной, Правительство СССР выступило с предложением перед Международным олимпийским комитетом о проведении Олимпийских игр в Москве. В 1974 г. в Вене (Австрия) сессия Международного олимпийского комитета поддержала это предложение и приняла решение о проведении Игр XXII Олимпиады в Москве.

В стране началась серьёзная подготовка к уникальному в её истории спортивному событию. Были построены современные спортивные комплексы, отремонтированы стадионы и спортивные площадки.

Однако в январе 1980 г. Правительство США развернуло политическую кампанию, связанную с просьбой правительства Афганистана о введении миролюбивых советских войск на его территорию. Эта кампания могла обернуться серьёзным ударом по престижу всего Международного олимпийского движения. Руководство США стало оказывать сильнейшее давление на Международный олимпийский комитет и общественное мнение, призывая спортсменов всех стран бойкотировать московскую Олимпиаду, отказаться от участия в ней. Создалась сложная политическая ситуация, поставившая под угрозу проведение Олимпийских игр в Москве. Однако благодаря твёрдой позиции Международного олимпийского комитета Игры в Москве были проведены. К сожалению, в них не приняли участие спортсмены таких великих спортивных держав, как США, ФРГ, Япония. А вместе с ними и ещё несколько десятков стран, которые находились в сильнейшей политической и экономической зависимости от США. Но тем не менее, сохраняя верность олимпийским идеалам, более 5000 спортсменов из 80 стран мира прибыли в Москву для участия в Олимпийских играх.

После торжественного открытия Олимпиады на стадионе в Лужниках начались соревнования по 21 виду спорта. Практически все соревнования проходили в острой, напряжённой спортивной борьбе. И, несмотря на отсутствие многих ведущих спортсменов, на Олимпиаде было установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда. Количество национальных рекордных достижений исчислялось сотнями.

На Олимпиаде в Москве, как и прежде, бесспорным лидером соревнований была сборная команда СССР, которая в общекомандном зачёте заняла первое место, опередив со значительным перевесом команду Германской Демократической Республики. 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей — таков итог выступления на Олимпиаде в Москве советских спортсменов.



**Талисман  
московской  
Олимпиады  
в СССР**

Миллионам зрителей во всём мире запомнился последний день Олимпиады — её торжественное закрытие. Красочное представление прощания с Играми XXII Олимпиады, с её талисманом — бурым медвежонком Мипшей, песней А. Пахмутовой вызвали у многих присутствующих на стадионе в Лужниках слёзы и грусть расставания с великими спортсменами мира.

**Зимняя Олимпиада в Сочи.** В 2014 г. в Сочи проводились XXII зимние Олимпийские игры. В них приняли участие спортсмены из 87 стран. Самой представительной командой на этих соревнованиях была команда России. Впервые в качестве талисмапа Олимпийских игр была избрана тройка животных, обитающих не только на территории России, но и в других странах. Это белый мипка, заяц и леопард, символизирующие собой силу, быстроту и выносливость.

Открывая соревнования, Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин поздравил всех участников и гостей Олимпиады с этим крупным международным событием и подчеркнул его историческую миссию в деле укрепления мира во всём мире.

Открывая соревнования, Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин поздравил всех участников и гостей Олимпиады с этим крупным международным событием и подчеркнул его историческую миссию в деле укрепления мира во всём мире.

Торжественное открытие Олимпиады началось с театрализованного представления «Сны России», в котором перед зрителями предстала история становления нашей страны как самостоятельного независимого государства. Зрители побывали в разных исторических эпохах его развития, начиная с древнеславянских народов и завершая современным многонациональным государством. В спенах новейшей истории российский народ представлялся народом-победителем, преодолевшим трудности гражданской войны, построившим высокоорганизованное индустриальное государство, победившим фашизм и освободившим народы Европы от фашистского ига.

Более 3 млрд зрителей из 90 стран мира наблюдали торжественное открытие сочинской Олимпиады. По признанию многих участников, зрителей и представителей олимпийских комитетов разных стран, подобного зрелища не было ни на одних из предшествующих Олимпийских играх. Многие зарубежные журналисты признавались, что они открыли для себя новую Россию, стремящуюся к миру, дружбе со всеми народами.



**Талисманы Олимпиады  
в Сочи**

По завершении Олимпиады, на торжественном её закрытии, олимпийский огонь был передан представителям Южной Кореи, где прошли следующие XXIII зимние Олимпийские игры.

Итогом участия спортсмены России на зимней Олимпиаде в Сочи стали обладателями 33 олимпийских медалей: 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. Этот успех, безусловно, ещё раз показал, что Россия является ведущей державой в развитии спорта на планете, одним из лидеров в международном Олимпийском движении.

#### **ВОПРОС И ЗАДАНИЕ**

1. Как ты считаешь, почему на призыв США бойкотировать XXII Олимпийские игры более 80 стран не согласились с этим и прислали своих олимпийцев в Москву? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
2. Подготовь сообщение об Олимпийских играх в Сочи, о выдающихся достижениях российских олимпийцев. Выступи с ним перед учащимися своего класса.



## ВОСПИТАНИЕ (ФОРМИРОВАНИЕ) ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Регулярные занятия физической культурой необходимы человеку не только для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, но и для воспитания качеств личности. Эти качества являются основой его жизненных устремлений и ценностных ориентаций, уникальности и неповторимости.

Подростковый возраст является очень важным периодом жизни любого человека для воспитания качеств личности. Если в этот период не заниматься самовоспитанием, то в последующем добиться высокого уровня их сформированности будет намного сложнее.

К числу основных качеств личности, которые можно активно воспитывать на занятиях физической культурой и спортом, относят волевые, нравственные и морально-этические качества.

**Волевые качества** — это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с преодолением трудностей в процессе достижения целей, принятия ответственных и взвешенных решений. Волевые качества характеризуют целеустремленность, активность и дисциплинированность человека.

Наиболее успешно волевые качества воспитываются:

1) при развитии физических качеств, когда необходимо выдерживать высокие физические нагрузки, постоянно выполнять их с большим напряжением мышц, терпеть нарастающее утомление;

2) при освоении новых сложных двигательных действий, требующих решимости и настойчивости в повторении отдельных элементов техники, смелости при вариативном их выполнении и выполнении при быстро изменяющихся условиях;

3) во время участия в спортивных соревнованиях, когда инициативность, самостоятельность и мужество во многом определяют достижение желаемого положительного результата.

Воспитываясь на занятиях физической культурой и спортом, эти качества становятся неотъемлемой частью поведения человека, чертами его характера, необходимыми для различных видов деятельности.



**Нравственные качества** — это индивидуальные свойства человека, которые выражаются в умении подчинять своё поведение общепринятым нормам, устойчивым требованиям, культурным и национальным традициям. Подобное подчинение проявляется в отношении к Родине и обществу, к себе и другим людям, к труду. В процессе занятий физической культурой воспитываются многие нравственные качества. Однако наиболее успешному воспитанию поддаются следующие из них:

1) положительное отношение к Родине и обществу будет проявляться в укреплении и сохранении здоровья, в стремлении вести здоровый образ жизни;

2) положительное отношение к другим людям — в доброте и отзывчивости, чуткости и вежливости, уважении и честности;

3) положительное отношение к себе — в требовательности и критическом отношении к своим действиям и поступкам, в скромности и инициативности, любознательности и целеустремлённости;

4) положительное отношение к труду — в трудолюбии, старательности и терпеливости, настойчивости в достижении желаемого результата.

Все эти качества воспитываются у учащихся в процессе совместной деятельности на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях. Они формируются:

- 1) при выполнении совместных учебных заданий;
- 2) в процессе совместного обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- 3) во время игровой и соревновательной деятельности;
- 4) в процессе оказания помощи учителю в проведении внутришкольных спортивных мероприятий;
- 5) во время совместной подготовки к выполнению тестовых заданий комплекса ГТО.

**Морально-этические качества** — это свойства человека, благодаря которым человек оценивает свои и чужие поступки с точки зрения добра и зла, справедливости и несправедливости, чести и совести. Данные качества воспитываются через опыт человека и проявляются в его привычках.

Во время обучения в школе накопление этого опыта, а значит и формирование морально-этических привычек, могут осуществляться в процессе деятельности, связанной с занятиями физической культурой и спортом. Среди таких видов деятельности особо можно выделить следующие.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность, включающая в себя составление и соблюдение режима учебного дня и учебной недели, проведение занятий оздоровительной и гигиенической физической культурой, формирование осанки и телосложения.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность, состоящая из занятий по видам спорта, связанных с физической и технической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью, с проявлением индивидуальных особенностей и командного взаимодействия.

3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, представленная освоением жизненно важных двигательных на-

выков и умений, разнообразными средствами подготовки к выполнению тестовых заданий комплекса ГТО, современными оздоровительными системами.

Воспитание личностных качеств представляется достаточно длительным и сложным процессом, связанным с преодолением трудностей и соблазнов, вечного противостояния «хочу» и «не хочу». Чтобы процесс воспитания протекал более успешно, необходимо регулярно анализировать свои действия и поступки, выявлять и устранять причины, вызывающие безволие и безнравственность, нарушение моральных и этических норм поведения.

### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. Как ты думаешь, в каких действиях и поступках могут проявляться волевые качества и на каких занятиях физической культурой их можно успешно воспитывать? Поясни свой ответ и приведи примеры, подтверждающие его объективность.
2. Приведи примеры проявления морально-этических качеств из своей жизни (или жизни своих друзей и близких). Поясни, какие ситуации вызвали проявление этих качеств.
3. Подготовь презентацию по теме «Проявление нравственных качеств на занятиях физической культуры» (по выбору: отношение к себе или отношение к другим).
4. Найди в Интернете информацию о проявлении качеств личности российскими олимпийцами и обсуди её с одноклассниками. Определи причины, вызывавшие проявление качеств личности (по выбору: волевые, нравственные или морально-этические качества).

## ЧАСТЬ II

# СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГЛАВА

**1**

## СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Проведение занятий физической культурой связано с обязательным соблюдением требований безопасности. Как показывают наблюдения врачей, большое количество травм возникает из-за неправильной подготовки мест занятий, использования неисправного инвентаря и оборудования, а также несоблюдения гигиенических правил.

**Безопасность мест занятий.** Физическими упражнениями занимаются в спортивных залах, на пришкольных спортивных площадках, а также в местах массового отдыха и по месту жительства (например, во дворах, парках, скверах). Чтобы занятия проходили без травм и ушибов, надо подготовить для них место в соответствии с определёнными правилами.

В спортивном зале за безопасность отвечает учитель физической культуры. Поэтому заходить в зал, а тем более заниматься на снарядах, брать инвентарь можно только в его присутствии и с его разрешения.

Однако и учащимся надо знать, что во время выполнения упражнений на спортивных снарядах нельзя находиться возле

них. Места возможных приземлений и падений должны быть застелены гимнастическими матами с плотной стыковкой между ними. В зале не должны находиться посторонние вещи и предметы (одежда, портфели и т. п.).

Пришкольную спортивную площадку необходимо освободить от посторонних предметов. На ней нельзя наносить разметку с помощью небольших канавок, а также деревянных, металлических и других опасных предметов. Вокруг спортивных снарядов, расположенных на площадке, должна быть ровная поверхность, засыпанная слоем мелкого песка, предотвращающего скольжение обуви во время соскоков и смягчающего возможные падения.

Площадки в местах массового отдыха — во дворе, в парке — необходимо очистить от посторонних предметов (камней, консервных банок, осколков битого стекла и т. п.). Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от площадки на расстоянии не менее 5—6 м. Площадка должна располагаться вдали от проезжих дорог, мест стоянок автомашин, выгула домашних животных.

**Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.** Неисправный спортивный инвентарь и оборудование тоже могут стать причиной травм. Поэтому пользоваться повреждённым инвентарём категорически запрещается. Заметив неисправность, например в креплении снарядов, нужно сразу сообщить о ней учителю.

Во время самостоятельных занятий во дворе, в парке нельзя в качестве спортивного оборудования использовать деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих.

**Безопасность одежды и обуви.** Достаточно часто во время занятий физическими упражнениями причиной травм и ушибов является одежда зажимающихся. Чтобы избежать этого, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

1. Подбирать одежду и обувь по росту и размеру, чтобы они не сковывали движений и в то же время не были чересчур свободными.

2. Регулярно проверять одежду и обувь, не допускать повреждений в тканях одежды, шнурках и подошве обуви.

3. Следить во время занятий за опрятностью внешнего вида, не допускать болтающихся частей одежды, расстёгнутых пуговиц и развязанных шнурков.

**Контроль утомляемости.** Очень часто на занятиях физическими упражнениями причиной травм может стать утомление, которое сопровождается нарушением координации движений и ослаблением мышечных напряжений. Поэтому, чтобы предотвратить организм от чрезмерного утомления и избежать травм, необходимо следующее.

1. Проводить разминку в начале занятия, которая должна состоять из комплекса общеразвивающих упражнений с обязательным включением в него упражнений на гибкость, координацию и дыхание.

2. Во время занятий регулярно проводить наблюдения за самочувствием и показателями пульса.

3. Не допускать необоснованного изменения режимов нагрузки и перенапряжения работающих мышц, использование плохо разученных упражнений при появлении признаков усталости и болевых ощущений.

4. Нельзя проводить занятия на плохо освещённых спортивных площадках, особенно с использованием сложнокоординированных упражнений и спортивных игр.

**Гигиенические правила.** Первейшим условием укрепления и сохранения здоровья человека является соблюдение чистоты тела. Как установили учёные, в течение недели сальные железы кожи выделяют около 200 г кожного сала, а потовые железы — от 3 до 7 л пота. Происходящее от этого загрязнение кожи может привести к нарушению её защитных свойств, появлению микротрещин и грибковых заболеваний, размножению микробов. Поэтому необходимо содержать тело в чистоте, своевременно и регулярно его мыть.

Особого ухода тело требует при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Во время выполнения физических упражнений существенно увеличивается потовыделение, которое ведёт к нарушению поступления кислорода в организм через кожный покров. Грязь, попадая на влажную поверхность

кожи, закупоривает отверстия потовых и сальных желёз, что может привести к её раздражению и воспалению. Поэтому после занятий физическими упражнениями рекомендуется мыть тело и голову с мылом под душем. Если такой возможности нет, то необходимо протереть тело влажным полотенцем, а мытьё под душем перенести на более позднее, удобное время.

**Соблюдение режима питания.** Принимать пищу необходимо строго по расписанию, за 1—1,5 ч до занятий физическими упражнениями. Во время и сразу же после занятий нельзя пить много воды. Пить сильно охлаждённую воду категорически запрещается.

#### ВОПРОС И ЗАДАНИЕ

1. Как ты объяснишь значение правил безопасности для самостоятельных занятий физической культурой и спортом? Поделись своими представлениями с одноклассниками.
2. Подготовь небольшое сообщение по теме «Польза соблюдения гигиены тела в процессе занятий физической культурой». Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



## ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дневник по физической культуре является обязательным для правильной организации регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Его ведение в 7 классе необходимо для закрепления ранее приобретённых навыков и умений в составлении содержания учебных занятий и учебных заданий, способов наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Дневник 7 класса составляется по тем же основным разделам, что и в 6 классе, с соблюдением тех же требований к оформлению таблиц и планов занятий, комплексов физических упражнений. В процессе освоения учебного материала 7 класса будут появляться новые задания, которые необходимо записывать в дневник, создавая в нём дополнительные разделы.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся дневником по физической культуре для 6 класса и дополни его основные разделы содержанием учебных заданий из учебника 7 класса.
2. По окончании 7 класса проведи сравнение показателей физического развития и физической подготовленности по четырём основным точкам: начало и окончание обучения в 6 классе, начало и окончание обучения в 7 классе.
3. Выяви особенности в приростах показателей физического развития и физической подготовленности, которые произошли за два года обучения, и сравни их с приростами учащихся из своего класса. Сделай вывод об индивидуальных особенностях своего развития.

4. Воспользуйся статьями из Интернета и подготовь небольшое сообщение о возрастных особенностях физического развития и физической подготовленности школьников за период с 6 по 7 класс (12—14 лет).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Движения и двигательные действия.** Любая двигательная активность человека связана с выполнением двигательных действий, представляющих собой систему движений тела или отдельных его звеньев. Объединение движений в такую систему происходит благодаря двигательной задаче, решение которой устанавливает необходимый состав и количество движений, особенности их взаимодействия и координацию. Например, бег как двигательное действие характеризуется определённой системой движений рук, ног и туловища. Изменение задачи, например бег с большей скоростью, вызовет изменения во взаимодействии движений частей тела, которые проявятся в согласованном увеличении частоты и длины шагов. Таким образом, каждое двигательное действие за счёт системы входящих в него движений обеспечивает решение конкретной двигательной задачи.

**Двигательное действие** — это система движений, образующаяся для решения конкретных двигательных задач.

*Техника двигательного действия.* Любое двигательное действие можно выполнять с разной эффективностью, что сказывается на качестве решения двигательной задачи. Например, для увеличения скорости бега можно увеличить частоту шагов до максимальных значений, однако скорость бега при этом существенно не увеличится. В этом случае можно говорить, что эффективность данного способа для увеличения скорости бега оказывается недостаточной. В то же время согласованное увеличение длины и частоты шагов приведёт к существенному увеличению скорости бега, и этот способ будет характеризоваться как

более эффективный по сравнению с предыдущим. В физической культуре и спортивной тренировке эффективный способ выполнения двигательного действия, направленный на качественное решение двигательной задачи, называется *техникой двигательного действия*. Иными словами, техника определяется как эффективный способ решения двигательной задачи.

**Техника двигательного действия** — это наиболее эффективный способ решения конкретной двигательной задачи.

**Техническая подготовка.** Каждый человек наделён способностью переключаться в пространстве, совершая движения, унаследованные от родителей. Однако готовых двигательных действий, с помощью которых можно было бы решать разнообразные двигательные задачи, человек не имеет. Поэтому складывать из движений соответствующие двигательные действия и наделять их необходимой эффективностью приходится в процессе обучения. В физической культуре и спортивной тренировке такой процесс называется технической подготовкой. Его целью является обучение технике двигательных действий, связанных с решением двигательных задач, возникающих в процессе занятий физической подготовкой, оздоровительной физической культурой и соревновательной деятельности по видам спорта.

**Техническая подготовка** — это педагогический процесс, связанный с обучением технике двигательных действий.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Можно ли согласиться с утверждением, что двигательные действия состоят из движений? Подтверди свой ответ практическим примером и обсуди его с учащимися своего класса (используй любое двигательное действие и определи движения, которые в него входят).

2. Как ты думаешь, что общего между физическими упражнениями и двигательными действиями? Обсуди свой ответ с одноклассниками.
3. Выбери любое двигательное действие и поясни, какие могут быть изменения в технике его выполнения при решении разных двигательных задач.
4. Выбери любое сложное двигательное действие и выдели в нём фазы для обучения. Поясни свой выбор.
5. Используя статьи из Интернета, дай определение понятию «наследственность». Обсуди с учащимися своего класса, какие движения и передвижения человек наследует от своих родителей.

## ПРАВИЛА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Обучение технике двигательных действий основывается на определённых правилах, которые необходимо соблюдать во время самостоятельных занятий. Это правила «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от освоенного к неосвоенному», «от известного к неизвестному».

*Первое правило* — обучение двигательным действиям — должно осуществляться в конструкции «от простого к сложному», где трудность обучения связана с координационной сложностью разучиваемого действия. Например, обучаться передвижению на лыжах начинают с обучения от простого ступающего шага. После его освоения переходят к обучению более сложному по координации скользящему шагу. В футболе обучать удару по мячу начинают из положения стоя на месте, а затем — удару с разбега. Из данных примеров видно, что соблюдение правила от «простого к сложному» требует постепенного перехода от обучения движениям с простой координацией к движениям с более сложной координацией. Если двигательное действие очень сложное, то его разделяют на относительно простые

части (фазы) и обучают каждой части отдельно. После того как части разучены, их объединяют в двигательное действие. Например, прыжок в длину с разбега как сложное двигательное действие делят на несколько частей: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Разбив прыжок на несколько частей, последовательно разучивают каждую из них.

В процессе самостоятельного обучения новым двигательным действиям необходимо обязательно руководствоваться данным правилом. Это поможет избежать появления ошибок в технике двигательных действий, существенно уменьшить время на их освоение.

*Второе правило* — обучение двигательным действиям — должно осуществляться в конструкции «от лёгкого к трудному». Здесь качество обучения будет зависеть от величины физической нагрузки, которая возникает при выполнении разучиваемого двигательного действия. Например, обучаться технике прыжка в высоту с разбега начинают с преодоления небольшой высоты, не требующей больших мышечных напряжений при отталкивании. Если начинать обучаться прыжку на большой высоте, требующей высокого напряжения мышц, то в технике появится много ошибок, исправить которые в последующем будет трудно. Поэтому уровень развития физических качеств должен быть достаточным и соответствовать требованиям физической нагрузки, которая возникает при выполнении разучиваемого двигательного действия. Улучшить качество обучения можно также с помощью подготовительных упражнений, позволяющих направленно развивать необходимые мышечные группы и физические качества.

*Третье правило* — обучение двигательным действиям — должно осуществляться в конструкции «от освоенного к неосвоенному». Освоение нового двигательного действия осуществляется быстрее и качественнее, если входящие в него движения были предварительно хорошо разучены. Например, обучиться кувырку вперёд быстрее и качественнее можно, если перед этим научиться правильно выполнять перекуты на спине в группировке. Или перед обучением упражнениям на гимнастическом

бревне хорошо разучить их на полу. При обучении новым двигательным действиям также рекомендуется использовать подводящие упражнения, которые включают в себя его движения и элементы. Например, быстрому обучению метанию грапаты поможет предварительное обучение упражнениям в метании малого мяча с разбега. Или прыжку в высоту с разбега — предварительное обучение упражнениям в прыжках с доставанием руками подвешенных предметов.

*Четвёртое правило* — обучение двигательным действиям — должно осуществляться в конструкции «от известного к неизвестному». Данное правило говорит о том, что, научившись двигательному действию, далее необходимо научиться им пользоваться. Например, школьник научился точно бросать баскетбольный мяч в корзину. Однако это ещё не означает, что он может также точно выполнять это действие во время игры, когда приходится решать неизвестные игровые задачи, выполнять броски в неизвестных игровых ситуациях. Отсюда появляется необходимость обучаться использовать бросок мяча при решении неожиданно возникающих неизвестных задач, перестраивать взаимодействие и координацию между движениями, входящими в его систему.

Соблюдение этих правил во время самостоятельных занятий является не только необходимым условием качественного обучения эффективным двигательным действиям, но и помогает избежать травм и ушибов во время обучения.

## ВОПРОСЫ

1. Как ты понимаешь правило «от простого к сложному»? Приведи пример его использования на уроках физической культуры (выбери двигательное действие, которое ранее разучивалось на уроке).
2. Как ты понимаешь правило «от лёгкого к трудному»? Приведи пример его использования на уроках физической культуры (выбери двигательное действие, которое ранее разучивалось на уроке).

3. Как ты понимаешь правило «от освоенного к неосвоенному»? Приведи пример его использования на уроках физической культуры (выбери двигательное действие, которое ранее разучивалось на уроке).
4. Как ты понимаешь правило «от известного к неизвестному»? Приведи пример его использования на уроках физической культуры (выбери двигательное действие, которое ранее разучивалось на уроке).

## УМЕНИЕ И НАВЫК КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

**Умение и навык как результат обучения.** Обучение двигательным действиям — это процесс создания эффективной системы взаимосогласованных движений, направленных на качественное решение двигательной задачи. В процессе создания этой системы качество выполнения двигательного действия может проявляться на трёх уровнях: двигательного умения, двигательного навыка и двигательного умения высшего порядка.

**Двигательное умение** характеризуется владением техникой двигательного действия, при котором происходит контролирование входящих в него движений. Например, при обучении бегу по гимнастической скамейке контролируется постановка ног на её поверхность. Или при ведении баскетбольного мяча внимание сосредоточено на его отскоке от пола.

Особенности владения двигательным действием на уровне двигательного умения проявляются рядом отличительных признаков.

1. Внимание обращено на выполнение отдельных движений необходимыми частями тела, на их согласованное взаимодействие и координацию.
2. Двигательное действие выполняется достаточно напряжённо, со значительными затратами времени и энергии, с быстрым развитием утомления при повторении.

3. При повторном выполнении двигательного действия отмечается изменчивость и нестабильность в решении двигательной задачи, наблюдается постоянный поиск наилучшего её решения.

**Двигательный навык** характеризуется уровнем владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено на условиях и результате решения двигательной задачи. Например, при беге на дистанцию спортсмен не контролирует частоту и длину своих шагов, а контролирует скорость бега соперника. Если он замечает отставание от соперника, то увеличивает скорость бега за счёт согласованного изменения движения ног и рук, которое происходит автоматически. При ведении баскетбольного мяча внимание обращено на действия игроков своей команды или команды соперника.

При качественно сформированном двигательном навыке выделяются следующие отличительные признаки в выполнении двигательного действия.

1. Выполнение двигательного действия осуществляется при повышенном участии двигательных автоматизмов, управляющих согласованием и координацией движений без участия сознания, которое направлено на контроль качества решения двигательной задачи.

2. Двигательное действие характеризуется повторяющимися без изменения своих параметров движениями, выполняемыми в соответствии с требованиями конкретной двигательной задачи. При этом отмечается его высокая эффективность и устойчивость по отношению к сбивающим факторам. Например, неожиданный крик с трибуны во время выполнения соревновательного действия не влияет на качество его выполнения.

3. Техника двигательного действия характеризуется выраженной слитностью движений, меньшим напряжением и высокой экономичностью, уменьшением времени на выполнение действия.

**Двигательное умение высшего порядка** характеризуется умением, связанным с применением разученного двигательного действия в решении различных и внезапно возникающих задач.



Оно образуется на основе сформированного двигательного навыка и сравнительно высокого уровня знаний по возможному его применению. Например, во время игры футбол игрок увидел ускорение игрока своей команды к воротам соперника. Двигательная задача изменилась, и он, продолжая вести мяч, автоматически быстро перестраивает свои движения и направляет его своему игроку. Из этого примера можно увидеть, что характерными признаками умения высшего порядка будут следующие.

1. Повышенная роль сознания, позволяющего за минимально короткое время провести анализ сложившейся ситуации и воспроизвести решение двигательной задачи. Появление мысленного образа решения задачи вызывает активность соответствующей системы движений, которая обеспечивает необходимый эффект в выполнении двигательного действия (навыка).

2. Движения, составляющие двигательное действие, могут осуществляться автоматически, но могут попадать и под контроль сознания, если потребуется их коррекция при непривычных, неизвестных условиях и ситуациях. Например, необходимо быстро решить, с каким усилием и в каком направлении необходимо передать мяч подбегающему к воротам соперника игроку своей команды.

3. Умение высшего порядка всегда проявляется в целостной двигательной деятельности, и его эффективность оценивается по результату этой деятельности. Например, завершение атаки ударом по воротам соперника, обеспечившим гол, а не просто удар в сторону ворот.

#### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. В чём ты видишь общие и отличительные признаки между двигательным умением, двигательным навыком и двигательным умением высшего порядка? Обсуди свой ответ с учащимися своего класса.
2. Выбери любое двигательное действие и выдели для него характерные признаки двигательного умения.

Поясни свой выбор (приведи признаки выполнения на уровне умения).

3. Выбери любое двигательное действие и выдели для него характерные признаки двигательного навыка. Поясни свой выбор (приведи признаки выполнения на уровне навыка).

4. Выбери любое двигательное действие и выдели для него характерные признаки двигательного умения высшего порядка. Поясни свой выбор (приведи признаки выполнения на уровне умения высшего порядка).

## ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

В процессе обучения любому двигательному действию происходит формирование системы движений, т. е. их отбор, объединение и согласование в соответствии предполагаемым решением двигательной задачи. Процесс обучения протекает по трём взаимосвязанным этапам: начального разучивания, углублённого разучивания и закрепления, совершенствования. Каждый из этих этапов характеризуется решением своих специальных задач и достижением своих определённых результатов.

**Этап начального разучивания** связан с формированием двигательного умения. На этом этапе необходимо решить следующие задачи.

1. Ознакомиться с образцом техники выполнения разучиваемого двигательного действия и двигательными задачами, которые могут решаться с его помощью.

2. Выделить трудные и сложные для выполнения движения, входящие в разучиваемое двигательное действие, и подобрать для них подводящие и подготовительные упражнения.

3. Разучить новое двигательное действие в целом или по частям, руководствуясь правилами обучения.

4. Добиться, чтобы в выполнении разучиваемого двигательного действия присутствовали все необходимые движения, обеспечивающие решение двигательной задачи.

Результатом этого этапа обучения будет являться сформированная система необходимых движений, входящая в двигательное действие и выполняемая в общем виде от начального до конечного движения.

**Этап углублённого разучивания и закрепления** связан с формированием двигательного навыка. На этом этапе необходимо решить следующие задачи.

1. Уточнить двигательную задачу и возможные способы её решения (например, обучение кувырку будет использоваться для развития вестибулярного аппарата или для включения в акробатическую комбипапию).

2. Уточнить согласованность и координацию между движениями двигательного действия в соответствии с образцом, добиться чёткого бесконтрольного их выполнения (например, исключить лишние движения и необоснованные изменения скорости в передвижении отдельных частей тела, усилить контроль внешних условий и исключить его за отдельными движениями и т. п.).

3. Повысить эффективность выполнения двигательного действия при решении стандартной двигательной задачи, добиться слитного и лёгкого (без напряжения) его выполнения.

4. Добиться снижения времени на решение стандартной двигательной задачи, сохраняя эффективность и устойчивость двигательного действия по отношению к сбивающим факторам.

Результатом этого этапа обучения будет эффективное двигательное действие, обеспечивающее качественное решение стандартной двигательной задачи в заданных неизменяющихся условиях.

**Этап совершенствования** является заключительным и связан с формированием умения высшего порядка. На этом этапе необходимо решить следующие задачи.

1. Добиться эффективного выполнения двигательного действия при решении внезапно появляющихся стандартных двигательных задач (например, во время борьбы соперник неожиданно принимает положение, из которого можно провести хорошо освоенный им бросок).

2. Добиться эффективного выполнения двигательного действия при решении неизвестных двигательных задач, возникающих с разным интервалом времени (например, во время баскетбольного матча у игрока команды возникают возможности броска мяча в корзину с разной по времени частотой).

3. Добиться эффективного выполнения двигательного действия при решении неизвестных двигательных задач в изменяющихся внешних условиях (например, во время футбольного матча игрок команды, которому предполагалось передать мяч, внезапно остановился, а игрок команды соперника вдруг поменял направление движения и стал атаковать игрока, владеющего мячом. Передача мяча будет осуществляться игроком в зависимости от действий игрока как своей команды, так и игрока команды соперника).

Результатом этого этапа обучения будет вариативное выполнение двигательного действия, обеспечивающее качественное решение двигательных задач, возникающих в неизвестных условиях и ситуациях.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Как ты думаешь, при проведении самостоятельного обучения новому двигательному действию какой из этапов будет наиболее ответственным? Поясни свой ответ и обсуди его с учащимися своего класса.
2. Как ты думаешь, за счёт чего можно добиваться вариативности двигательного действия при сохранении высокого качества его выполнения? Поясни свой ответ.
3. Выбери любое двигательное действие и определи задачи для каждого из этапов обучения: начального обучения, углублённого разучивания и закрепления, совершенствования. Обсуди их с учащимися своего класса.

4

На уроке физической культуры оцени результативность выполнения разучиваемого двигательного действия одним из одноклассников. Выдели критерии качества выполнения разучиваемого двигательного действия.

## АКТИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ НОВЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Эффективность обучения новым двигательным действиям зависит от ряда объективных факторов, среди которых особо выделяются две группы. *Первая группа* факторов связана с состоянием организма во время обучения, а *вторая группа* — с активной деятельностью психических процессов: внимания, памяти и мышления.

Специалистами в области спортивной физиологии доказано, что обучение новым двигательным действиям при сниженном уровне физической работоспособности или на фоне развивающегося утомления приводит к появлению большого количества ошибок в технике. Это проявляется в первую очередь:

- 1) в ухудшении точности воспроизведения движений, входящих в разучиваемое двигательное действие;
- 2) в изменении времени выполнения отдельных движений, входящих в разучиваемое двигательное действие;
- 3) в незавершённости движений, входящих в разучиваемое двигательное действие.

Появляющиеся ошибки в процессе многократного их воспроизведения при выполнении разучиваемого двигательного действия закрепляются в двигательной памяти. Закрепившись, они резко снижают эффективность двигательного действия, а значит, приводят к искажению в решении двигательной задачи. При этом, что очень важно, исправить закрепившиеся ошибки бывает трудно, а в отдельных случаях и невозможно.

Немаловажным фактором негативного влияния утомления во время обучения может стать возникновение травм и ушибов. Поэтому процесс обучения новым двигательным действиям должен проходить на фоне оптимальной физической работоспособности, без каких-либо признаков утомления.

Во время самостоятельных занятий физической культурой, составляя их содержание, необходимо техническую подготовку проводить перед физической подготовкой, связанной с развитием физических качеств. При такой последовательности в распределении содержания занятий можно избежать появления ошибок во время обучения новым двигательным действиям.

Не менее важным фактором, оказывающим влияние на качество освоения новых двигательных действий, является активность психических процессов — внимания, памяти и мышления.

**Внимание** — это процесс, который характеризует способность человека воспринимать какую-либо информацию с помощью органов чувств. Эта способность проявляется при рассмотрении рисунков, наблюдении за действиями других людей, чтении или слушании. Если человек отвлекается, то его внимание становится рассеянным, и он плохо усваивает информацию.

При самостоятельном освоении новых двигательных действий важно сосредотачивать (концентрировать) своё внимание на восприятии техники разучиваемого движения и её основных элементов. Но внимание не может быть устойчивым длительное время, поскольку в процессе восприятия и переработки информации органы зрения и слуха устают. Поэтому после получения информации о технике двигательного действия необходимо поупражняться в его выполнении. Это позволит отдохнуть органам зрения и слуха и включить двигательную память, которая обеспечит запоминание разучиваемого двигательного действия.

**Память** — это процесс, обеспечивающий способность человека сохранять, накапливать и воспроизводить получаемую информацию. Память служит основой приобретения знаний, умений, навыков и их последующего использования. Для каче-

ственного освоения техники двигательных действий память не менее важна, чем внимание. Для того чтобы запомнить двигательное действие и состав входящих в него движений, необходимо их многократное воспроизведение. Однако если в технике движений имеются ошибки, то при повторении они могут также запоминаться, что приведёт к их закреплению при двигательном действии. Чтобы не допустить появления ошибок, нужно во время разучивания постоянно сравнивать свои движения с описанием, рисунками или видеороликами, демонстрирующими эталонную технику.

**Мышление** — это психический процесс, лежащий в основе познания окружающего мира и понимания происходящих явлений, обеспечивающий возможность творческого использования накопленных знаний и умений.

Мышление имеет большое значение для обучения новым двигательным действиям. Оно позволяет узнать и понять технику разучиваемого действия, оценить его эффективность при решении двигательных задач, оценить и качество решения самих этих задач. Но особенно важным для обучения является тот факт, что мышление лежит в основе управления движениями, входящими в двигательное действие, регулирования процессов формирования и функционирования его системной организации. Поэтому во время обучения очень важна активность мышления, которая протекает на основе:

- знаний техники двигательного действия, понимания взаимосогласованности его движений и элементов, особенностей исполнения по отношению к решению конкретной двигательной задачи;
- двигательного опыта, из которого можно использовать ранее выработанные двигательные координации и опущения, включать их в построение новой системы движений;
- объективных возможностей эффективного выполнения двигательного действия в решении двигательных задач разной сложности.

## ВОПРОС И ЗАДАНИЕ

1. Как ты считаешь, почему на самостоятельных занятиях рекомендуется обучаться двигательным действиям перед развитием физических качеств? Поясни свой ответ и приведи примеры, подтверждающие правомерность этих рекомендаций.
2. Используя статьи из Интернета, подготовь презентацию о значении психических процессов в обучении новым двигательным действиям (по выбору: внимание, память, мышление). Продемонстрируй её учащимся своего класса.

## СПОСОБЫ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Существуют различные способы оценивания техники двигательных действий. Среди них есть достаточно сложные, с применением специальных измерительных приборов и киносъёмки, а есть более простые, которыми можно свободно пользоваться во время самостоятельных занятий технической подготовкой.

Рассмотрим два способа оценки техники двигательных действий. *Первый способ* основывается на внутренних ощущениях, которые возникают при выполнении двигательных действий, а *второй* — на сравнении техники их выполнения с требуемым результатом.

**Оценка техники двигательных действий по внутренним ощущениям.** Во время выполнения двигательных действий основными признаками хорошего освоения их техники являются:

- 1) лёгкость и непринуждённость в выполнении, отсутствие скованности и напряжённости;
- 2) уверенное выполнение в различных условиях и ситуациях;
- 3) относительное постоянство в показателях пульса и дыхания при многократном выполнении;



4) отсутствие болевых ощущений в мышцах и признаков заметной усталости при многократном повторном выполнении.

**Оценка техники способом сравнения с требуемым результатом.** В практике самостоятельных занятий, как правило, используют четыре основных способа сравнения, с помощью которых оценивают технику двигательных действий.

1. Оценивают качество решения конкретной двигательной задачи или выполнения определённого задания с помощью разученного двигательного действия. В первом случае ставится задача с определённой позиции на поле забить футбольный мяч в ворота, которые защищает вратарь. Испытуемый должен оценить действия вратаря и нанести удар по мячу наиболее эффективным способом (забить мяч в ворота). Во втором случае даётся задание попасть футбольным мячом в установленную на определённом расстоянии неподвижную мишень. Если в первом случае мяч не попадает в ворота, а во втором случае летит мимо мишени, значит, двигательная задача не решена и двигательное задание не выполнено. Отсюда делается заключение, что причина этому — недостаточно хорошо освоенная техника удара по мячу.

2. Сравнивают выполнение одного и того же двигательного действия разными людьми. Например, одна ученица быстро и легко передвигается по гимнастическому бревну, свободно делает на нём повороты и прыжки. Другая ученица делает эти же движения, но замедленно и неуверенно. Это значит, что первая ученица освоила технику гимнастической комбинации лучше, чем вторая.

3. Оценивают технику выполнения двигательного действия с помощью её сравнения с эталонной техникой (образцовым выполнением движения). Если во время самостоятельных занятий сравнивать собственную технику движений или с образцом, представленным в учебнике, или с записью на видеоролике из Интернета, то можно не только оценить правильность выполнения самого движения, но и выяснить, в каких его элементах сделаны технические ошибки.

4. Сравнивают мысленные представления о технике выполняемого двигательного действия с описаниями или иллюстрациями его эталонной техники. Например, после выполнения двигательного действия осуществляется подробная запись мысленного представления о составе движений и последовательности их выполнения. Затем эта запись сравнивается с описанием эталонной техники.

### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, какой из предложенных способов оценки техники двигательного действия ты бы хотел использовать на самостоятельных занятиях технической подготовкой? Поясни свой ответ.
2. Выполни ранее освоенное двигательное действие из учебника 6 класса и опиши последовательность всех движений, которые в него вошли. Сравни описание из учебника и своё описание и определи в них сходства и различия. Если обнаружатся несоответствия, то поясни причины их появления.
3. На уроке физической культуры при обучении новому двигательному действию проконтролируй его выполнение у одного из одноклассников с помощью текста из учебника. Выяви недостатки и поясни способы их устранения.

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Основные причины возможного появления ошибок в технике двигательных действий можно разделить на две большие группы. Первая связана с неправильной организацией и проведением занятий технической подготовкой, с несоблюдением со-

ответствующих правил техники безопасности. Вторая — с неготовностью учащихся обучаться двигательным действиям.

*Первая группа* причин включает в себя низкий уровень организации мест занятий, несоблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности. Сюда также можно отнести несоблюдение правил обучения и составления содержания занятий.

*Вторая группа* причин возможного появления ошибок в разучиваемых двигательных действиях может быть связана с двумя объективными факторами. Во-первых, с недостаточной физической подготовленностью учащихся, когда разучиваемые двигательные действия основываются на физических качествах, которые недостаточно развиты. Во-вторых, с неудовлетворительной технической подготовленностью, когда двигательный опыт учащихся относительно невелик и, более того, может включать в себя плохо разученные движения. Поэтому, чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные двигательные действия и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения выполняются на занятиях технической подготовкой, в процессе обучения другим, менее сложным двигательным действиям. Продолжительность использования подготовительных и подводящих упражнений в технической подготовке подбирается из такого расчёта, чтобы они могли обеспечить последующее качественное обучение новому двигательному действию. Включая в техническую подготовку подготовительные и подводящие упражнения, необходимо помнить, что это следует делать лишь тогда, когда возникают определённые трудности, связанные либо с физической, либо с технической подготовленностью занимающихся.

**Подводящие упражнения** — это физические упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового двигательного действия. Например, перекаты в группировке являются элементом кувырка, а приземление после спрыгивания с горки матов — элементом прыжка в длину с разбега. Освоение подводящих упражнений облегчает процесс начального разучивания двигательного действия.

Чтобы осуществить правильный подбор подводящих упражнений, необходимо соблюдать определённые правила.

1. В зависимости от сложности разучиваемого двигательного действия целесообразно в его технике выделить несколько относительно самостоятельных частей или фаз.

2. В каждой выделенной части определить наличие сложных движений или связок и подобрать для них подводящие упражнения.

3. Разучить каждое подводящее упражнение в соответствии с правилами и задачами этапа обучения.

4. Разучить двигательное действие в целом и добиться его эффективности в решении двигательных задач.

Выполнение данных правил можно рассмотреть на примере обучения броску баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

1. Обучение начинается с изучения описания техники выполнения двигательного действия и выделения его основных частей.

*Часть 1.* Ведение баскетбольного мяча.

*Часть 2.* После отскока мяча от пола поймать его двумя руками.

*Часть 3.* Удерживая мяч и опуская руки вниз, сделать шаг левой ногой вперёд.

*Часть 4.* Делая второй шаг правой ногой, толчок вперёд-вверх с одновременным вынесением рук.

*Часть 5.* Мягкий толчок мяча кистями обеих рук в направлении баскетбольной корзины.

2. Подбор подводящих упражнений.

№ п/п	Отрабатываемый элемент	Подводящее упражнение
1	Мягкий толчок мяча снизу кистями обеих рук с места	Удерживая мяч, слегка наклониться вперёд, руки опустить вниз. Быстро поднять руки вперёд-вверх и мягко толкнуть мяч кистями в направлении баскетбольной корзины

Окончание табл.

2	Мягкий толчок мяча снизу кистями обеих рук в движении шагом	Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, шаг вперёд. Делая второй шаг, толчок мяча кистями рук снизу в направлении баскетбольной корзины
3	Мягкий толчок мяча снизу кистями обеих рук во время прыжка вперёд-вверх	Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, два шага вперёд. Одновременно сделать прыжок вперёд-вверх и толчок мяча кистями рук снизу в направлении баскетбольной корзины
4	Ловля мяча после его отскока от пола во время ведения	Ведение мяча шагом с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола. Опуская руки и слегка наклоня туловище, сделать шаг вперёд
5	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения шагом	Ведение мяча шагом с последующей ловлей его двумя руками после отскока от пола. Опуская руки и слегка наклоня туловище, сделать два шага вперёд, прыжок вперёд-вверх с одновременным толчком мяча кистями рук снизу в направлении баскетбольной корзины

После освоения этих упражнений переходят к совершенствованию разучиваемого двигательного действия. Для этого при выполнении броска меняют расстояние до баскетбольной корзины, угол атаки баскетбольной корзины, скорость и направление ведения баскетбольного мяча.

**Подготовительные упражнения** — это физические упражнения, которые направлены воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения. Например, для освоения лазанья по канату необходимо выполнять упражнения для развития силы мышц рук (подтягивания, отжимания, лазанье по гимнастической лестнице с дополнительным отягощением), а для опорных прыжков — упражнения для развития силы мышц ног (приседания, выпрыгивания и напрыгивания, прыжки через скакалку).

При подборе подготовительных упражнений, связанных с развитием физических качеств, также целесообразно разбить двигательные действия на части и определить, какие качества необходимы для выполнения входящих в них движений. Как правило, подготовительные упражнения используются для развития мышц, их силовых и скоростных возможностей.

Выделяя части двигательного действия для подбора подготовительных упражнений, следует обратить внимание на то, что переход одной части действия в другую характеризуется изменением положения тела. Происходящие изменения положения тела часто вызывают небольшую паузу между ними, требующую дополнительных напряжений мышц. Так, при обучении гимнастической комбинации, например на разновысоких брусьях, хорошо видно, что изменение положения тела вызывает появление пауз между частями двигательного действия.

1. Обучение начинается с изучения описания техники выполнения гимнастической комбинации, выделения в ней основных частей.

*Часть 1.* Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь. Вис стоя — пауза (движения тела и его частей отсутствуют).

*Часть 2.* Из положения вис стоя, хват за нижнюю жердь, толчком двумя ногами вперёд-вверх наскок в упор на нижнюю жердь — пауза (движения тела и его частей отсутствуют).

*Часть 3.* Из положения упор на нижнюю жердь, махом назад, соскок с поворотом влево, стойка с опорой на правую руку о нижнюю жердь — пауза (движения тела и его частей отсутствуют).

2. Подбор подготовительных упражнений.

Выделив части двигательного действия, определяют физические качества, которые обеспечивают переход из одного положения тела в другое. Во многих случаях это можно делать в упрощённых, облегчённых условиях. Например, вторая часть рассмотренной гимнастической комбинации представляется сложным элементом, которым является напрыгивание на нижнюю жердь брусьев с последующим удержанием туловища в упоре. Чтобы проверить, какие мышцы напрягаются при выполнении этого движения, нужно встать лицом к гимнастиче-

ской стенке и принять положение вис стоя. После этого, удерживаясь руками за рейку стенки, медленно приседая, концентрировать внимание на ощущениях в работе мышц. Выполняя это тестовое упражнение, можно почувствовать напряжение мышц бедра, спины и живота. Определив, какие мышцы выполняют работу в этих движениях, соответственно подбирают и подготовительные упражнения, направленно оказывающие на эти мышцы тренирующее воздействие.

Точно так же в упрощённых условиях можно определить работу мышц при выполнении третьей части двигательного действия (упора на нижнюю жердь). Для этого надо встать между спинками расположенных друг напротив друга стульев и, положив на них руки, выполнить упор. Удерживая туловище в этом положении и сконцентрировав внимание на работе мышц, можно почувствовать, как напрягаются мышцы живота, плеч, груди и верхней части спины. В соответствии с выявленными участками сильного напряжения мышц, как и в первом случае, подбирают подготовительные упражнения, направленно воздействующие на повышение их силовых возможностей.

### ВОПРОС И ЗАДАНИЯ

1. Как ты считаешь, в каких случаях надо использовать подводящие и подготовительные упражнения при обучении двигательным действиям на занятиях технической подготовкой? Поясни свой ответ.
2. Воспользуйся статьями из Интернета и предложи правила по организации занятий технической подготовкой, предупреждающие появление ошибок при обучении новым двигательным действиям. Обсуди их с учащимися своего класса.
3. Выбери любое акробатическое действие и подбери к нему подводящие и подготовительные упражнения. Поясни свой выбор (для выполнения этого задания воспользуйся образцом из учебника).

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

Гимнастическая комбинация на брусьях	Подготовительные упражнения	Подводящие упражнения
<p>1. Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками.</p> <p>2. Толкаясь двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор на нижнюю жердь.</p> <p>3. Из упора махом назад соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь</p>	<p>1. Приседание с гантелями в максимальном темпе.</p> <p>2. Прыжки вверх толчком двумя ногами с гантелями.</p> <p>3. Попеременные движения ног в положении лёжа на спине («ножницы»).</p> <p>4. Отжимание в упоре лёжа.</p> <p>5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях</p>	<p>1. И. п. — встать лицом к спинке стула в положении упор стоя. 1 — медленно сгибая ноги, слегка присесть; 2 — быстро встать, разгибая ноги; 3 — принять и. п.</p> <p>2. И. п. — стоя на гимнастическом мостике, хват за нижнюю жердь брусьев слегка согнутыми руками. 1 — медленно сгибая ноги и выпрямляя руки, присесть; 2 — толкаясь двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор на нижней перекладине.</p> <p>3. И. п. — упор присев. 1 — опираясь на руки, толчком двумя ногами упор лёжа; 2 — толчок двумя ногами, принять и. п.</p> <p>4. И. п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание ног.</p> <p>5. И. п. — стоя, руки вдоль туловища. Прыжки вверх с поворотом на 90°.</p> <p>6. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват прямыми руками на уровне головы. Приседая и выпрямляя руки, толчок двумя ногами вверх</p>



## ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

**Составление системы занятий технической подготовкой.** Техническая подготовка осуществляется в системе учебных занятий, которые обеспечивают последовательное качественное формирование нового двигательного действия. Никто не сомневается в том, что за одно занятие нельзя качественно освоить двигательное действие, тем более если оно относится к сложнокоординационным. Поэтому, чтобы двигательное действие формировалось качественно в соответствии с правилами и этапами обучения, учебные занятия объединяются в соответствующую систему занятий. Количество занятий, входящих в систему, определяется полнотой решения поставленных задач. До тех пор, пока качество освоения двигательного действия не будет соответствовать требованиям эффективного решения двигательной задачи, другая система, связанная с обучением новому двигательному действию, не создаётся.

Объединение занятий в систему требует выполнения определённых правил.

Во-первых, каждое последовательное занятие должно опосредовываться на предыдущем занятии (например, если на предыдущем занятии формировалась техника отталкивания от гимнастического мостика, то последующее занятие должно начинаться с повторения этого упражнения).

Во-вторых, переходить к последующему этапу обучения можно лишь после того, как задачи предыдущего этапа обучения решены в полном объёме (например, если хотя бы одна задача этапа начального разучивания не решена, то переходить к этапу закрепления нельзя).

В-третьих, преемственность между учебными заданиями обеспечивается правилами и задачами этапов обучения.

**Составление плана занятий технической подготовкой.** План занятий технической подготовкой близок к плану занятий физической подготовкой и мало чем от него отличается по оформлению. Различия заключаются в содержании учебного материала, которое направлено на решение задач по обучению

новым двигательным действиям. Так же как на уроках физической культуры и занятиях физической подготовкой, здесь выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную. На проведение каждой части занятия отводится определённое время, которое рассчитывается в процентном соотношении к общему времени.

**Фрагмент планирования системы занятий по обучению прямой боковой подаче волейбольного мяча**

**ТАБЛИЦА 11**

№ п/п	1-й урок	2-й урок	3-й урок
1	Ознакомиться с образцом техники выполнения боковой подачи волейбольного мяча	Уточнить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча в стену с небольшого расстояния	Уточнить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча через сетку с небольшого расстояния
2	Разделить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча по частям и освоить их	Разучить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча через сетку с небольшого расстояния	Закрепить технику боковой подачи волейбольного мяча через сетку с небольшого расстояния
3	Разучить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча в стену с небольшого расстояния	Уточнить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча через сетку с небольшого расстояния	Разучить технику выполнения боковой подачи волейбольного мяча через сетку с лицевой линии площадки
Общее время занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
100% (45 мин)	25% (12 мин)	65% (28 мин)	10% (5 мин)

**Подготовительная часть занятий** связана с проведением разминки, целью которой является подготовка организма к обучению двигательным действиям. На занятиях технической подготовкой в подготовительной части рекомендуется выделять время на разогрев мышц, повышение активности дыхания и кровообращения, оптимизацию работоспособности. Также здесь необходимо выделять время на повышение гибкости, увеличение подвижности суставов и эластичности мышц. Эта часть разминки очень важна, потому что позволяет избежать травм и ушибов, растяжения мышц и сухожилий.

**Основная часть занятий** предназначается для решения задач по обучению двигательным действиям. В отличие от занятий физической подготовкой нагрузка в этой части не должна быть высокой, чтобы не вызвать быстрого утомления. В зависимости от этапа обучения средний её режим может находиться в границах ударов пульса 110—130 уд./мин.

**Заключительная часть занятий** технической подготовкой связана с восстановлением организма после выполнения упражнений в основной части. И здесь очень важно учитывать, что восстановление в первую очередь необходимо обеспечить основным психическим процессам, выполнявшим во время обучения большую по интенсивности нагрузку. С этой целью рекомендуется применять упражнения из зрительной гимнастики, в равномерном беге и ходьбе в сочетании с дыхательными упражнениями.

Содержание занятий технической подготовкой, как и занятия физической подготовкой, оформляется в виде таблицы. Однако в отличие от планов физической подготовки в них включается только две графы. В первой графе приводится подробное описание физических упражнений, которые будут использоваться на данном занятии. Во второй графе записывается время, отведённое на их выполнение.

**План занятия технической подготовкой № \_\_\_\_\_.**

Число \_\_\_\_\_, месяц \_\_\_\_\_, год \_\_\_\_\_.

Время занятий: 45 мин.

### Задача занятия

1. Развитие быстроты в передаче волейбольного мяча. Развитие силы мышц верхней части туловища.

### Содержание занятия

Части занятия и их содержание	Время выполнения упражнений
<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в медленном темпе.</li> <li>2. Равномерный бег.</li> <li>3. Комплекс общеразвивающих упражнений.</li> <li>4. Комплекс упражнений на гибкость.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>12 мин</b></p> <p style="text-align: center;">1 мин 1 мин 6 мин 2 мин</p>
<p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомиться с образцом техники выполнения боковой подачи волейбольного мяча:           <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассмотрение рисунков в учебнике и видеороликов из Интернета;</li> <li>— выделение частей подачи для самостоятельного обучения, уточнения техники их выполнения.</li> </ul> </li> <li>2. Боковая подача волейбольного мяча:           <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивание исходного положения (стойка боком к сетке, ступни параллельно лицевой линии, ноги слегка согнуты в коленях, рука держит мяч на уровне пояса);</li> <li>— разучивание подбрасывания мяча (туловище отклоняется назад-в сторону ударяющей правой руки, одновременно вес тела переносится на левую ногу, правая отводится немного вправо и слегка сгибается, левая рука свободно опускается в положение замаха вниз-в сторону);</li> <li>— разучивание удара по мячу (мяч подбрасывается несколько вперёд на высоту 1 м, бьющая рука отводится в сторону-книзу и резким быстрым движением наносится удар снизу);</li> </ul> </li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>30 мин</b></p> <p style="text-align: center;">5 мин</p> <p style="text-align: center;">18 мин</p>

Окончание табл.

Части занятия и их содержание	Время выполнения упражнений
— разучивание боковой подачи волейбольного мяча в стену с шести шагов.	
3. Подготовительное упражнение на развитие силы мышц плеча, спины и груди: — броски набивного мяча одной рукой снизу; — передача мяча одной рукой снизу и ловля двумя руками (работа в парах).	7 мин
<b>Заключительная часть</b>	<b>3 мин</b>
1. Равномерный бег, переходящий в равномерную ходьбу.	1 мин
2. Упражнения дыхательной гимнастики.	1 мин
3. Упражнения на расслабление	1 мин

Обязательным условием для заполнения плана занятий технической подготовкой является описание техники выполнения упражнений. Это делается для того, чтобы была возможность постоянно контролировать их выполнение.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. В чём ты видишь целесообразность создания системы занятий технической подготовки? Поясни свой ответ, используя правила составления такой системы.
2. В чём ты видишь отличия составления плана занятий физической подготовкой от занятий технической подготовкой? Выдели основные признаки и поясни их.
3. Выбери двигательное действие и, используя образец плана занятий технической подготовкой, составь свой план. Поясни особенности его составления (для выполнения этого задания используй статьи из Интернета).

## ОЦЕНИВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Занимаясь физической и технической подготовкой, осваивая виды спорта, нельзя забывать и об укреплении здоровья, оценивать оздоровительный эффект занятий физической культурой на протяжении всего периода обучения в школе. Существует много разных способов оценки здоровья, как с использованием простых диагностических процедур, так и с применением сложной аппаратной техники.

При регулярных занятиях физической культурой их оздоровительный эффект можно оценивать с помощью простых измерительных процедур. С одними из них вы познакомились ранее, с другими познакомитесь впервые. Результаты измерений, проведённых с помощью этих процедур, заносятся в дневник по физической культуре по мере необходимости. Для этих целей в нём оформляется новый раздел — «Измерение показателей состояния здоровья».

**Проба Кетле** (или индекс массы тела) разработана бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле. С помощью данного индекса определяют показатель, по которому в определённой степени можно судить о состоянии здоровья взрослого человека и школьника, о гармоничном их физическом развитии.

**Индекс Кетле (ИК)** представляет собой отношение массы тела к его длине и рассчитывается индивидуально по определённой формуле:

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 \text{ (м)}}$$

Процедура расчёта ИК осуществляется последовательно с выполнением следующих действий.

1. Измерение массы тела (например, 46 кг 400 г).
2. Измерение длины тела (например, 1 м 48 см).
3. Проведение расчёта:  $\text{ИК} = 46,400 : (1,48 \times 1,48) = 21,2$ .
4. Определение должной величины ИК по специальной таблице (табл. 12).

ТАБЛИЦА 12

## Должная величина индекса Кетле

Возраст	Индекс Кетле	
	девочки	мальчики
12 лет	19	19
13—14 лет	20	20
15 лет	21	20
16 лет	21	20
17 лет	21	21

Снижение индекса на 2 единицы свидетельствует о дефиците массы тела, а повышение — об избытке массы тела.

**Ортостатическая проба** используется для определения состояния сердечно-сосудистой системы, которая оценивается по реакции пульса на изменение положения тела. Процедуру проводят утром, до приёма пищи по определённой схеме.

1. Пульс измеряют после 5-минутного пребывания обследуемого в горизонтальном положении. Подсчёт осуществляется на 6-й и 7-й минутах, и рассчитывается среднее его значение.

2. По команде обследуемый занимает вертикальное положение. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минутах, после чего полученные значения усредняют.

3. Определяют разницу между средним значением пульса в положении лёжа и средним значением в положении стоя. Чем выше уровень здоровья и тренированности сердечно-сосудистой системы, тем меньше выражена ортостатическая реакция:

- от 0 до +10 можно считать отличным результатом;
- от +11 до +16 — хорошим;
- от +17 до +22 — нормальным;
- более +22 — неудовлетворительным.

**Функциональная проба со стандартной нагрузкой (проба Руфье)** используется для оценки состояния сердечно-сосудистой системы. Она проводится с соблюдением следующих правил.

1. Исследование надо проводить не ранее чем через 2 ч после еды.

2. У обследуемого измеряют пульс после 5-минутного отдыха сидя на стуле или лёжа в расслабленном состоянии. Подсчёт пульса осуществляется в течение 15 с (P1).

3. По команде обследуемый встаёт и выполняет 30 приседаний подряд, считая их вслух. Темп выполнения должен быть таким, чтобы обследуемый уложился примерно в 45 с.

4. После прекращения приседаний обследуемый садится на стул или ложится, принимая горизонтальное положение. В это время у него подсчитывают пульс в первые 15 с отдыха (P2).

5. В течение последующих 30 с обследуемый отдыхает, а затем у него вновь подсчитывают пульс за 15 с (P3).

6. После завершения процедуры осуществляют подсчёт результата по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}.$$

**ТАБЛИЦА 13****Таблица для школьников от 11 до 14 лет**

Результат	Возраст	
	11—12 лет	13—14
Отличный	3	1,5
Хороший	3,5—8	2—6,5
Удовлетворительный	8,5—13	7—11,5
Слабый	13,5—18	12—16
Неудовлетворительный	18,5 и более	16,5 и более

**ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ**

1. Как ты считаешь, как часто и в каких случаях следует оценивать состояние своего здоровья? Поясни свой ответ.
2. Как ты считаешь, для оценивания состояния здоровья достаточно проведения одной из проб или необходимо проведение всех? Поясни свой ответ.



3. Проведи все три пробы и оцени состояние своего здоровья, сравнив полученные показатели со стандартными показателями таблиц (табл. 12, 13). Сделай вывод о состоянии своего здоровья и подтверди его результатами проведённого сравнения.

## ПРОВЕРЬ СВОИ УСПЕХИ

№ п/п	Я научился	Баллы		
		5	4	3
1	Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России			
2	Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни			
3	Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения			
4	Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы			

КЛАССЫ **6–7**

### **Часть III**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**



## ЧАСТЬ III

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ГЛАВА

## 1

### ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



Кардиолидер

Комплексы для коррекции телосложения включают в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые с гантелями (юноши — 200 г, девушки — 100 г). Во время выполнения комплексов необходимо контролировать частоту пульса, которая должна быть в границах 120—130 уд./мин. Для регистрации пульса рекомендуется пользоваться *кардиолидером*, на котором можно устанавливать необходимый диапазон ударов сердца.

#### Комплекс упражнений № 1 (рис. 1)

1. И. п. — сидя на стуле, гантели вниз. Поочерёдное сгибание рук с гантелями к плечам. Дыхание произвольное. Выполнять до появления признаков усталости. После отдыха не менее 2 мин повторить упражнение.
2. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — поворот туловища вправо, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.

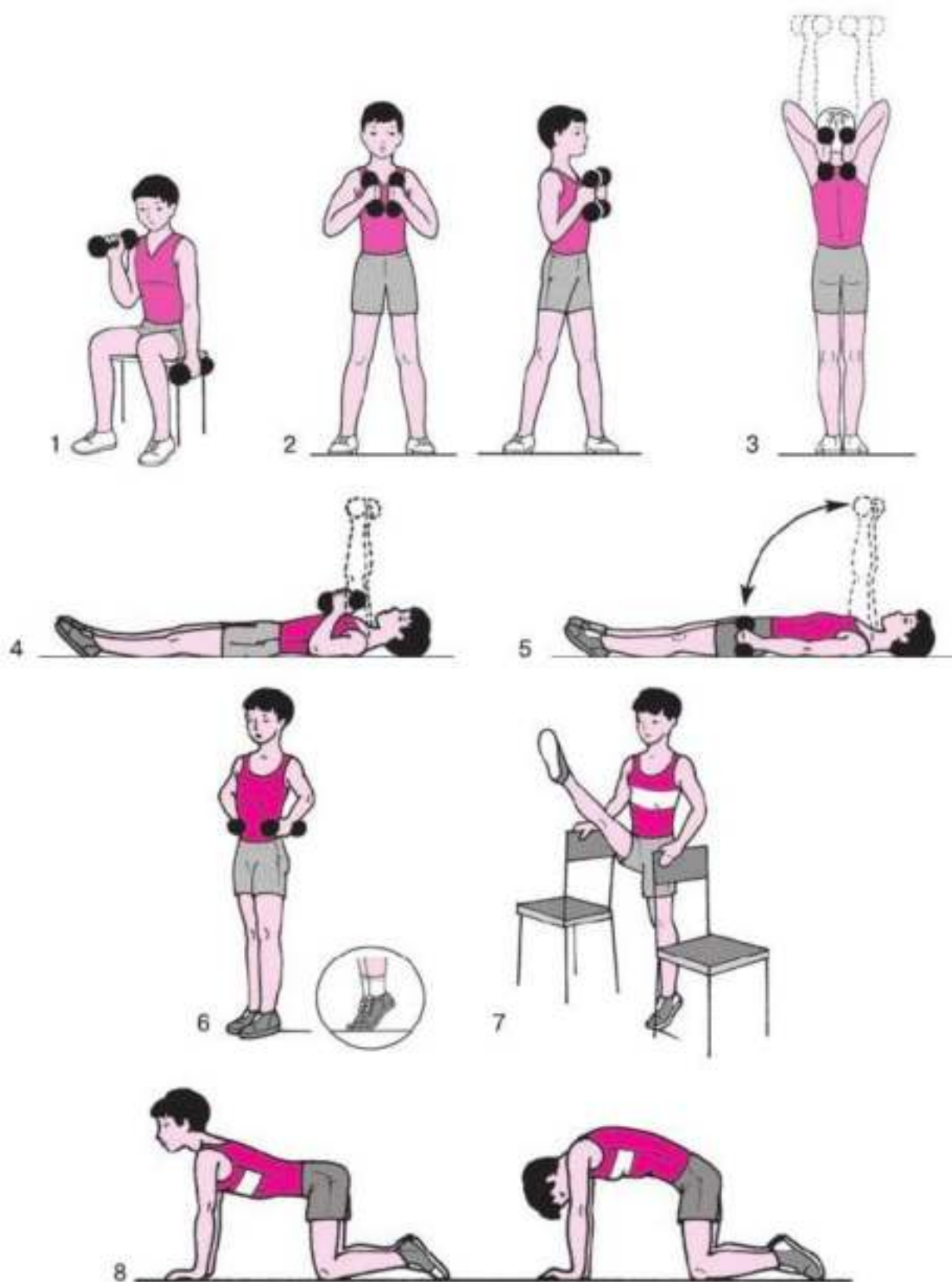


Рис. 1

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 — сгибая руки в локтях, опустить гантели за голову; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.
4. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями на груди. 1 — выпрямить руки вперёд, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями 1 мин.
5. И. п. — лёжа на спине, руки выпрямлены вперёд. 1—2 — руки опустить; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха 1 мин.
6. И. п. — о. с., руки с гантелями на поясе. Ритмично опускаться и подниматься на носках. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
7. Упражнение без гантелей. И. п. — стоя, ноги врозь, опереться руками о спинки двух стоящих рядом (сиденьями наружу) стульев. 1—4 — медленно поднять прямую правую ногу вперёд-вверх, одновременно поднимаясь на носок левой ноги; 5—8 — медленно вернуться в и. п.; 9—16 — то же, но поднимая вверх и опуская левую ногу. Дыхание произвольное. Выполнять до появления выраженной усталости.
8. Упражнение без гантелей. И. п. — упор на коленях, голова опущена. 1—2 — максимально прогнуться, голову вверх-назад; 3—4 — согнуться, одновременно опустить голову, касаясь подбородком груди. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз в медленном темпе.

### *Комплекс упражнений № 2 (рис. 2)*

1. И. п. — стоя, ноги врозь, локти приближены друг к другу на животе, руки с гантелями ладонями вперёд. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить дважды в среднем темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха не менее 2 мин.

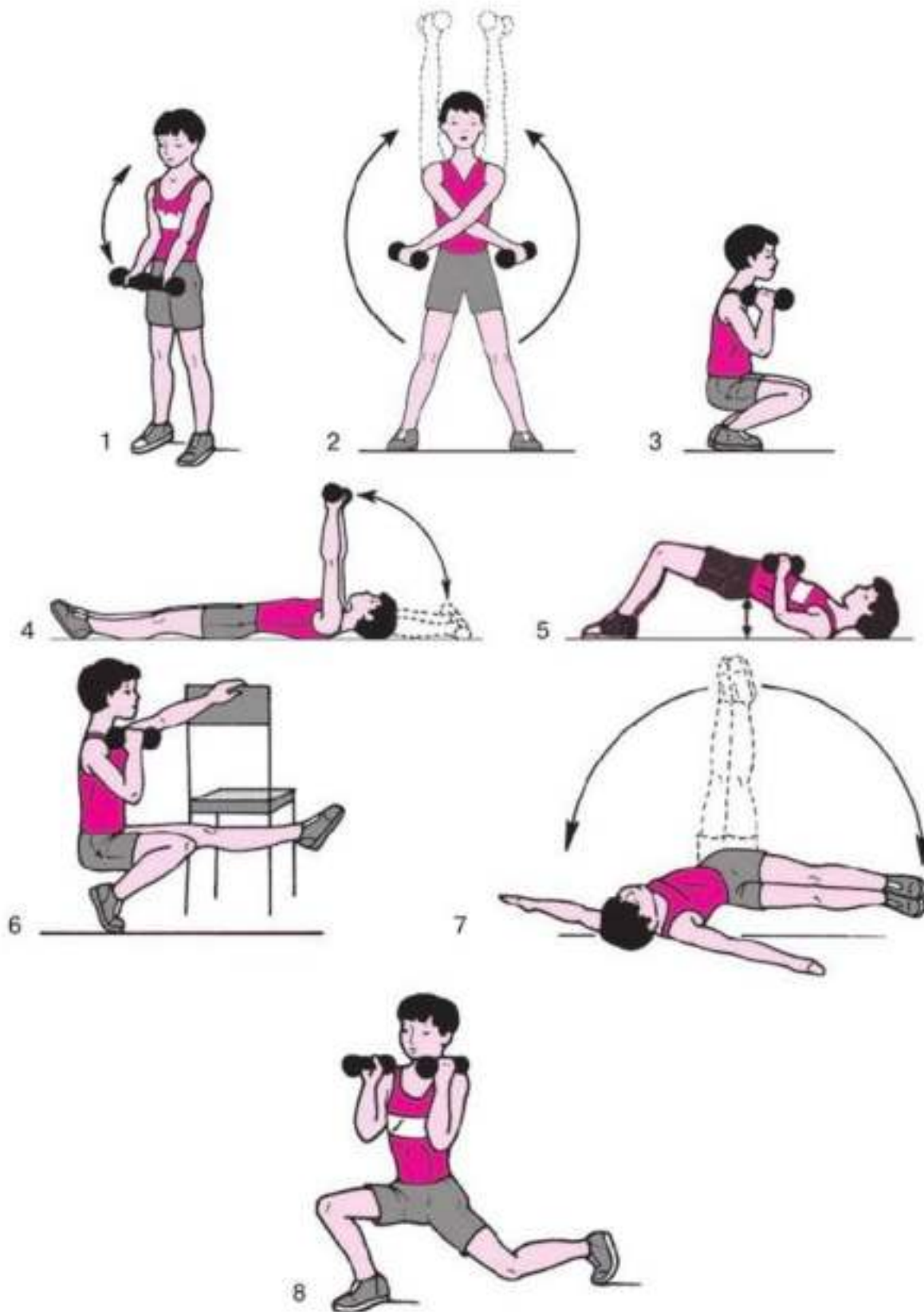


Рис. 2

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1—4 — круговые движения руками перед собой скрестно. Дыхание произвольное. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.
3. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам. Приседания, не отрывая пяток от пола (спина прямая). Повторить дважды по 10—20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. 1—4 — медленно опустить руки за голову; 5—8 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
5. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1—2 — опираясь на ноги, медленно поднять туловище вверх; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.
6. И. п. — стоя левым боком к спинке стула, опереться о неё левой рукой, правая с гантелью к плечу. 1—2 — присед на правой, левая вперёд («шпатель»); 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить по 10—12 раз на каждой ноге.
7. Упражнение без гантелей. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх. 1—2 — медленно опустить ноги влево до касания пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, но опуская ноги вправо. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
8. И. п. — выпад правой ногой вперёд, гантели у плеч. Прыжки со сменой положений ног. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 10—12 раз.

Повторить каждое упражнение комплексов дважды 1—12 раз.

## ЗАДАНИЯ

1. Перед выполнением комплексов упражнений проведи небольшую разминку, состоящую из 5—6 упражнений. В разминку включи упражнения в ходьбе или беге, а также упражнения на гибкость, которые надо выполнять в медленном темпе.
2. Продолжительность выполнения комплексов должна составлять 15—18 мин. Из них 3—5 мин отводи на разминку.
3. Упражнения в комплексах периодически меняй между собой.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

С каждым годом обучения в школе нагрузка на глаза повышается. Поэтому возрастает необходимость в постоянной профилактике утомления органов зрения. Упражнения для глаз необходимо делать ежедневно по 5—7 мин, особенно во время работы за компьютером. Кроме упражнений зрительной гимнастики для профилактики нарушения зрения рекомендуется употреблять витамины А, В и С. Витамин А в большом количестве содержится в рыбьем жире, печени животных, помидорах, зелёном луке, масле, молоке и сыре. Витамин В содержится в яйцах, яблоках, молоке, кабачках, сыре и печени животных. Витамин С — в шиповнике, ежевике, смородине, чернике, квашеной капусте, лимонах.

*Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности (рис. 3)*

1. Самомассаж глаз подушечками указательных пальцев обеих рук. С лёгким надавливанием движениями от переносицы: массируются верхние веки (1 мин); надбровные дуги (1 мин); нижние веки (1 мин).



2. Точечный массаж. Надавливание на точки: у переносицы (3—5 с); в области виска (3—5 с); под глазами (3—5 с); за ушами (3—5 с).
3. Повороты с наблюдением. Встать к зеркалу (или к любому предмету, находящемуся на уровне глаз). Закрывать правой рукой правый глаз, делать повороты головой влево с взглядом на зеркальное отражение (1 мин); то же, но закрыть левой рукой левый глаз и делать повороты головой вправо (1 мин).

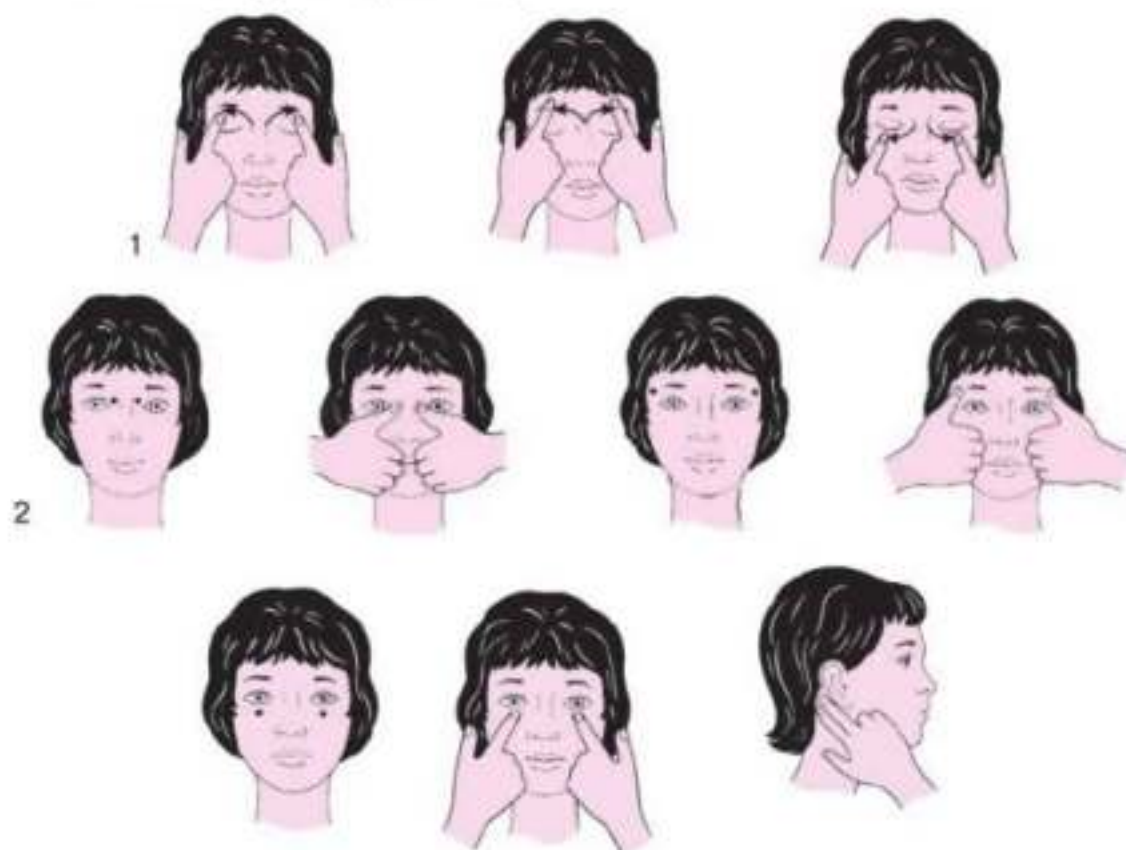


Рис. 3

#### *Упражнения для укрепления глазных мышц (рис. 4)*

1. Повороты глазного яблока: по горизонтальной линии (30 с); по вертикальной линии (30 с); по диагонали в правую и левую стороны (по 30 с в каждую сторону).
2. Наблюдение за предметом, перемещаемым: по вертикали (15 с); по кругу вправо и влево (10 с); по диагонали (15 с); по горизонтали (13 с).



Рис. 4

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

### Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая внизу. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. Повторить 7—8 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки па поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. Повторить 7—8 раз.
3. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки лежат ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. Повторить 8—10 раз.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движения «велосипеда». Повторить 2 раза по 20 с.

5. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движение «горизонтальные ножницы». Повторить 2 раза по 20 с.
6. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх под углом  $45^\circ$ ; 2—3 — удерживать положение; 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.

*Упражнение на повышение эластичности мышц (рис. 5)*

В настоящее время для укрепления мышц туловища создана целая оздоровительная система, которая получила название «стретчинг». В переводе с английского «стретчинг» означает «растягивание». Это название система получила потому, что включает в себя большое количество упражнений на гибкость, связанных с растягиванием мышц. Тренировочный эффект комплексов упражнений этой системы носит разносторонний характер. Они повышают эластичность мышц и их сократительные свойства, улучшают кровоток в мышцах и их работоспособность. Занятия стретчингом улучшают осанку и телосложение, помогают убрать излишки жировой ткани и повысить упругость кожи.

1. И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Поднять согнутые ноги, колени прижать к груди, удерживать 30 с. Повторить 4—5 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, упор сзади. Наклонить голову вниз, стараясь прижаться подбородком к груди, и удерживать 15—20 с. Повторить 4—5 раз.
3. И. п. — лёжа на спине в упоре на согнутых в коленях ногах (борцовский мостик). Руками хват за голени, удерживать 20—30 с. Повторить 4—5 раз.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, удерживать 20—30 с. Наклон вправо, удерживать 20—30 с. Повторить 4—5 раз.
5. И. п. — о. с. Наклониться вперёд, спина прямая, руки соединены в «замок» за спиной. Удерживать положение 30 с. Повторить 4—5 раз.
6. И. п. — о. с., ноги врозь, руки соединены в «замок» перед грудью. Глубокий присед на всей ступне, спина прямая. Удерживать положение 20 с. Повторить 2—3 раза.

7. И. п. — сидя, согнутые в коленях ноги разведены в стороны, руки вверх, спина прямая. Наклон вправо с удержанием туловища 30 с. Наклон влево с удержанием туловища 30 с. Повторить 2—3 раза.
8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединяя стопы, развести ноги в стороны. Удерживать положение 30 с. Повторить 4—5 раз.



Рис. 5

### *Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (рис. 6)*

Эти упражнения рекомендуется выполнять девушкам. Хорошая подвижность этих суставов необходима для будущего нормального деторождения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов можно включать в комплексы утренней зарядки, а также выполнять самостоятельно, отводя для этого по 15—20 мин ежедневно.

1. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене вперёд-вверх и, обхватив её за голень, подтянуть как можно ближе к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
2. И. п. — то же. 1 — согнуть правую в колене назад-вверх и, обхватив её за носок, подтянуть как можно ближе к ягодице (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
3. И. п. — о. с. с опорой руками о спинки стульев (сиденья наружу), спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой вперёд и назад. Повторить 10—15 с.
4. И. п. — о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой в сторону. Повторить 10—15 с.
5. И. п. — то же. 1 — выпад вперёд правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же с левой ноги. Повторить 6—8 раз с каждой ноги.
6. И. п. — то же. 1 — выпад в сторону правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой ногой. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
7. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. 1—3 — пружинистые наклоны вперёд с касанием руками носков ног; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

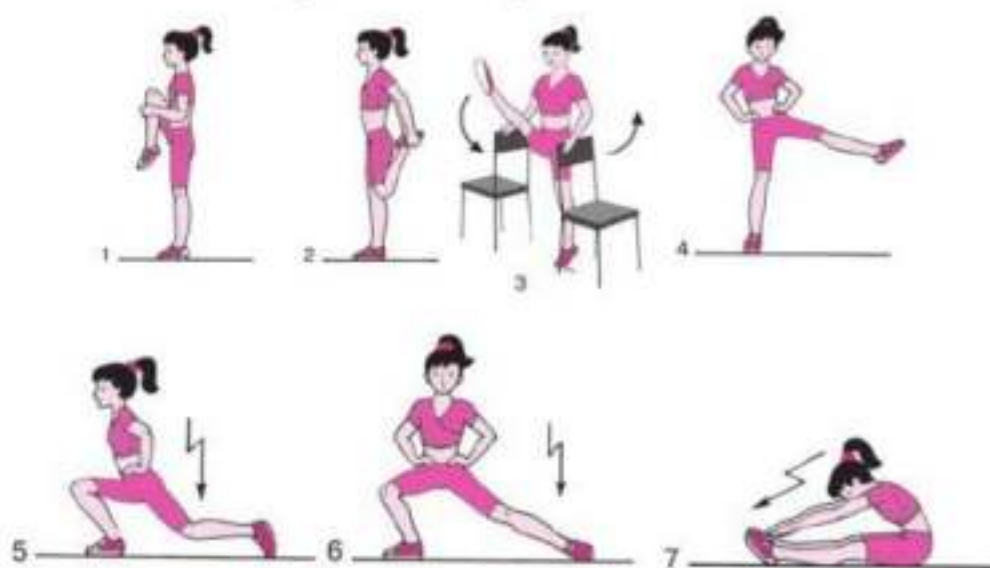


Рис. 6

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

**Акробатические комбинации** — это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Главным элементом любой акробатической комбинации является согласование заканчивающегося и начинающегося упражнения, т. е. переход одного упражнения в другое. В акробатике такое согласование упражнений между собой называется **связкой**. Осваивают акробатические комбинации поэтапно. Сначала разучивают каждое упражнение, входящее в комбинацию, а затем учатся выполнять их связанно — одной комбинацией.

**Учебная комбинация № 1** (рис. 7). И. п. — о. с. 1 — упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках; 2 — перекаат вперёд в упор присев; 3 — два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с. Упражнения, которые входят в эту акробатическую комбинацию, разучивались в 4 и 5 классах. Их необходимо повторить.

#### *Техника выполнения*

1. Из положения упор присев перекаат назад в стойку на лопатках.
2. Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.
3. Из положения упор присев два кувырка вперёд в упор присев.

Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено. Повторив эти упражнения, приступают к разучиванию всей комбинации. Её освоение осуществляется последовательно за счёт связывания предыдущего и следующего упражнений.

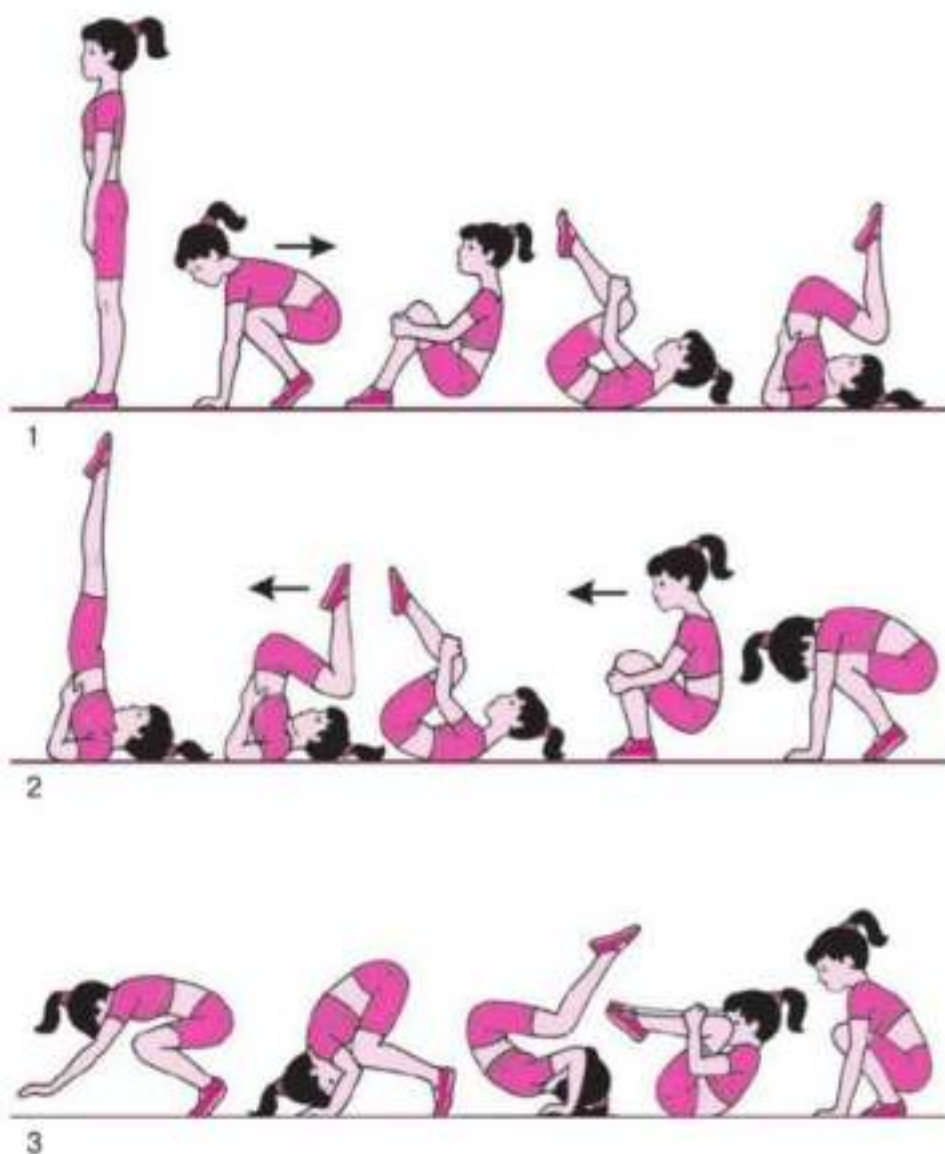


Рис. 7

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Освоение всей комбинации начинают в относительно медленном темпе. После выполнения каждого упражнения необходимо сделать паузу 3—5 с, фиксируя положение тела, в котором закончилось упражнение. Затем из этого положения начинать выполнять следующее упражнение. По мере освоения комбинации темп её выполнения увеличивают, а паузы между упражнениями уменьшают до 1—2 с. При этом необходимо обращать внимание на технику выполнения связок, переход одного упражнения в другое.

## Учебная комбинация № 2 (рис. 8)

### Техника выполнения

1. Из упора лёжа толчком двумя ногами перейти в упор присев.
2. Из упора присев сделать перекат назад в стойку на лопатках.
3. В стойке на лопатках развести и свести ноги.
4. Из стойки на лопатках сгруппироваться и сделать переворот назад через голову в упор присев.
5. Из упора присев сделать кувырок назад в упор присев, о. с.



Рис. 8



*Рекомендации к самостоятельному обучению.* В данной комбинации присутствуют два новых элемента. Первый — переход из упора лёжа в упор присев: из упора лёжа, слегка прогибая спину и опираясь на руки, перейти толчком ногами в упор. Второй — разведение ног в стойке на лопатках: из стойки на лопатках развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Эти элементы разучивают самостоятельно, а затем вводят в комбинацию. Разучив эти элементы, приступают к освоению техники акробатической комбинации. Её осваивают в той же последовательности и с теми же рекомендациями, что и первую.

### *Стойка на голове с опорой на руки (юноши) (рис. 9)*

Стойка на голове оказывает благотворное влияние на организм человека. Главное оздоровительное свойство этого упражнения связано с увеличением притока свежей крови к голове. Благодаря этому происходит интенсивное обновление клеток мозга, усиливается мыслительная способность, улучшаются процессы памяти и внимания.

#### *Техника выполнения*

1. И. п. — упор присев.
2. Опираясь на руки, поставить голову впереди рук так, чтобы между руками и головой образовался равносторонний треугольник.
3. Опираясь на руки и голову, поднять таз и выпрямить ноги, приблизить их как можно ближе к рукам.
4. Опираясь на руки и голову, согнуть правую ногу в колене, левая нога сзади.
5. Опираясь на руки и голову, согнуть левую ногу в колене и соединить с правой ногой, выйти в стойку на голове, согнув ноги.
6. Из стойки на голове, согнув ноги, выпрямить ноги и выйти в стойку на голове.
7. Из стойки на голове согнуть ноги и выйти в стойку на голове, согнув ноги.
8. Из стойки на голове, согнув ноги, опуская таз, выйти в упор присев.

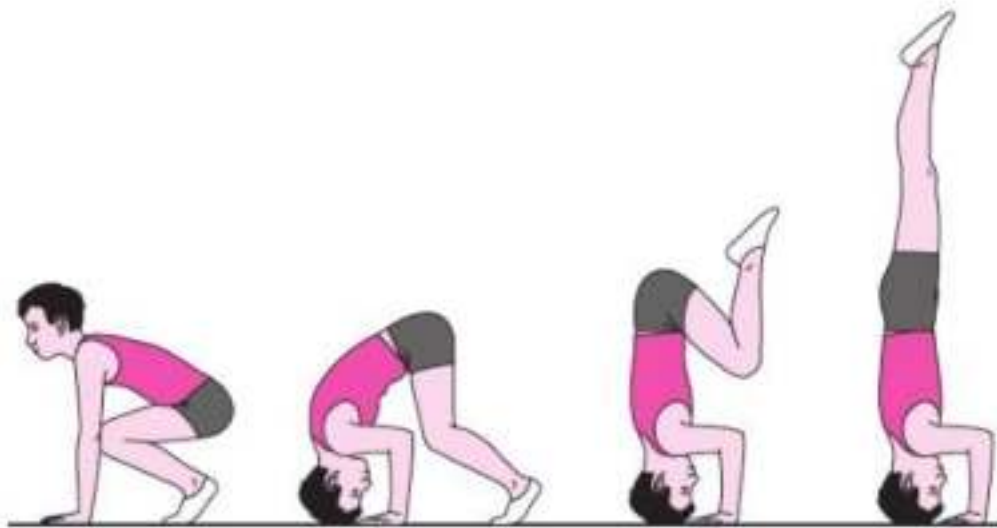


Рис. 9

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Во время обучения этому упражнению возможно появление технических ошибок. Чтобы их предупредить, необходимо обращать внимание на следующие движения.

1. Голова должна опираться на центральную часть. Если она будет опираться на лобную или затылочную часть, то это затруднит удержание тела в стойке или может привести к травме шеи.

2. Чтобы тело было устойчивым, необходимо развести пальцы рук, а высота образовавшегося треугольника не должна превышать 30—40 см.

3. При обучении в парах помощник должен стоять сбоку от ученика, выполняющего упражнение, и поддерживать его за голени в положении стойки согнув ноги и стойки на голове.

### *Подводящие упражнения*

1. Из упора присев принять положение опоры на голову и руки, вес тела перенести на руки.
2. Из упора присев поднять таз и выпрямить ноги.
3. Из упора присев приблизить ноги к рукам как можно ближе.
4. Из упора присев согнуть правую ногу в колене, левая нога сзади.

5. Из упора присев, сгибая левую ногу, принять положение стойки на голове, согнув ноги.
6. Из упора присев принять стойку на голове.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомьтесь с техникой выполнения стойки на голове с опорой на руки.
2. Разучи описание техники выполнения стойки на голове с опорой на руки, представленной в учебнике. Выдели трудные движения и запомни, как их надо выполнять.
3. Используя подводящие упражнения, разучи их вместе с учащимися своего класса, помогая друг другу.
4. Разучи стойку на голове с опорой на руки вместе с другими учащимися своего класса. Контролируйте правильность выполнения упражнений друг у друга, помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

**Акробатические пирамиды** (рис. 10) — это искусство создавать различные композиции из поз человека. Пирамиды берут своё начало с древних времён, когда для штурма крепостей с невысокими стенами строили сооружения из тел людей, по которым взбирались атакующие воины.

Современные акробатические пирамиды могут быть различной конфигурации и включать в себя от двух и более участников по числу входящих в пирамиду упражнений. Обязательным требованием к выполнению акробатических пирамид является их относительно длительное удержание, которое может длиться от 20—30 с до 1,0—1,5 мин. Выполнение пирамид требует развития трёх основных качеств — силы, гибкости и координации.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Для построения акробатических пирамид можно использовать любые упражнения. Главное, чтобы они были связаны между собой.

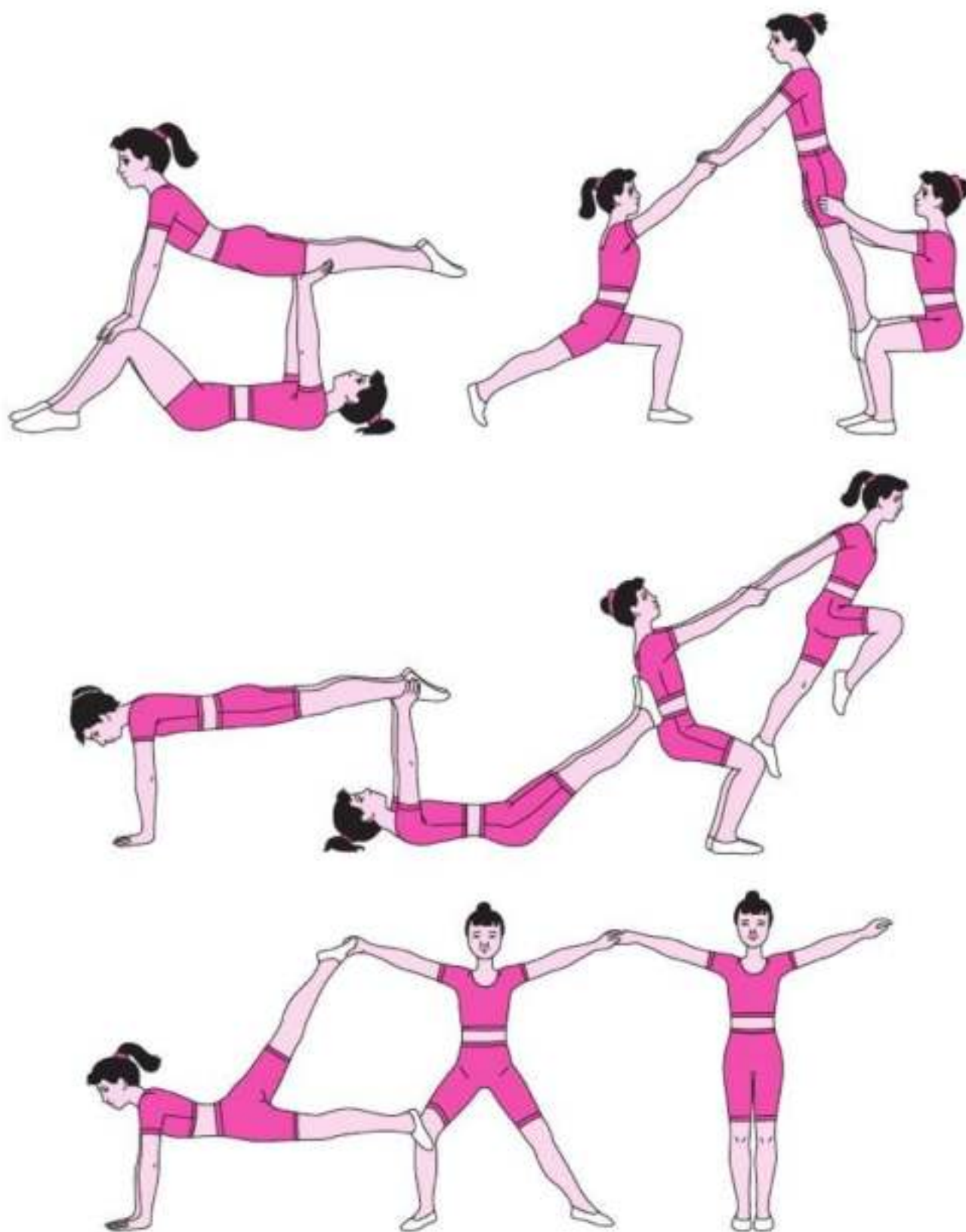


Рис. 10

Если пирамида сложная, то её надо разделить на части и разучивать по частям. Каждая из них может состоять из одного или двух упражнений, и значит, их разучивают или индивидуально, или по парам. После разучивания по частям приступают к обучению построения всей пирамиды.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с формами и способами построения акробатических пирамид.
2. Из учеников своего класса создай группу для построения пирамиды.
3. В зависимости от числа участников совместно придумайте форму пирамиды и упражнения, которые в неё войдут.
4. Распределите между собой упражнения и разучите их. Контролируйте правильность упражнений, помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

**Лазанье по канату** требует от человека хорошего развития силы мышц рук, груди и брюшного пресса. Для этого можно использовать упражнения в подтягивании и стибании туловища. К ним можно добавить упражнения с резиновым бинтом. Их можно включать и в комплексы утренней гимнастики.

#### *Подготовительные упражнения с резиновым бинтом (рис. 11)*

1. И. п. — о. с., прямые руки разведены в стороны, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно развести руки через стороны вверх; 3—4 — медленно в и. п. Повторить 6—8 раз.
2. И. п. — о. с., руки согнуты в локтях под прямым углом, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно согнуть руки к плечам; 3—4 — медленно в и. п. Повторить 6—8 раз.

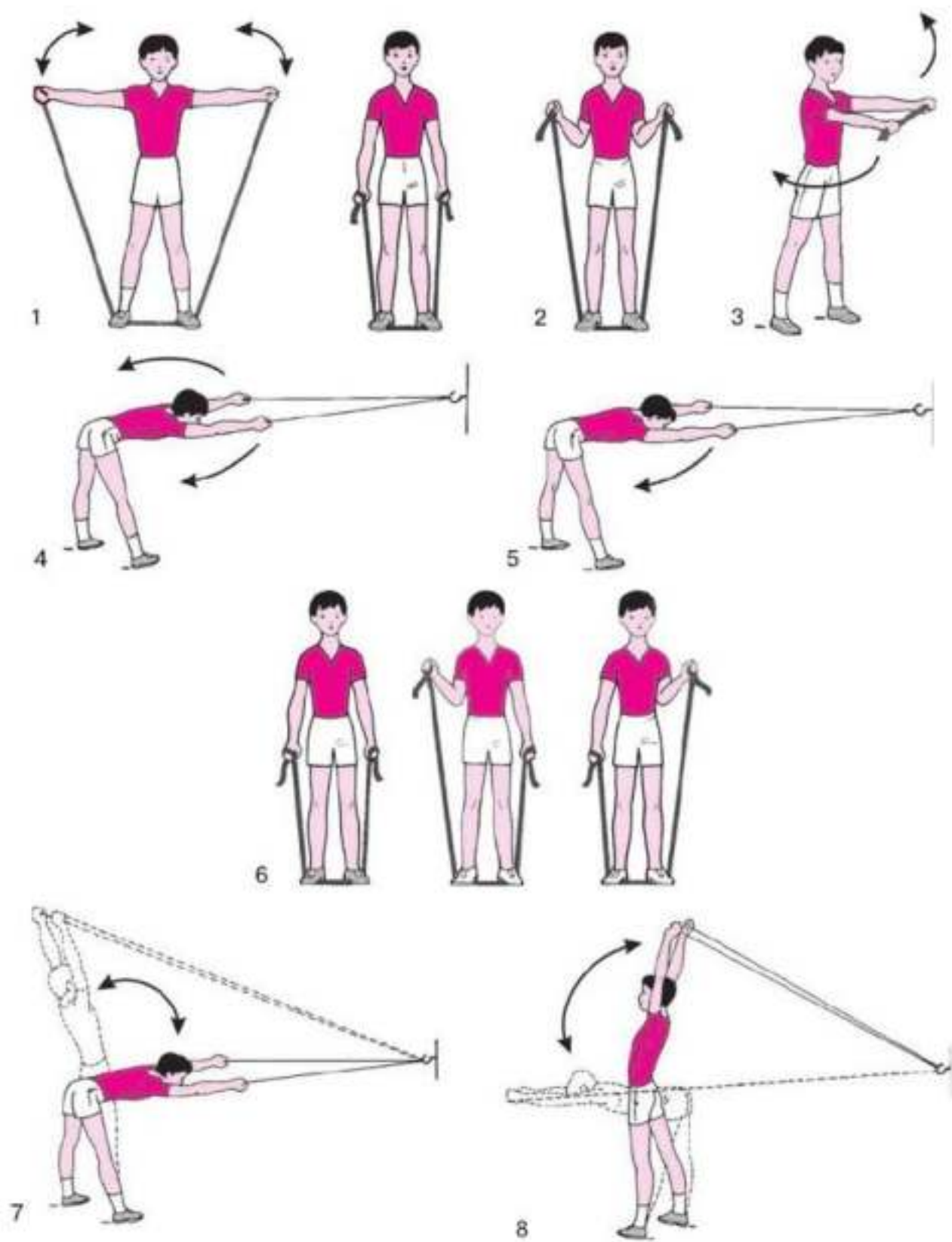


Рис. 11

3. И. п. — о. с., прямые руки вперёд, в руках сложенный вдвое бинт. 1—2 — медленно развести руки в стороны; 3—4 — и. п. Повторить 8—10 раз.
4. Середину бинта закрепить впереди себя (можно за батарею или дверную ручку). И. п. — руки вперёд, наклониться вперёд, концы бинта в руках. 1—2 — медленно развести руки назад в стороны; 3—4 — и. п. Повторить 8—10 раз.
5. И. п. — то же, что в упр. 4. 1—2 — медленно опустить руки вниз к бёдрам; 3—4 — и. п. Повторить 8—10 раз.
6. И. п. — о. с.; поочерёдное сгибание и разгибание рук. 1 — согнуть правую руку; 2 — разгибая правую руку, согнуть левую; 3 — разгибая левую руку, согнуть правую; 4 — разгибая правую руку, согнуть левую. Повторить 10—12 раз.
7. И. п. — то же, что и в упр. 4. 1—2 — не сгибая рук, вышрямиться; 2 — и. п. Повторить 12—14 раз.
8. И. п. — встать спиной к месту прикрепления бинта, руки вверх. 1 — наклон вперёд; 2 — и. п. Повторить 14—16 раз.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.*

1. Перед выполнением комплекса упражнений проверь сохранность резинового бинта. На нём не должно быть надрывов или иных повреждений, которые могут привести к его разрыву.

2. При выполнении исходных положений резиновый бинт не должен провисать.

3. Чтобы увеличить физическую нагрузку, длину бинта можно слегка укоротить.

**Лазанье по канату в три приёма.** Перед тем как начать осваивать эту технику лазанья, необходимо хорошо освоить технику захвата каната стопами (рис. 12).

1. Канат слегка отводится вперёд полъёмом стопы правой ноги с носком, повернутым внутрь, левая нога накладывается сверху снаружи.

2. Канат зажимается между наружной стороной стопы правой ноги и пяткой левой ноги между колен.

Осваивать технику захвата каната лучше всего с использованием подводящих упражнений:

1 — из положения сидя на стуле, держась прямыми руками за канат и пропустив его между коленей, одновременно медленно выпрямляют ноги и сгибают руки в локтях;

2 — из положения приседа, держась прямыми руками за канат и пропустив его между коленей, одновременно медленно выпрямляют ноги и сгибают руки в локтях.

*Техника лазанья по канату в три приёма*

1. И. п. — вис стоя.

2. Сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъёмами ног и коленями скрестно.

3. Разгибая ноги, подтянуться на руках.

4. Удерживаясь на канате захватом ног и правой прямой рукой, перехватить канат левой рукой как можно выше.

5. Удерживаясь на канате захватом ног и левой прямой рукой, перехватить канат правой рукой возле левой руки.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При обучении лазанью по канату могут возникнуть ошибки. Чтобы их предупредить, обращай внимание на следующие движения.

1. Не нужно разводить широко локти, иначе нагрузка вместо плеч будет приходиться на локти и спину.

2. Захватывать канат надо правильно, иначе ноги будут соскальзывать, а нагрузка на руки увеличится.

3. Спуск по канату должен проходить в медленном спокойном темпе с выполнением движений как при подъёме, но в обратном направлении. Если не соблюдать это правило, а соскальзывать по канату, то можно получить ссадины или ожоги на руках и ногах.

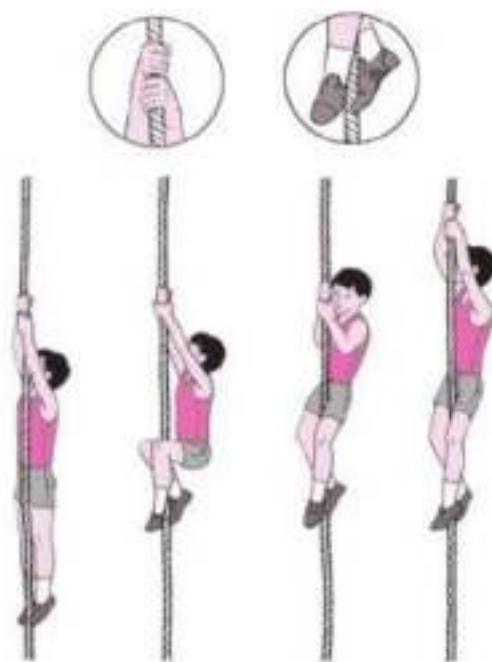


Рис. 12



## ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой лазанья по канату в три приёма.
2. Разучи описание техники лазанья по канату в три приёма, представленной в учебнике, и выдели в ней трудные движения.
3. Разучи технику захвата каната ногами с использованием подводящих упражнений.
4. Разучи технику лазанья по канату в три приёма, обращая внимание на выполнение выделенных трудных движений и руководствуясь предложенными в учебнике рекомендациями.

**Лазанье по канату в два приёма.** Перед тем как начать осваивать эту технику лазанья, необходимо хорошо освоить технику захвата каната стопами. Существует два способа захвата.

1. Канат слегка отводится вперёд подъёмом стопы правой ноги с носком, повернутым внутрь, левая нога накладывается сверху снаружи. Канат зажимается между наружной стороной стопы правой ноги и пяткой левой ноги между колен (рис. 13, а).

2. Канат проходит между подъёмом правой ноги и подошвой левой ноги (рис. 13, б). Осваивать технику захвата каната лучше всего в два этапа. На первом этапе захват разучивают сидя на стуле, держась прямыми руками за канат, пропустив его между коленей. Медленно захватив канат одним из способов, одновременно выпрямляют ноги и сгибают руки в локтях. По мере освоения этого упражнения скорость его выполнения можно увеличить.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Прежде чем приступать к обучению лазанья по канату в два приёма, необходимо иметь достаточную силу мышц рук. Если по-

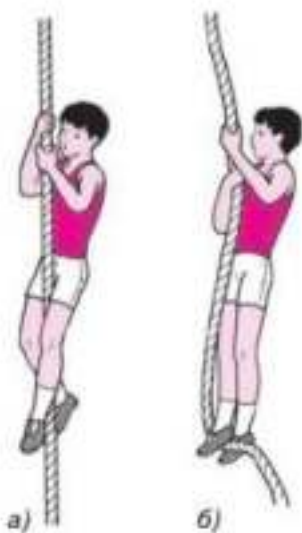


Рис. 13

лучается подтянуться на гимнастической перекладине 4—5 раз, не отталкиваясь от пола, то можно приступать к разучиванию этого упражнения. Если нет — то необходимо, используя комплекс упражнений с резиновым бинтом, улучшить свои показатели силы.

### ЗАДАНИЯ

1. Разучи лазанье по канату в два приёма на небольшую высоту и технику спуска.
2. Разучи технику лазанья по канату в два приёма на высоту 3—4 м.

**Лазанье по гимнастической стенке.** Выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке помогает достаточно хорошо научиться ориентироваться в пространстве, развить смелость и силу воли.

**Лазанье спиной к гимнастической стенке (юноши)** (рис. 14). Встать спиной к гимнастической стенке. Правой прямой рукой и левой, согнутой в локте рукой, сделать хват за рейку гимнастической стенки. Правая нога согнута в колене и пяткой опирается на рейку. Выпрямляя правую ногу и сгибая в локте правую руку, левую ногу согнуть в колене и поставить на рейку, одновременно выпрямить левую руку и взяться за рейку гимнастической стенки.

**Лазанье по гимнастической стенке по диагонали (девушки)** (рис. 15). Встать лицом к гимнастической стенке, руки согнуть в локтях, взяться за рейку. Поднимая правую ногу в сторону-вверх, поставить её на рейку, перенести правую руку в сторону-вверх. Опираясь на правую ногу и правую руку, приставить левую ногу и левую руку и т. д.



Рис. 14



Рис. 15

**ЗАДАНИЯ**

1. Повтори технику лазанья по гимнастической стенке разными способами, освоенными ранее в 4 и 5 классах.
2. Разучи лазанье спиной к гимнастической стенке и лазанье по гимнастической стенке по диагонали.
3. Объедини разные способы лазанья по гимнастической стенке в единую комбинацию (4—6 способов лазанья).

**Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши)** (рис. 16). Техника этого прыжка во многом похожа на технику прыжка ноги врозь (см. учебник для 5 класса) и различается только движением ног во время полёта над гимнастическим козлом.

*Техника выполнения*

1. Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик.

2. Отталкиваясь двумя ногами от мостика, прыжок вперёд-вверх с постановкой рук на гимнастического козла и выпрямлением ног.

3. В момент постановки рук на гимнастического козла ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди.

**Рис. 16**

4. Отталкиваясь руками от гимнастического козла, плечи слегка отвести назад, руки поднять вперёд-вверх, ноги выпрямить.

5. В момент приземления ноги слегка согнуть в коленях, а руки вынести в стороны-вверх.

#### *Подводящие упражнения*

1. Повторить опорный прыжок способом ноги врозь. Обратить внимание на отталкивание руками от гимнастического козла и приземление.
2. Из упора лёжа толчком двумя ногами перейти в упор присев. Обратить внимание на перенос тяжести тела на руки во время выполнения отталкивания ногами.
3. С небольшого разбега разучить опорный прыжок способом согнув ноги. Обратить внимание на сгибание и последующее выпрямление ног во время полёта.

**Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девушки) (рис. 17).**

#### *Техника выполнения*

1. Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик.

2. Отталкиваясь двумя ногами от мостика, прыжок вперёд-вверх с последующим касанием двумя руками гимнастического козла и быстрым отталкиванием руками с разведением ног.

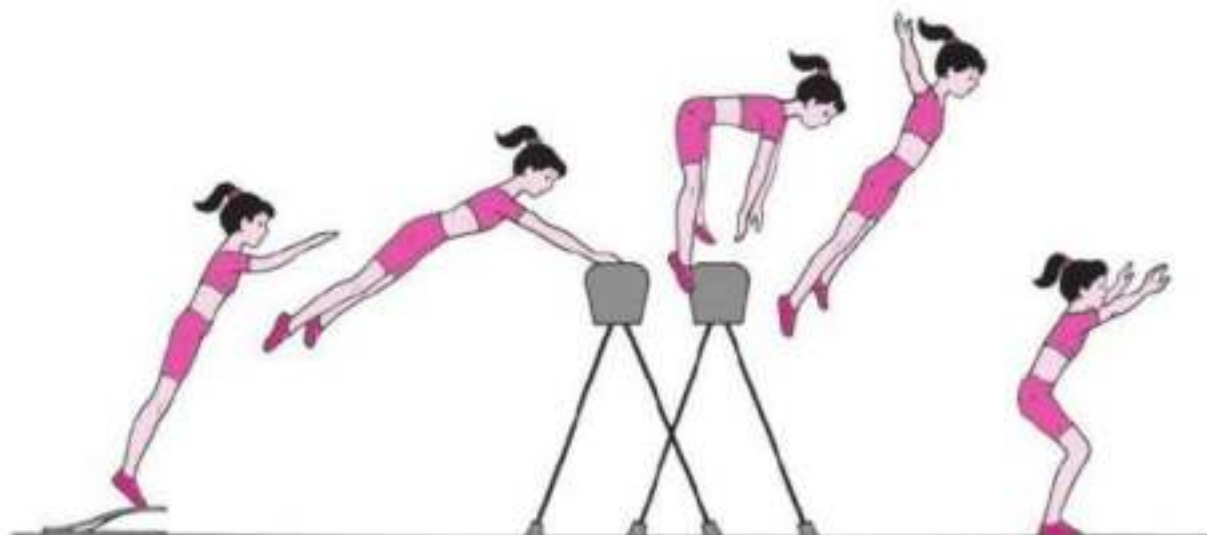


Рис. 17

3. Перепрыгнув через гимнастического козла, прогнуться и приземлиться, слегка сгибая ноги в коленях и, разведя руки в стороны-вверх, принять о. с.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При освоении этого прыжка необходимо обратить внимание на следующие движения.

1. Разбег должен заканчиваться толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

2. Последующий прыжок с мостика выполняется толчком двумя ногами.

3. Опора на руки должна сопровождаться быстрым и энергичным отталкиванием о спинку гимнастического козла.

### ЗАДАНИЯ

1. Повтори подводящие упражнения к обучению опорному прыжку из материала учебника для 5 класса.
2. Воспользуйся Интернетом и ознакомься с техникой выполнения опорного прыжка.
3. Разучи описание техники опорного прыжка в учебнике и выдели в ней сложные движения.
4. Разучи технику опорного прыжка вместе с учащимися своего класса. Контролируйте правильность его выполнения друг у друга и помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

**Передвижение по гимнастическому бревну (девушки).** Представленные здесь комбинации выполняются на гимнастическом бревне высотой не более 50 см.

#### *Комбинация № 1 (рис. 18)*

##### *Техника выполнения*

1. Стоя лицом к основанию бревна, сделать шаг вперёд и подняться на него, пройти к центру и принять о. с.

2. Развести прямые руки в стороны и, сделав небольшой шаг вперёд левой ногой, поставить её скрестно перед правой.

3. Поднимаясь на носки, повернуться вправо на 180°.

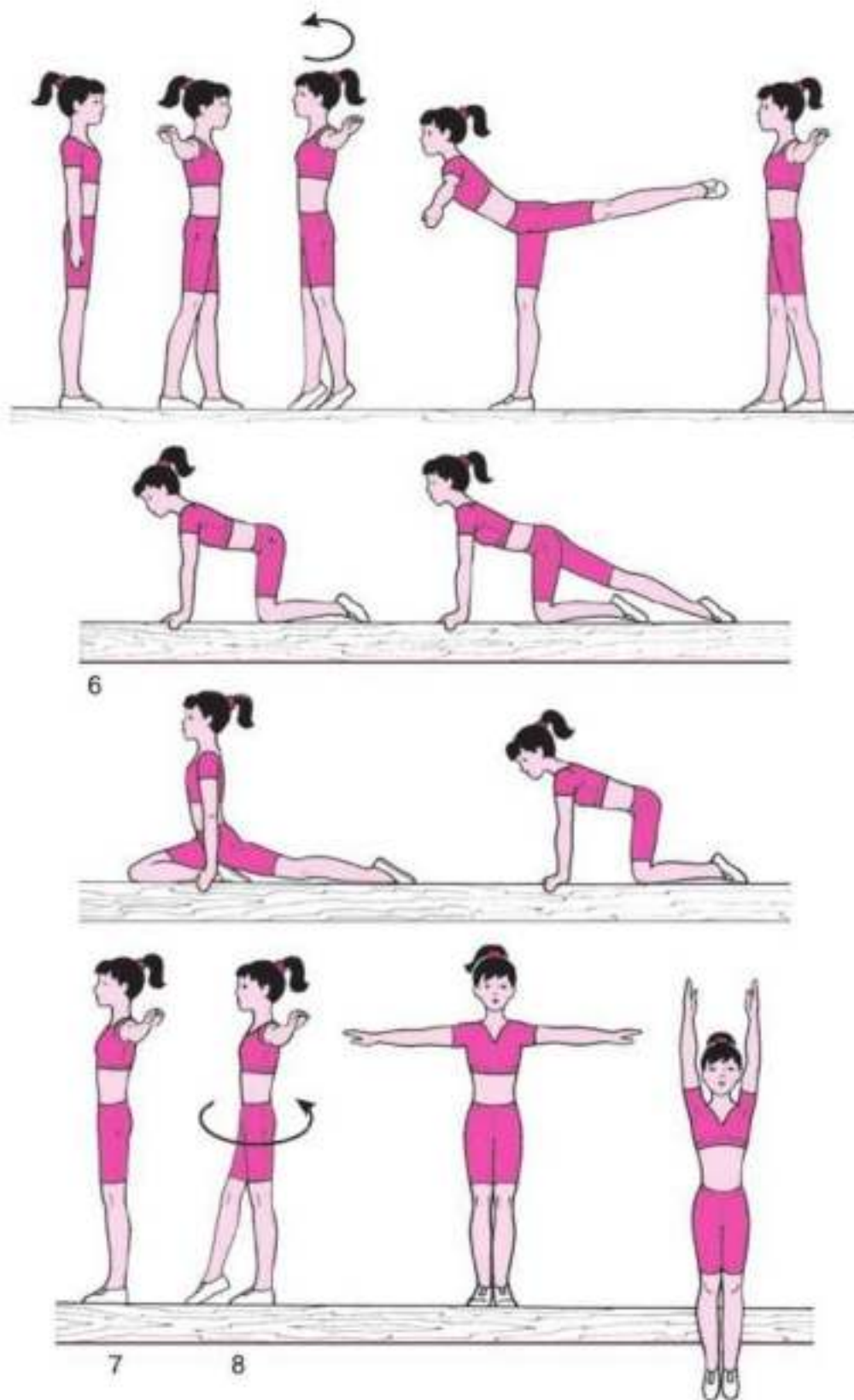


Рис. 18

4. Отвести левую ногу назад-вверх, слегка прогнуться и наклониться немного вперёд, руки в стороны (равновесие на одной ноге).

5. Опустить левую ногу, поставив её сзади на бревно, и, сгибая обе ноги, встать на колени, руками опереться о бревно.

6. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, удерживаясь за бревно руками, левую ногу разогнуть в коленном суставе (полушагат).

7. Удерживаясь за бревно руками, правую ногу приставить к левой, встать, разводя прямые руки в стороны.

8. Сделать небольшой шаг вперёд правой ногой и, поставив её скрестно перед левой, повернуться поперёк бревна и выполнить соскок прогнувшись.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Эта комбинация очень сложная, поэтому её рекомендуется осваивать в три этапа. Этап I — разучивание на полу упражнений, входящих в комбинацию. Этап II — разучивание на полу всей комбинации в полной координации. Этап III — разучивание комбинации на гимнастическом бревне.

### *Подводящие упражнения*

#### *Этап I (на полу)*

1. Стоя на месте, левая нога скрестно впереди, прямые руки в стороны, повороты на носках вправо на  $180^\circ$  (спина прямая, голова слегка приподнята).
2. Повторить упр. 1, но в движении: шаги левой, правой, левой ногой — поворот вправо, шаг правой, левой, правой ногой — поворот влево и т. д. Обращать внимание на правильную постановку ног — они должны быть на одной линии.
3. Из о. с., слегка прогибаясь и наклоняясь немного вперёд, руки в стороны, левую прямую ногу поднять назад-вверх. Стоять, стараясь сохранять равновесие на правой ноге.
4. Повторить упр. 3, но на левой ноге.
5. Из о. с., левая нога сзади, опуститься на колени и опереться руками о пол, перенести тяжесть тела на правую ногу, а левую выпрямить (полушагат).
6. Повторить упр. 5, но правая нога сзади.

*Этап II.* Разучить всю комбинацию в медленном темпе. При этом добиваться сохранения равновесия и слитности выполнения всех движений, обращать внимание на связки между упражнениями.

*Этап III.* Сначала выполнить освоенную комбинацию на гимнастической скамейке, затем на гимнастическом бревне. Добиваться лёгкости в выполнении.

### Комбинация № 2 (рис. 19)

#### Техника выполнения

1. Стоя левым боком к основанию бревна, сделать приставной шаг влево и подняться на бревно, руки в стороны. На носках пройти приставным шагом к центру бревна и повернуться направо на  $90^\circ$ , приставить левую ногу и принять о. с.

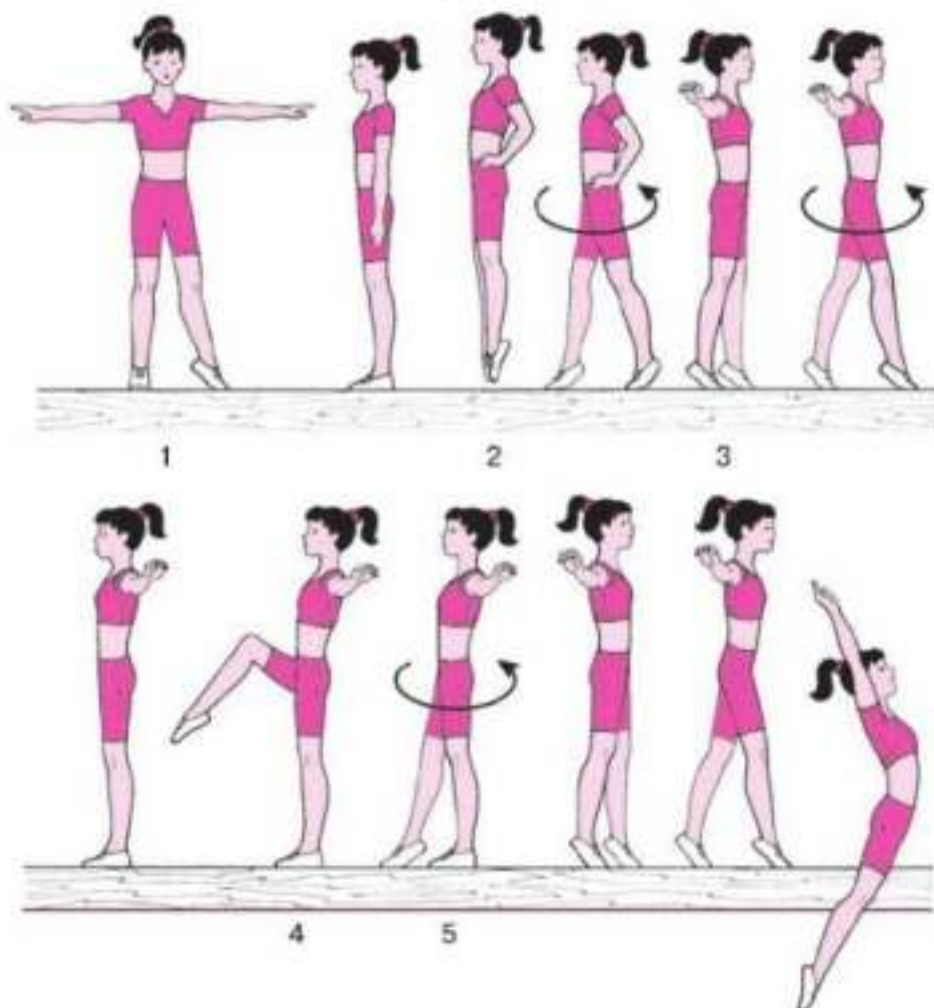


Рис. 19



2. Поставить руки на пояс, толчком двумя ногами сделать невысокий прыжок вверх. После приземления мягким шагом передвигаться до конца бревна и повернуть на  $180^\circ$ .

3. После поворота руки в стороны, мягким спокойным бегом передвигаться до противоположного конца бревна и повернуть на  $180^\circ$ .

4. Стоя на месте, согнуть правую ногу в колене и зафиксировать на 3 с равновесие на левой ноге, после чего, опуская правую ногу, сделать ею небольшой скрестный шаг вперёд.

5. Поворот на  $180^\circ$  и с небольшого разбега толчком одной ногой сделать соскок способом прогнувшись.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* В данной комбинации достаточно много разнообразных передвижений, которые осваивались ранее. Поэтому после их повторения на полу можно начинать разучивать саму комбинацию, выполняя её на гимнастической скамейке. После того как комбинация будет хорошо разучена, приступают к её многократному повторению на гимнастическом бревне.

**Упражнения на невысокой перекладине (юноши).** Многие упражнения на перекладине выполняются с разным положением тела по отношению к ней. Чтобы различать их между собой, в гимнастике выделяют упражнения в висах и упорах.

**Вис** — это положение тела, когда плечи спортсмена находятся ниже перекладины.



Рис. 20

**Упор** — когда плечи находятся выше перекладины.

Иначе говоря, в первом случае спортсмен висит на перекладине, а во втором — он в неё упирается (рис. 20).

В гимнастике все комбинации на перекладине начинаются с висов. Среди них есть простые и сложные, на руках и на ногах, с касанием и без касания пола. На невысокой перекладине многие упражнения начинаются с виса лёжа (рис. 21, а) или виса стоя (рис. 21, б), кото-

рые, в свою очередь, могут быть на прямых или согнутых руках (рис. 22).

**Учебная комбинация** (рис. 23)

*Техника выполнения*

1. Из виса стоя на согнутых руках, слегка выпрямляя руки и сгибая ноги, толчком двумя руками вверх перейти в упор, прямые ноги вместе и слегка отведены назад.

2. Опираясь на левую руку и быстро отрывая правую руку от перекладины, сделать перемах правой ногой вперёд и выполнить хват правой рукой перекладины. Перейти в упор, туловище прямое, правая прямая нога вперёд, левая прямая нога назад.

3. Опираясь на левую руку и быстро отрывая правую руку от перекладины, сделать перемах правой ногой назад и выполнить хват правой рукой перекладины. Перейти в упор, туловище прямое, прямые ноги вместе и слегка отведены назад.

4. Одновременно делая мах ногами вперёд и сгибая руки, перейти в вис лёжа на согнутых руках.

5. Из виса лёжа на согнутых руках сделать шаг правой ногой назад с последующим приставлением левой ноги, перейти в вис стоя на согнутых руках.

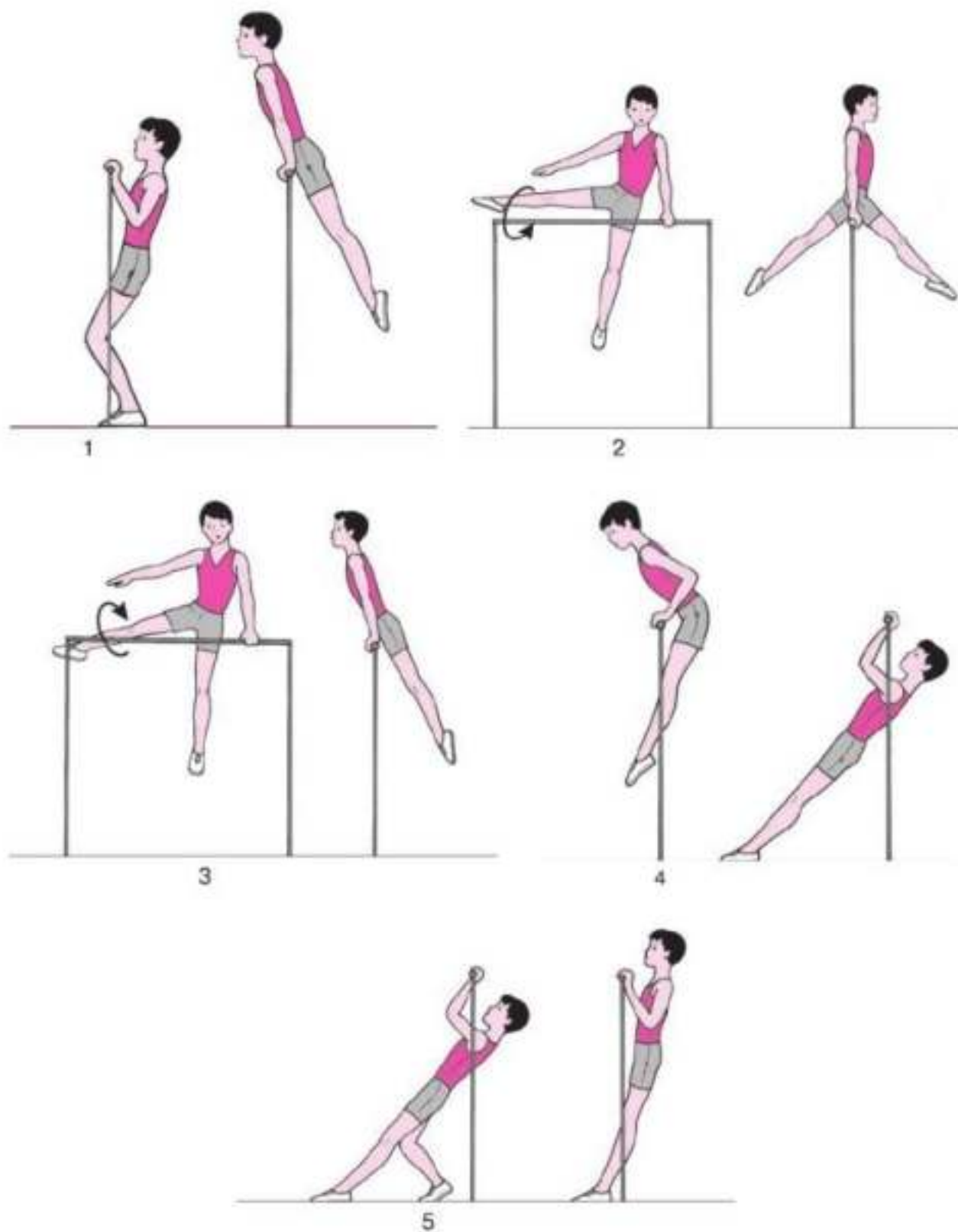
*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Данная комбинация разучивается последовательно по элементам, за счёт прибавления следующего элемента к предыдущему. Разучивать эту комбинацию лучше всего в паре, когда один выполняет упражнения, а другой помогает и подстраховывает. Осваивая комбинацию в целом, необходимо стремиться к слитности и координированности в выполнении всех движений, которые в неё входят.



**Рис. 21**



**Рис. 22**



**Рис. 23**

## ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся статьями из Интернета и ознакомься с техникой выполнения висов и упоров на низкой перекладине.
2. Разучи описания техник упражнений комбинаций 1 и 2 и выдели сложные движения.
3. Разучи обе комбинации по частям вместе с учащимися своего класса. Контролируйте правильность выполнения упражнений друг у друга. Помогайте выполнять и исправлять появляющиеся ошибки.

**Упражнения на брусьях**, так же как и упражнения на перекладине, выполняются в висах и упорах. В гимнастике мужчины выполняют гимнастические комбинации на параллельных брусьях, т. е. когда обе жерди находятся на одной высоте. Женщины выполняют свои комбинации на разновысоких брусьях, т. е. когда одна жердь выше другой.

**Комбинация № 1 на параллельных брусьях** (юноши) (рис. 24). Наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

*Техника выполнения*

1. Встать лицом к брусьям, согнутыми в локтях руками обхватить концы жердей. Слегка сгибая колени, сделать толчок двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор.

2. Поочерёдно переставляя руки вперёд, передвижение к центру брусьев.

3. Размахивание прямыми ногами в упоре (2—4 раза).

4. Поочерёдно переставляя руки вперёд, передвижение к концу брусьев.

5. Мах ногами вперёд, соскок с мягким приземлением, руки вперёд-в стороны.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Эта комбинация осваивается в два этапа. На первом этапе отдельно разучивается каждый элемент комбинации. На втором этапе последовательно разучивается вся комбинация за счёт прибавления к предыдущему разученному элементу следующего, неразученного.

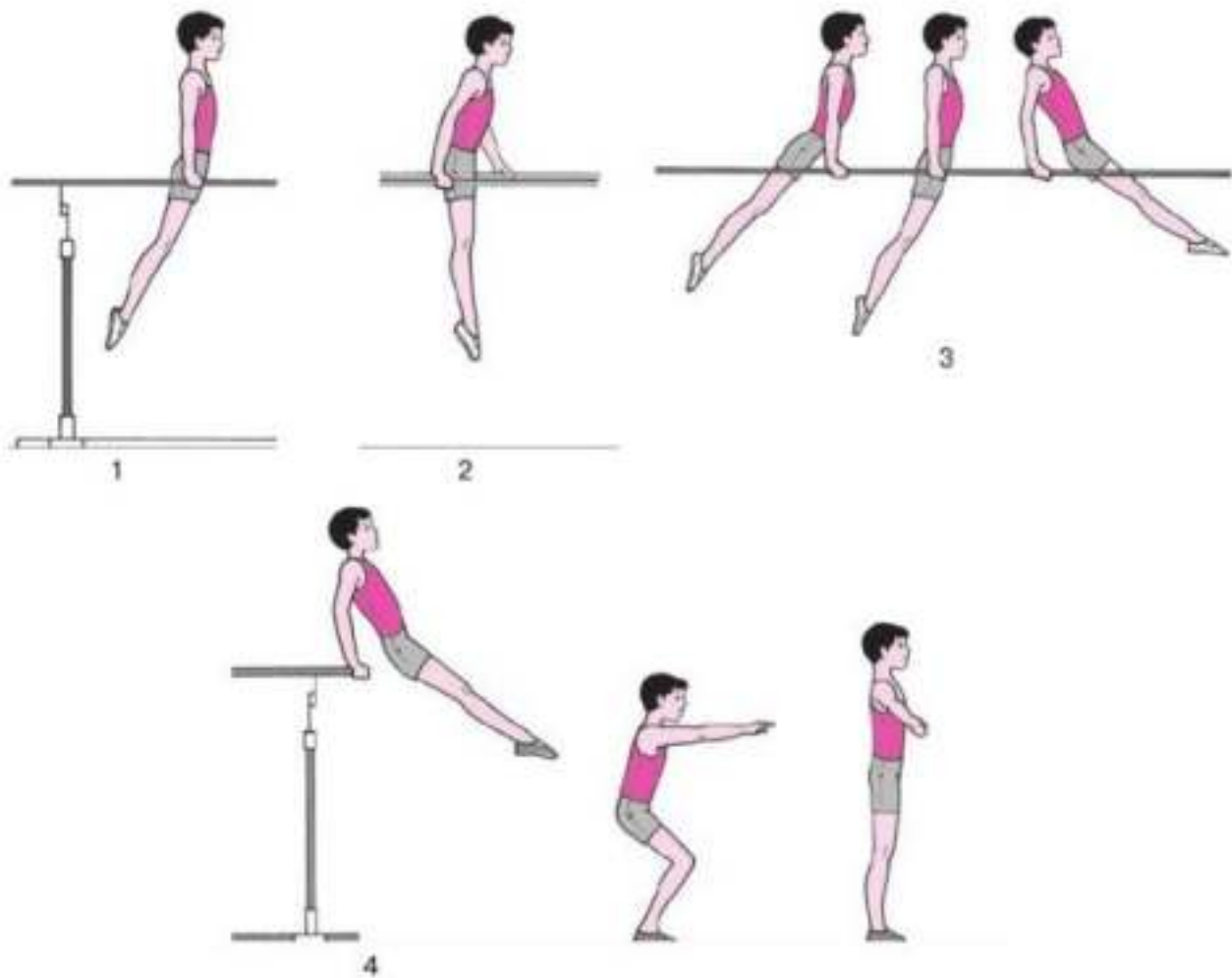


Рис. 24

*Этап I*

1. Многократное выполнение наскока в упор.
2. Ходьба на руках.
3. Размахивание ног вперёд и назад в упоре.
4. Многократное выполнение соскока вперёд с брусьев.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за своим самочувствием и во избежание травм прекращать занятия при первых признаках утомления; обращать внимание на координацию движений; заканчивать разучивание упражнения только тогда, когда их техника будет хорошо освоена.

*Этап II*

Комбинацию разучивают последовательно по элементам за счёт прибавления следующего элемента к предыдущему.

В процессе освоения этих упражнений необходимо добиваться их слитного выполнения. Переходить от упражнения к упражнению надо лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено и выполняется легко, без видимого напряжения.

**Комбинация № 2 на параллельных брусьях** (юноши). Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

*Техника выполнения*

1. Встать к брусьям лицом внутрь, слегка согнутыми в локтях руками обхватить концы жердей. Слегка сгибая колени, сделать толчок двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор.

2. Одновременно отталкиваясь двумя руками, передвижение вперёд к центру брусьев.

3. Из размахивания в упоре перейти в положение сед ноги врозь (рис. 25).

4. Опираясь на руки, резко соединить ноги и, сгибая их в тазобедренных суставах, перейти в упор на жердях.

5. Поочерёдно переставляя руки вперёд, передвижение к концу брусьев.

6. Мах ногами вперёд, соскок с мягким приземлением, руки вперёд-в стороны, мягкое приземление.

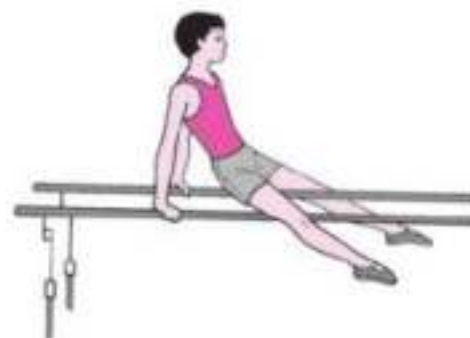


Рис. 25

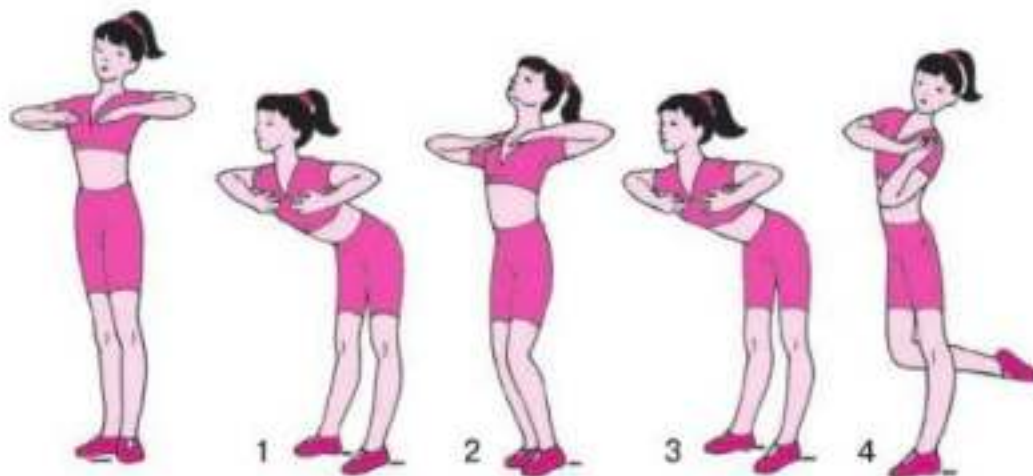
### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся статьями из Интернета и ознакомься с упражнениями на параллельных брусьях для учащих-ся школ.
2. Разучи описания техник комбинаций 1 и 2 на параллельных брусьях и выдели сложные движения.
3. Разучи обе комбинации по частям вместе с учащими-ся своего класса. Контролируйте правильность выполнения упражнений друг у друга. Помогайте выполнять и исправлять появляющиеся ошибки.

**Ритмическая гимнастика (девушки).** Упражнения ритмической гимнастики способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Выполняемые под музыку, они создают хорошее настроение и снимают усталость.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики осваивают последовательно. Разучив одно упражнение, обучаются другому упражнению. После этого их объединяют и разучивают вместе. Затем разучивают третье упражнение и, обучившись ему, объединяют с ранее разученными вместе первым и вторым упражнениями. Так последовательно обучаются всему комплексу.

**Упражнение 1** (рис. 26). И. п. — о. с., ладони на груди, локти в стороны. 1 — сделать шаг правой ногой в сторону, слегка наклонив туловище вперёд; 2 — приставить к правой ноге левую, сделать полуприсед и наклониться назад; 3 — сделать шаг правой ногой в сторону и наклониться вперёд; 4 — выпрямить туловище, прогнуться и, перенося тяжесть тела на левую ногу, правую ногу согнуть скрестно за левой, голову повернуть налево и сделать хлопок руками у левого плеча; 5—8 — то же, но в другую сторону; 9 — о. с.



**Рис. 26**

**Упражнение 2** (рис. 27). И. п. — о. с. 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу согнуть в колене и поднять вверх (носок правой ноги у колена левой); левую руку, согнутую в локте, вынести

вперёд, правую назад-вверх; 2 — выпрямляя левую ногу, правую ногу поставить в сторону на пятку; сделать небольшой поворот туловища вправо и сменить положение рук: правую — вперёд, левую — назад-вверх; 3 — повторить упр. 1; 4—6 — повторить, но с другой ноги.

**Упражнение 3** (рис. 28). И. п. — стойка ноги врозь, руки возле туловища, согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулак. 1 — постепенно сгибая колени, руки и голову повернуть вправо; 2 — постепенно приседая, через раз ударять кулаками по бёдрам, колени и голову повернуть влево; 3—4 — повторить; 5—8 — выполнить те же движения, но постепенно выпрямляя колени.

**Упражнение 4** (рис. 29). И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 — вынести таз влево, левую руку вытянуть в сторону; повернув голову влево, посмотреть на кисть руки; 2 — вынести таз вправо, правую руку поднять вверх, левая в том же положении; 3 — вынести таз влево, согнуть левую руку к плечу; 4 — вынести таз вправо, согнуть правую руку к плечу; 5—8 — повторить.



Рис. 27



Рис. 28

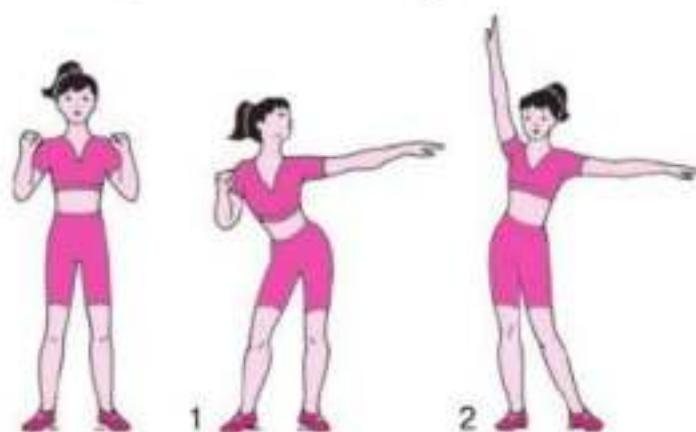


Рис. 29



## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

**Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением** (рис. 30) используется в беге на средние дистанции, когда требуется не максимальное, но достаточно быстрое ускорение в самом начале бега (например, в беге на 1000 или 2000 м).



Рис. 30

### *Техника выполнения*

1. По команде «На старт!» бегун принимает положение высокого старта.

2. По команде «Внимание!» он, отставляя правую ногу назад и слегка сгибая обе ноги, опускает правую руку к линии старта. При этом переносит тяжесть тела на ноги и руку, опирающуюся о землю.

3. По команде «Марш!» бегун энергично пачинает бег, развивая скорость.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая высокий старт необходимо:

1) при выполнении команды «Внимание» добиваться устойчивого положения тела;

2) при выполнении команды «Марш!» первый шаг левой ногой делать укороченным. Он должен заканчиваться примерно на одну-две ступни за линией старта.

Разучивать укороченный шаг надо в определённой последовательности:

- начинать с медленной ходьбы, обращая внимание на выполнение первого и последующих двух-трёх шагов;
- ходьбу заменить небольшим разбегом (3—4 шага с максимальной скоростью), акцентируя внимание на выполнении первого шага;
- постепенно скорость выполнения первого шага и ускорение после него увеличивают, пробегая 5—6 беговых шагов после укороченного шага.

## ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой выполнения высокого старта.
2. Разучи описание техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением в учебнике, обращая внимание на предложенные рекомендации.
3. Вместе с учащимися своего класса разучи движения старта по командам.
4. Разучи старт с максимальным ускорением на дистанцию 60 и 100 м.

**Спринтерский бег** (рис. 31) — это бег на короткие дистанции (60 и 100 м) с максимально возможной скоростью. Бег спринтера можно разделить на старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

1. *Старт.* При беге на короткие дистанции применяется низкий старт (см. учебник для 4 класса) с использованием стартовых колодок.

2. *Стартовый разбег* — это минимальное расстояние, за которое учащийся способен достичь максимальной скорости бега. Чтобы улучшить результаты разбега в спринтерском беге, необходимо выполнять упражнения для развития быстроты и увеличения частоты шага. Упражнения рекомендуется выполнять с небольшим отягощением на мышцы ног. Им может служить поясной ремень, к которому через одинаковые расстояния прикрепляются небольшие мешочки с песком или солью. Начальная масса такого ремня не должна превышать 500 г. По мере улучшения показателей разбега (через 7—10 занятий) массу ремня можно постепенно увеличивать на 100 г.

3. *Бег по дистанции.* Результат бега по спринтерской дистанции зависит от способности учащегося длительно удерживать набранную им после разбега максимальную скорость. Чтобы улучшить результаты бега, необходимо планировать упражнения не только для развития быстроты, но и для развития так называемой скоростной выносливости.

### Подготовительные упражнения

1. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с постоянно сохраняющимся временем отдыха между повторениями. Например, пробежать четыре отрезка 15—18 м с отдыхом между повторениями 30 с. Затем сделать перерыв 2—3 мин и повторить то же самое.
2. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с уменьшением времени отдыха между повторениями. Например, пробежать четыре отрезка 15—18 м, между первым и вторым отрезками отдыхать 40 с, между вторым и третьим — 30 с; между третьим и четвёртым — 20 с. Затем перерыв 2—3 мин и ещё раз повторить то же самое.

Выполняя эти упражнения, надо стремиться, чтобы при их повторении скорость бега не снижалась и не нарушалась техника бега.

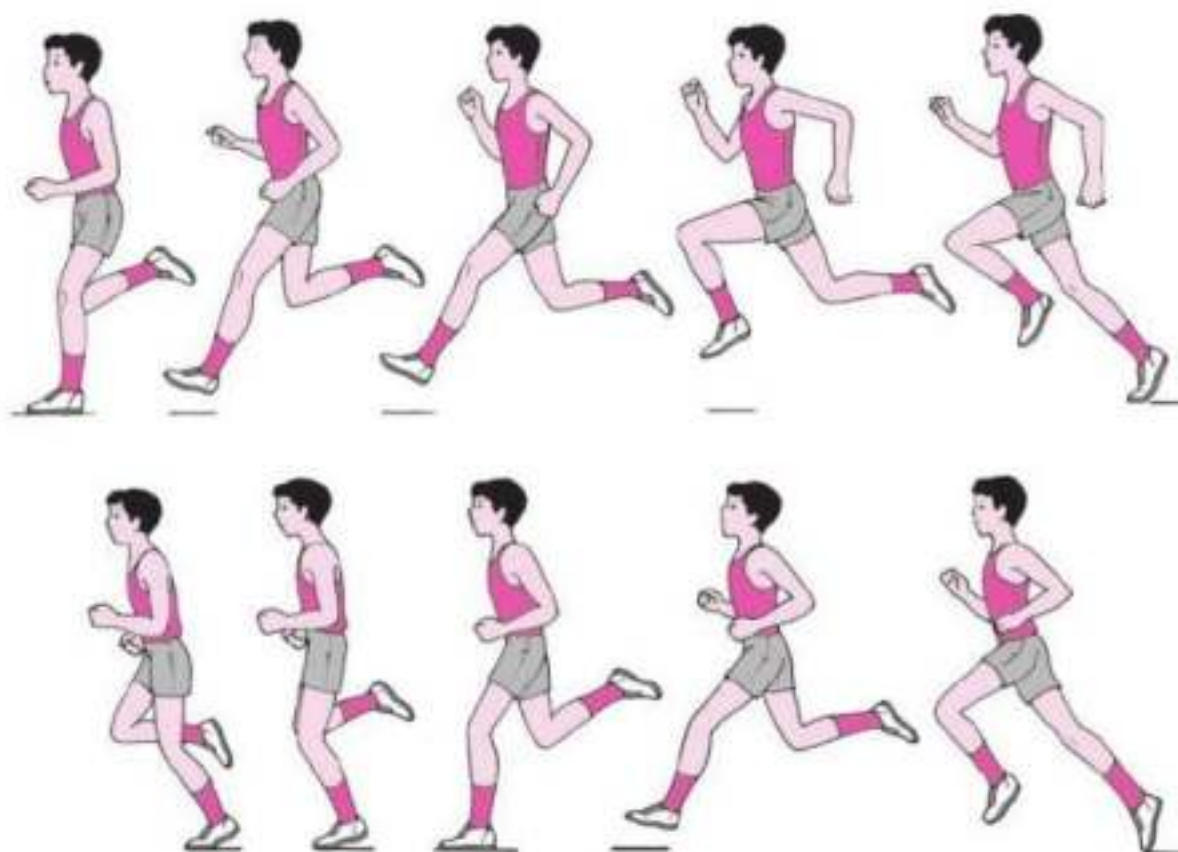


Рис. 31

4. *Финиширование* — завершающая фаза бега. Она характеризуется наступлением утомления. Утомление возникает из-за недостаточного поступления кислорода в организм. Поэтому после финиширования рекомендуется сразу не останавливаться, а снизить скорость бега, перейти на быструю ходьбу с одновременным выполнением упражнений для восстановления дыхания.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомься с техникой спринтерского бега и выдели её специфические особенности.
2. Разучи описание техники спринтерского бега по учебнику.
3. Разучи подводящие упражнения к обучению техники спринтерского бега.
4. Разучи технику спринтерского бега и используй её в беговых упражнениях для развития выносливости.

**Гладкий равномерный бег** используется на длинных дистанциях (1000 и 2000 м). С его помощью развивают выносливость.

Техника равномерного бега осваивалась в 5 классе, сейчас необходимо её совершенствовать. Это можно делать двумя способами. Первый способ предполагает постепенное увеличение дистанции с сохранением постоянной скорости и техники бега. Второй способ заключается в чередовании скорости во время пробегания длинной дистанции.

Например, на дистанции 1000 м первые 250 м пробегают с интенсивностью 30% от максимальной скорости, вторые 250 м — с интенсивностью 40%, затем вновь с интенсивностью 30% и последние 250 м — с интенсивностью 40%. Оба этих способа рекомендуется включать в занятия по развитию выносливости.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При обучении равномерному бегу важно правильно контролировать его технику. В связи с этим предлагается обращать внимание на следующие технические движения:

- движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения;
- дыхание ровное, глубокое;
- темп и длина шагов сохраняются относительно постоянными.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомься с техникой гладкого равномерного бега, найди общие и отличительные признаки с техникой спринтерского бега.
2. Разучи описание техники гладкого равномерного бега по учебнику, уточни особенности его выполнения.
3. Разучи технику равномерного гладкого бега и используй её в беговых упражнениях для развития общей выносливости.

**Бег с преодолением препятствий** может включаться в кроссовый бег или использоваться как самостоятельное упражнение для развития выносливости и силы. Бег с преодолением препятствий связан с выполнением различных прыжков, передвижений по неустойчивой опоре, мягкому и твёрдому грунту. При таком беге происходит постоянное изменение режима работы мышц, систем дыхания и кровообращения. Кроме того, в зависимости от условий меняется и техника самого бега. Отличительной особенностью освоения бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

**Преодоление препятствия наступанием** обычно используется при преодолении невысоких препятствий, например пова-

ленного дерева или лежащего бревна. Выполнить его просто. Надо наступить на ствол дерева одной ногой и перенести через него другую. При этом важно наступать всей ступнёй на середину препятствия.

### *Подводящее упражнение*

Преодоление препятствий в ходьбе с разным темпом. Стоя на расстоянии 6—7 шагов от поваленного дерева, подойти к нему и преодолеть препятствие наступанием. Повторить несколько раз, увеличивая темп шагов. Выполняя это упражнение, необходимо следить за правильной постановкой правой ноги на дерево и последующим переносом и постановкой левой ноги, которая не должна попасть под препятствие.

**Преодоление препятствий прыжковым бегом** используется при преодолении небольших вертикальных естественных препятствий (например, кочек, рвов, нешироких оврагов). Особенности техники выполнения прыжкового бега является сохранение техники бегового шага и скорости бега перед преодолением препятствия и после преодоления, а также удлинение времени фазы полёта после отталкивания одной ногой до приземления на другую. Иначе говоря, во время бега после отталкивания необходимо как бы зависнуть в воздухе.

Умение зависать в воздухе необходимо и при прыжках в высоту, и при прыжках в длину, а также оно помогает футболистам в игре головой и баскетболистам во время броска мяча в прыжке.

#### *Техника выполнения*

1. С небольшого (2—3 шага) разбега сделать толчок правой ногой вперёд-вверх с приземлением на левую ногу с последующим выполнением 2—3 беговых шагов. Повторить 8—12 раз.

2. То же, но толчок левой ногой с приземлением на правую. Повторить 8—12 раз.

3. С небольшого (2—3 шага) разбега выполнить 3—4 шага прыжковым бегом, толкаясь поочередно правой и левой ногой. Повторить 8—12 раз.

4. Прыжковый бег с постепенным увеличением количества шагов в каждом забеге (выполняется сериями по 3—4 забега в каждой с интервалом отдыха между забегами 30—40 с и между сериями 1,5—2 мин).

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая технику этого способа бега, необходимо обращать внимание на следующие технические действия.

1. Не делать широких шагов, оценивать препятствие и концентрировать внимание на высоте прыжка при его преодолении.

2. В фазе полёта, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую ногу, добиваться появления чувства зависания в воздухе.

**Кроссовый бег** очень популярен как в нашей стране, так и за рубежом, потому что является хорошим средством для повышения возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, развития таких физических качеств, как сила и выносливость.

Кроссовый бег проводится на пересечённой местности, где могут встречаться небольшие болотца, мягкий грунт, мелкие и глубокие овраги и даже участки вспаханного поля. В связи с этим техника движений кроссового бега отличается от техники бега по дорожкам стадиона. При освоении техники кроссового бега необходимо разучивать отдельные элементы и движения, так же как и в беге с преодолением препятствий.

**Бег по изменяющемуся грунту.** Техника беговых шагов меняется в зависимости от того, на каком грунте проходит дистанция кроссового бега.

**Преодоление сыпучего грунта.** Это препятствие преодолевается бегом с укороченным шагом с постановкой ноги на всю ступню.

*Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом*

1. Равномерный бег с укороченным шагом по гладкой 60-метровой дорожке. Осваивая это упражнение, необходимо следить за постоянством скорости бега.

2. Равномерный бег с укороченным шагом по сыпучему песку на расстояние до 60 м. При освоении этого и нижеприведённых упражнений необходимо контролировать длину и темп шагов.
3. При беге по каменистому грунту необходимо укоротить шаг, ноги ставить осторожней на переднюю часть стопы.
4. При беге по болотистой местности и высокой траве беговые шаги должны быть короткими и частыми. Ногу надо ставить на всю ступню.
5. При беге по вспаханному полю необходимо учитывать направление дистанции бега. Если дистанция проходит поперёк вспаханных борозд, ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться. Если же дистанция проходит вдоль борозд, то ноги ставятся в глубине между бороздами.
6. При беге в гору необходимо наклонить туловище вперёд, укоротить шаги и увеличить их частоту.
7. При спуске с горы, наоборот, туловище необходимо несколько отклонить назад, а длину шагов увеличить.

При освоении этих элементов и движений кроссового бега используют те же правила, что и при разучивании бега с преодолением препятствий: разучивание каждого элемента техники должно осуществляться постепенно, от простого к более сложному; во время разучивания нельзя допускать появления признаков сильного утомления, между повторениями упражнений необходимо делать непродолжительный отдых; при самостоятельных занятиях кроссовым бегом следует включать в них только те элементы и движения, которые уже хорошо разучены.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Кроссовый бег лучше использовать в осенние и весенние периоды года для развития выносливости и силы. При выборе интенсивности нагрузки рекомендуется ориентироваться на оздоровительный и поддерживающий режимы в границах частоты пульса 130—140 уд./мин. При этом изменять дозировку в кроссовом беге рекомендуется за счёт увеличения длины дистанции, а не за счёт увеличения количества препятствий.



## ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомься с техникой кроссового бега, сравни её с техникой гладкого равномерного бега и выдели специфические особенности.
2. Разучи описание техник бега с преодолением препятствий и кроссового бега по учебнику, определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения к обучению техники кроссового бега.
4. Разучи технику бега разными способами с учётом особенностей преодолеваемой дистанции.

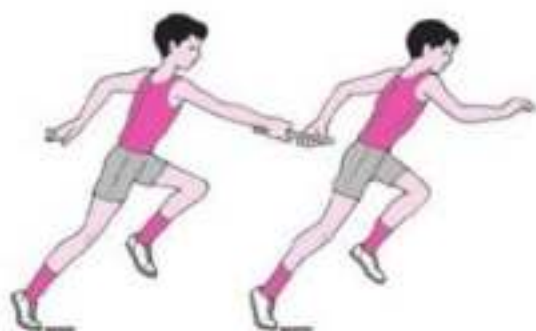


Рис. 32

**Эстафетный бег** (рис. 32) — это командный вид бега. Во время эстафетного бега спортсмены одной команды последовательно, один за другим пробегают определённую дистанцию, передавая друг другу эстафетную палочку. Пробегаемая каждым участником команды определённая дистанция называется **этапом**.

В каждой соревнующейся команде по четыре спортсмена. Техника эстафетного бега не отличается от техники бега на короткие дистанции. Первый этап в эстафетном беге начинается с низкого старта. На последующих этапах участники начинают бег с высокого старта или со старта с опорой на одну руку. Во время бега для передачи эстафетной палочки от одного спортсмена другому устанавливается зона передачи, которая составляет 20 м. Если палочка передаётся вне этой зоны, то команда выбывает из соревнований. Поэтому основным элементом освоения эстафетного бега является передача эстафетной палочки строго в зоне передачи. Цель освоения заключается в чётком и правильном выполнении передачи палочки.

Освоение техники передачи эстафетной палочки (рис. 33) проходит в парах в два этапа: подготовительный (в облегчённом виде — без эстафетной палочки) и основной (с эстафетной палочкой). На каждом этапе сначала один участник разучивает передачу палочки, а другой — её приём. Затем участники меняются местами.



Рис. 33

### *Подводящие упражнения*

#### *Подготовительный этап*

1. Координация работы рук (без палочки), стоя на месте. Встать друг за другом на таком расстоянии, чтобы вытянутая назад левая рука учащегося, принимающего палочку (впереди стоящего), слегка касалась вытянутой вперёд-вниз правой руки передающего (сзади стоящего). Затем оба учащихся принимают основную стойку. После этого передающий подаёт сигнал («Оп!»), а принимающий отводит левую руку с раскрытой ладонью назад. В это время передающий вытягивает руку вперёд-вниз, как бы вкладывая в ладонь партнёра эстафетную палочку.
2. Передача и приём эстафетной палочки во время равномерного медленного бега.

#### *Основной этап*

1. Перекладывание принимающим эстафетной палочки из левой в правую руку во время медленного бега. После передачи эстафетной палочки во время медленного бега принимающий продолжает бежать и перекладывает её в левую руку таким образом, чтобы ладонь правой руки обхватила основание палочки.
2. Совмещение скорости бега передающего и принимающего во время передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передающий располагается на расстоянии 10—15 м от начала зоны передачи, а принимающий — в её нача-

ле, в положении высокого старта или старта с опорой на одну руку. Передающий начинает бег с небольшим ускорением. В это же время принимающий стартует и начинает постепенно разбегаться. При этом он старается набрать такую же скорость бега, что и у передающего. По мере освоения этого упражнения передающий постепенно начинает увеличивать скорость разбега.

3. Передача эстафетной палочки при максимальной скорости бега. Повторить упражнение 2, но передающий начинает разбег с максимальной скоростью. Принимающий, получив эстафетную палочку, набирает максимальную скорость бега и перекладывает её из левой руки в правую.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая технику эстафетного бега, необходимо обратить внимание на следующие технические действия.

1. Принимающий не должен поворачивать голову и смотреть на свою руку.
2. Передающий эстафету должен выдержать небольшую паузу, прежде чем вложить палочку в ладонь своего партнёра.
3. Добиться технически правильной передачи и приёма эстафетной палочки.
4. Добиться одинаковой скорости бега во время передачи и приёма палочки.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой эстафетного бега, выдели её особенности при беге по дистанции.
2. Разучи описание техники эстафетного бега по учебнику, определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения к обучению техники эстафетного бега.

**Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания** (рис. 34). Этот прыжок осваивают для того, чтобы преодолевать препятствия небольшой высоты. Он отличается от других тем, что выполняется боком к планке.

*Техника выполнения прыжка* включает в себя четыре фазы.

1. *Разбег.* Из положения высокого старта, стоя (справа или слева) под углом  $35\text{--}40^\circ$  к планке (или узкому препятствию), начинают бег с ускорением. Не добегая до планки на расстояние вытянутой руки (60—80 см), толчковой ногой делают укороченный последний шаг и энергично ставят её на грунт.

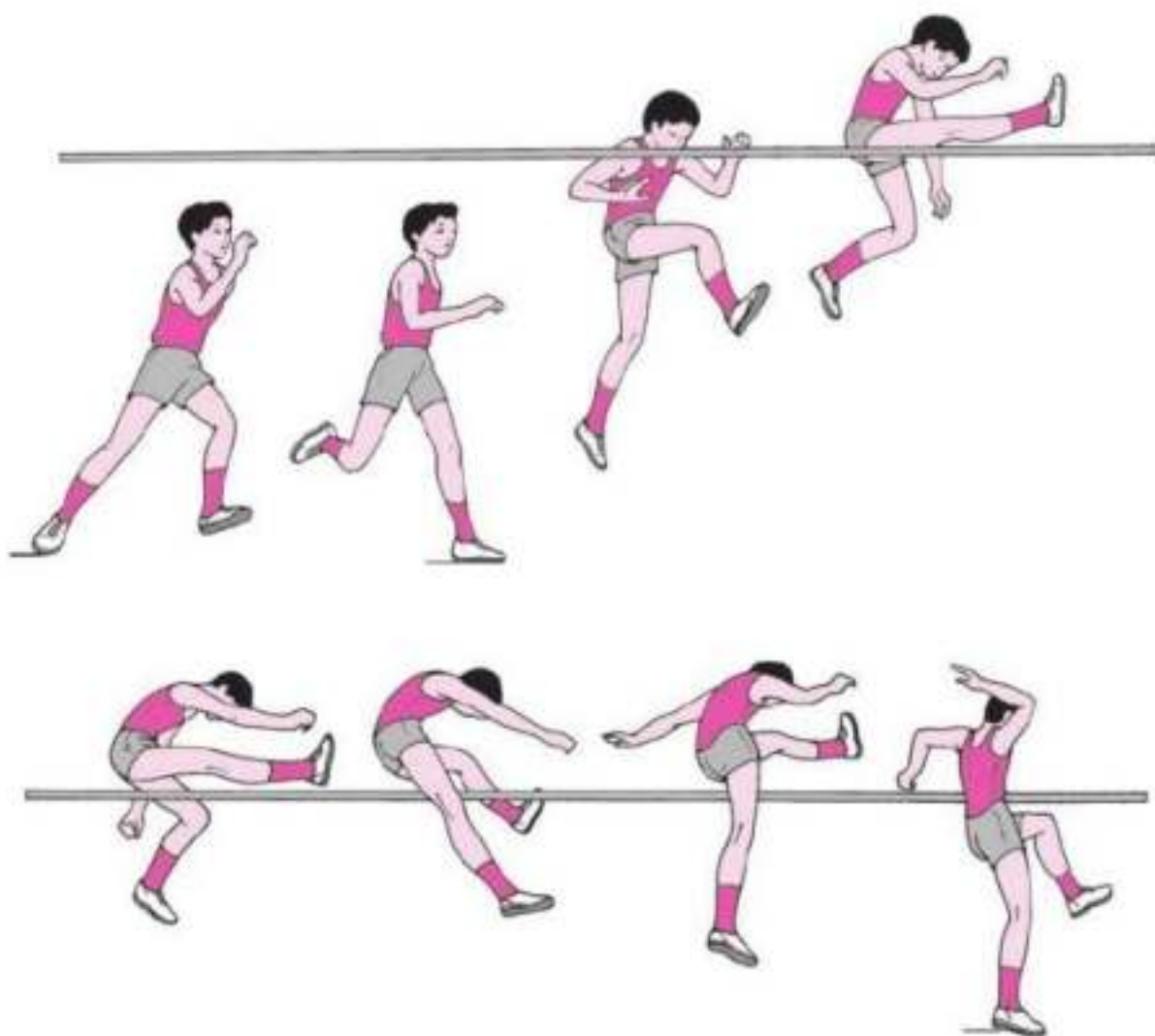


Рис. 34

2. *Отталкивание.* После постановки толчковой ноги на грунт отталкиваются и одновременно хлестким движением выносят маховую ногу, находящуюся ближе к планке, вперёд-вверх. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх.

3. *Полёт.* В полёте маховую ногу переносят через планку и одновременно резко поднимают вверх толчковую и поворачивают плечи к планке. Затем опускают маховую ногу и переносят толчковую через планку.

4. *Приземление* происходит боком к планке на маховую ногу.

Осваивать этот прыжок надо последовательно, переходя от простых движений к более сложным.

### *Подводящие упражнения*

1. **1.** Перешагивание через планку. Встать на расстоянии двух-трёх шагов от планки (высотой 30—40 см) под углом 35—40° к планке. Подойти к ней и перенести (перешагнуть через неё) сначала правую, а затем левую ногу.
2. **2.** Перешагивание через планку с прыжком. Повторить упр. 1, но в момент переноса правой ноги надо слегка оттолкнуться левой и, приземляясь на правую, перенести через планку левую ногу. По мере освоения этого упражнения расстояние до планки и скорость ходьбы необходимо постепенно увеличивать.
3. **3.** Прыжок вверх перешагиванием с небольшого разбега. Нанести метку для отталкивания на расстоянии 60—80 см от планки (высотой 40—50 см). С разбега в 3—4 шага выполнить прыжок вверх способом перешагивания. После разучивания прыжка с концентрацией внимания на отдельных элементах и движениях можно перейти к многократному его повторению. Задача повторения — добиться лёгкого и слитного, технически правильного выполнения этого упражнения.
4. **4.** Прыжок вверх перешагиванием с разбега. (Это упражнение начинают разучивать после того, как хорошо освоено упр. 3.) Выполнить прыжок с постепенным увеличением

(например, на 2—4 шага) длины разбега. Выполнить прыжок с разбега с постепенным увеличением (например, на 2—4 см) высоты планки. Выполнить прыжок с разбега на лучший результат.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая этот способ прыжка, следует обратить внимание на выполнение следующих технических движений.

1. Осваивать этот прыжок надо последовательно, переходя от простых движений к более сложным, сохраняя координацию работы рук и ног.

2. Выполняя подводящие упражнения и прыжок в полной координации, обращая внимание на то, чтобы толчок ногой происходил с одного и того же расстояния от планки. Для этого можно положить на землю ориентир.

3. При подходе к планке добиваться координации отталкивания одной ногой с одновременным махом другой и вынесением рук вверх вперёд-вверх.

**Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись** (рис. 35) используется в соревнованиях, поскольку его техника позволяет показывать спортсменам высокие результаты. Прыжок способом прогнувшись отличается от прыжка способом согнув ноги (изучался в 5 классе) выполнением фазы полёта.

После взлёта маховую ногу опускают вниз и отводят назад к толчковой. Таз выводят вперёд с одновременным поднятием рук вверх через вращение назад, прогибаются в грудной и поясничной частях тела. Перед приземлением ноги активно выносят вперёд с одновременным махом руками назад.

Чтобы лучше представить технику прыжка способом прогнувшись, можно сравнить её с техникой прыжка способом согнув ноги (рис. 36). Обрати внимание на различия в выполнении движений руками, ногами и туловищем, а также на последовательность их выполнения.

Ознакомившись с техникой прыжка способом прогнувшись, приступают к его разучиванию по элементам в два этапа.

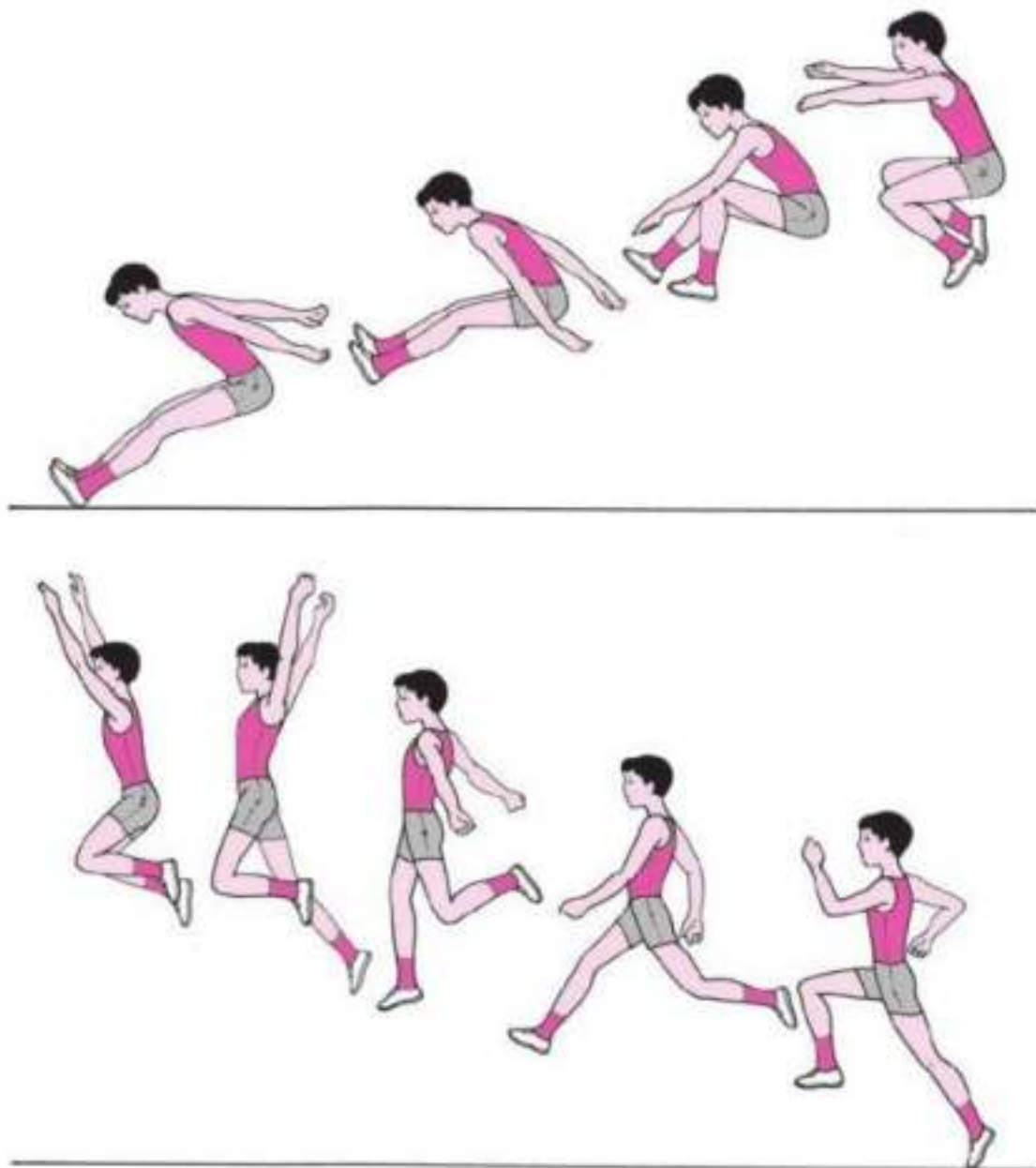


Рис. 35

*Подготовительный этап. Освоение отдельных элементов прыжка.*

*Подводящие упражнения для освоения техники полёта и приземления*

- 1.** Движение рук во время полёта. Встать на возвышение (например, на устойчивую скамейку высотой 50—60 см) и, слегка оттолкнувшись правой ногой вперёд-вверх, вы-

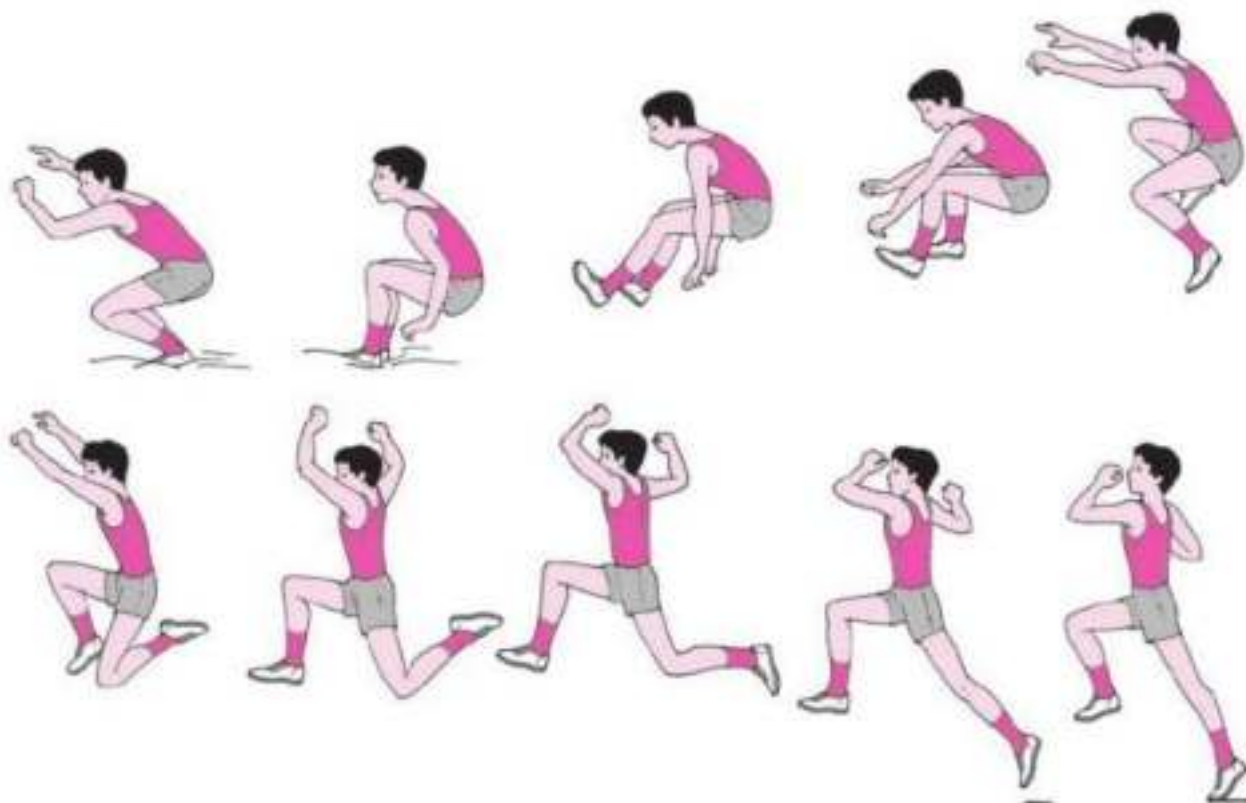


Рис. 36

полнить одновременно мах правой рукой вперёд-вверх и левой рукой в сторону с небольшим отведением назад. При приземлении надо сохранять положение рук и проверить правильность их расположения.

**2.** Движение рук и ног во время полёта. Выполняя упр. 1, необходимо после отталкивания правой ногой вперёд-вверх вынести левую ногу вперёд с одновременным махом вверх правой и левой руками, затем, опуская левую, приземлиться на обе ноги.

**3.** Согласование движений рук и ног с выведением вперёд таза при приземлении. Выполняется, как и упр. 1, с возвышенной устойчивой опоры. Оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх, выпести левую ногу вперёд с одновременным махом правой и левой руками, затем левую ногу отвести назад к правой и вывести таз вперёд (прогнуться), затем выпрямиться и приземлиться на обе ноги.



*Основной этап.* После того как хорошо разучены все элементы прыжка, переходят к освоению прыжка в полной координации движений рук, ног и туловища.

### *Подводящие упражнения для освоения техники прыжка*

1. Прыжок в полной координации с небольшого ускорения в ходьбе. С расстояния 4—5 шагов до места отталкивания начинают ускорение в ходьбе, затем толчок и прыжок в длину способом прогнувшись. При выполнении упражнения следует обращать внимание на элементы прыжка в той же последовательности, что и при освоении полёта и приземления на подготовительном этапе (упр. 1, 2, 3).
2. Прыжок в полной координации с небольшого разбега. Повторить упр. 1, но вместо ходьбы с ускорением выполнить небольшой — 4—5 шагов — разбег.
3. Прыжок в длину способом согнув ноги. Перед выполнением прыжка способом прогнувшись необходимо несколько раз повторить прыжок способом согнув ноги, который был разучен в 5 классе. Это необходимо сделать для уточнения расстояния разбега, чтобы толчок правой выполнялся точно с бруса отталкивания.

### **ЗАДАНИЯ**

1. Разучи последовательно прыжковые упражнения в высоту и в длину с разбега.
2. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой прыжков в высоту способом перешагивания и в длину способом прогнувшись.
3. Разучи описание техники прыжков в длину и высоту по учебнику, определи в них трудные для выполнения движения.

4. Разучи подводящие упражнения к обучению техники прыжка в высоту способом перешагивания и в длину способом прогнувшись.
5. Разучи прыжки в высоту и в длину в полной координации с учётом предложенных рекомендаций.

**Метание малого мяча по движущейся мишени.** Упражнения в метании малого мяча оказывают положительное влияние на развитие координации и точности движений. Многие упражнения в метании малого мяча разными способами и из разных исходных положений осваивались учащимися в прежние годы обучения. Поэтому перед тем как приступить к разучиванию метания по движущейся мишени, необходимо их вспомнить и повторить.

В качестве движущейся мишени при обучении метанию малого мяча можно использовать катящийся и летящий с разной скоростью футбольный, баскетбольный или волейбольный мячи. Эти упражнения надо разучивать вместе со своими одноклассниками или друзьями, чередуя между собой метание малого мяча и броски большого мяча.

#### *Подводящие упражнения к обучению метания малого мяча в катящуюся мишень*

1. Увеличение расстояния до медленно катящегося мяча. Один ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился строго по линии с небольшой скоростью. Второй ученик с небольшого расстояния (8—10 шагов) старается попасть в катящийся мяч. При каждой удачной попытке он делает несколько шагов назад, увеличивая расстояние, и повторяет упражнение.
2. Увеличение расстояния до мяча, катящегося с разной скоростью. Повторить упр. 1, но первый ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился с разной скоростью (то быстро, то медленно).

3. Изменение направления и скорости катящегося мяча. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что оба ученика должны встать на определённом расстоянии (например, на 15—20 м) лицом друг к другу. Первый ученик бросает большой мяч с разной скоростью и в разных направлениях (например, вправо, влево, вперёд-вправо и вперёд-влево).

При освоении этих упражнений необходимо добиваться наиболее частого попадания с разного расстояния малым мячом в большой.

**Метание малого мяча по летящему большому мячу.** Это метание осваивается тем же способом, что и метание по катящемуся мячу с постепенным усложнением выполняемых упражнений.

#### *Подводящие упражнения*

1. Метание малого мяча в невысоко летящий большой мяч с постепенным увеличением дальности метания.
2. Метание малого мяча в большой мяч, летящий на разной высоте.
3. Метание малого мяча, летящего на разной высоте и с разной скоростью.
4. Метание малого мяча, летящего на разной высоте, с разной скоростью и в разных направлениях.

#### **ЗАДАНИЯ**

1. Разучи описание техники метания малого мяча в подвижную мишень по учебнику, определи различия в метании по катящейся и летящей мишени. Определи трудные для выполнения движения.
2. Разучи подводящие упражнения и технику метания малого мяча в целом по катящейся мишени.
3. Разучи подводящие упражнения и технику метания малого мяча в целом по летящей мишени.

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

**Одновременный одношажный ход.** Это один из самых скоростных способов передвижения на лыжах. При хорошем скольжении лыж им можно передвигаться довольно длительное время, не чувствуя усталости. Однако техника этого способа достаточно сложная. Её особенность заключается в том, что после одновременного толчка палками тяжесть тела надо переносить на одну лыжу, а скольжение на двух лыжах выполнять при одновременном выносе палок вперёд.

### *Техника передвижения*

1. Припятить стойку лыжника, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперёд, руки согнуть в локтях и вынести вперёд, палки поставить в снег.

2. Начиная передвижение, одновременно оттолкнуться палками с наклоном вперёд и скользить на двух лыжах, оставив палки сзади.

3. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.

4. Скользя на правой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись правой лыжей, перенести тяжесть тела на левую лыжу.

5. Скользя на левой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

6. Выпрямляясь, вынести правую лыжу вперёд до уровня левой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

7. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на левую лыжу.

8. Скользя на левой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись левой лыжей, перенести тяжесть тела на правую лыжу.

9. Скользя на правой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

10. Выпрямляясь, вынести левую лыжу вперёд до уровня правой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

Разучивать этот способ рекомендуется по элементам в два этапа. Если учесть, что первое описанное движение выполняется до начала скольжения, то для прохождения тренировочной дистанции необходимо освоить девять движений (2—10).

*Подготовительный этап.* Разучивание движений на этом этапе осуществляется без лыж и может проводиться в помещении. Главное — освоить последовательность движений и научиться согласовывать с ними перенесение тяжести тела на обе ноги и с ноги на ногу.

Разучивать этот ход рекомендуется под счёт: раз — из положения воображаемого скольжения на обеих лыжах отвести правую ногу назад (воображаемый толчок лыжей) и выставить левую ногу вперёд; два — выпрямить туловище и перенести руки с воображаемыми палками вперёд; три — сделать мах назад обеими руками, наклоня при этом туловище вперёд; четыре — приставить правую, пахоящуюся сзади, ногу к левой в положение воображаемого параллельного скольжения на обеих лыжах. Затем продолжать выполнять воображаемое передвижение одновременным однопажным ходом с отведения назад левой ноги (толчок левой лыжей).

*Основной этап.* Сначала необходимо в медленном темпе, используя счёт, многократно повторять на лыжне упражнения, которые разучивались на подготовительном этапе.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При самостоятельном разучивании этого способа передвижения на лыжах необходимо обращать внимание на выполнение техники следующих движений.

1. Палки ставятся в снег в момент отталкивания ногой.
2. При отталкивании палками не приседают.
3. Палки не ставятся широко и далеко перед собой.
4. Перенесение тяжести тела согласовывается с движениями рук и туловища.
5. По мере улучшения техники выполнения этого способа ходьбы на лыжах скорость передвижения необходимо посте-

пенно увеличивать. При этом надо добиваться того, чтобы скорость передвижения была равномерной, сами движения выполнялись легко и слитно.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой передвижения одновременным одношажным ходом. Сравни её с техникой ранее разученных лыжных ходов, выдели отличительные признаки.
2. Разучи описание техники передвижения одновременным одношажным ходом по учебнику, определи трудные для выполнения движения.
3. Выдели части в технике передвижения одновременным одношажным ходом и последовательно разучи их с учётом предложенных в учебнике рекомендаций.
4. Разучи передвижения одновременным одношажным ходом в полной координации.

**Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.** Чередование лыжных ходов используется при изменении рельефа лыжной дистанции, улучшении или ухудшении условий скольжения (например, при изменении температуры воздуха или начавшегося снегопада во время лыжных гонок).

Отличительная особенность перехода с одного лыжного хода на другой — сохранение техники и скорости передвижения на лыжах. Поэтому осваивать чередование лыжных ходов надо только после того, как хорошо освоена техника каждого из них. С этой целью необходимо повторить передвижение попеременным двухшажным ходом (см. учебник для 5 класса). Переход с одного хода на другой осуществляется из положения скольжения на двух лыжах.

## Переход с одновременного одношажного хода на поперечный двухшажный ход (рис. 37)

### Техника выполнения

1. Скользя на параллельно расположенных лыжах и выпрямляясь, перенести тяжесть тела на левую лыжу и оттолкнуться правой лыжей, одновременно вынося правую руку вперёд, а левой рукой делая мах назад.

2. Скользя на левой лыже, правую палку поставить в снег и сделать шаг правой лыжей с вынесением левой руки вперёд.

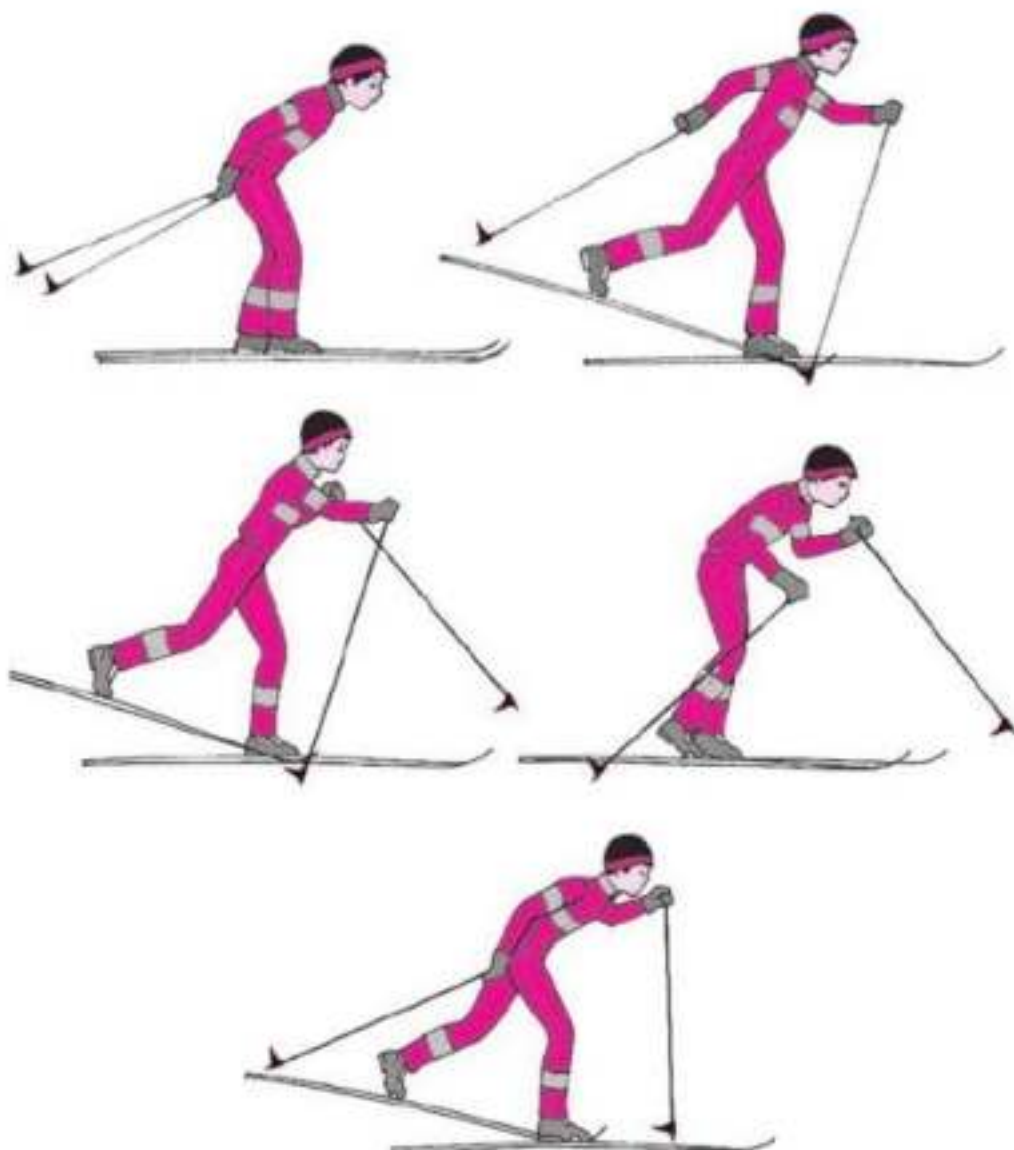


Рис. 37

3. Перенести тяжесть тела на правую лыжу и оттолкнуться левой лыжей с одновременным отталкиванием правой палкой и вынесением левой руки вперёд.

4. Продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом.

**Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход (рис. 38)**

*Техника выполнения*

1. При передвижении двухшажным ходом после толчка правой лыжей сделать укороченный шаг до уровня мыска левой лыжи.

2. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.

3. Продолжать передвижение одновременным одношажным ходом. Заканчивается освоение выполнением чередования ходов во время прохождения с разной скоростью лыжных дистанций различной протяжённости.



Рис. 38

#### ЗАДАНИЯ

1. Повтори технику одновременного одношажного хода.
2. Повтори технику попеременного двухшажного хода.
3. Выдели трудные части в технике перехода с одного лыжного хода на другой и разучи их.
4. Разучи технику перехода с одного лыжного хода на другой в полной координации.





Рис. 39

**Торможение и поворот упором.** На лыжных дистанциях часто встречаются подъёмы, спуски и повороты. Чтобы их преодолеть, лыжники используют различные способы торможения, спуска и подъёма. Одним из таких способов является торможение упором (рис. 39).

#### *Техника выполнения*

1. Во время спуска в стойке лыжника перенести тяжесть тела на правую лыжу, а пятку левой лыжи отвести в сторону, образуя небольшой угол между лыжами.

2. Сохраняя тяжесть тела на правой лыже, левую поставить на ребро и продолжить скольжение.

3. После небольшого торможения левую лыжу приставить к правой и продолжить скольжение. Скорость торможения регулируют за счёт увеличения или уменьшения расстояния между пятками правой и левой лыж, т. е. за счёт изменения угла между ними.

При освоении техники торможения упором очень важно научиться сохранять равновесие при спуске, когда тяжесть тела перенесена на одну из лыж.

#### *Подводящие упражнения*

1. Повторить материал 5 класса: «Торможение при спусках на лыжах».
2. Скользя с пологого склона, выполнить несколько раз перенос тяжести тела на правую лыжу, а затем на левую.
3. Выполнять торможение сначала левой лыжей, а затем правой.
4. Выполнять торможение поочерёдно правой и левой лыжей с изменением угла между ними.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая эти упражнения, надо добиваться лёгкости и слитности их выполнения, а также не допускать резкого снижения скорости скольжения.

## ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой торможения на лыжах упором, выдели отличительные особенности её выполнения.
2. Разучи описание техники торможения упором по учебнику и определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения и технику торможения в полной координации с учётом предлагаемых рекомендаций.

**Поворот упором.** После того как торможение упором хорошо освоено, приступают к разучиванию поворота упором (рис. 40). Чтобы правильно выполнить этот способ поворота, необходимо во время торможения перенести тяжесть тела на лыжу, пятка которой отставлена в сторону, а другую лыжу слегка приподнять. Крутизна поворота при этом будет зависеть от того, под каким углом друг к другу находятся лыжи.



Рис. 40

*Подводящие упражнения* (выполняются на спуске с пологого склона)

1. После постановки левой лыжи под углом к правой перенести на неё тяжесть тела, а правую лыжу слегка приподнять.
2. После постановки правой лыжи под углом к левой перенести на неё тяжесть тела, а левую лыжу слегка приподнять.
3. Поочерёдно выполнять повороты в правую и левую стороны.
4. Во время спуска объезжать поочерёдно с правой и левой стороны ориентиры, расставленные по склону по прямой линии на одинаковом расстоянии.
5. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные на разном расстоянии ориентиры.
6. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные по ломаной линии на разном расстоянии ориентиры.

Выполняя эти упражнения, необходимо добиться наименьшего снижения скорости скольжения на всей протяжённости спуска.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой поворота на лыжах упором, выдели отличительные особенности её выполнения.
2. Разучи описание техники поворота упором по учебнику и определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения и технику поворота упором в полной координации.

**Преодоление небольших трамплинов** (рис. 41). Этот способ связан с фазой полёта на лыжах после преодоления бугров, расположенных на спусках.

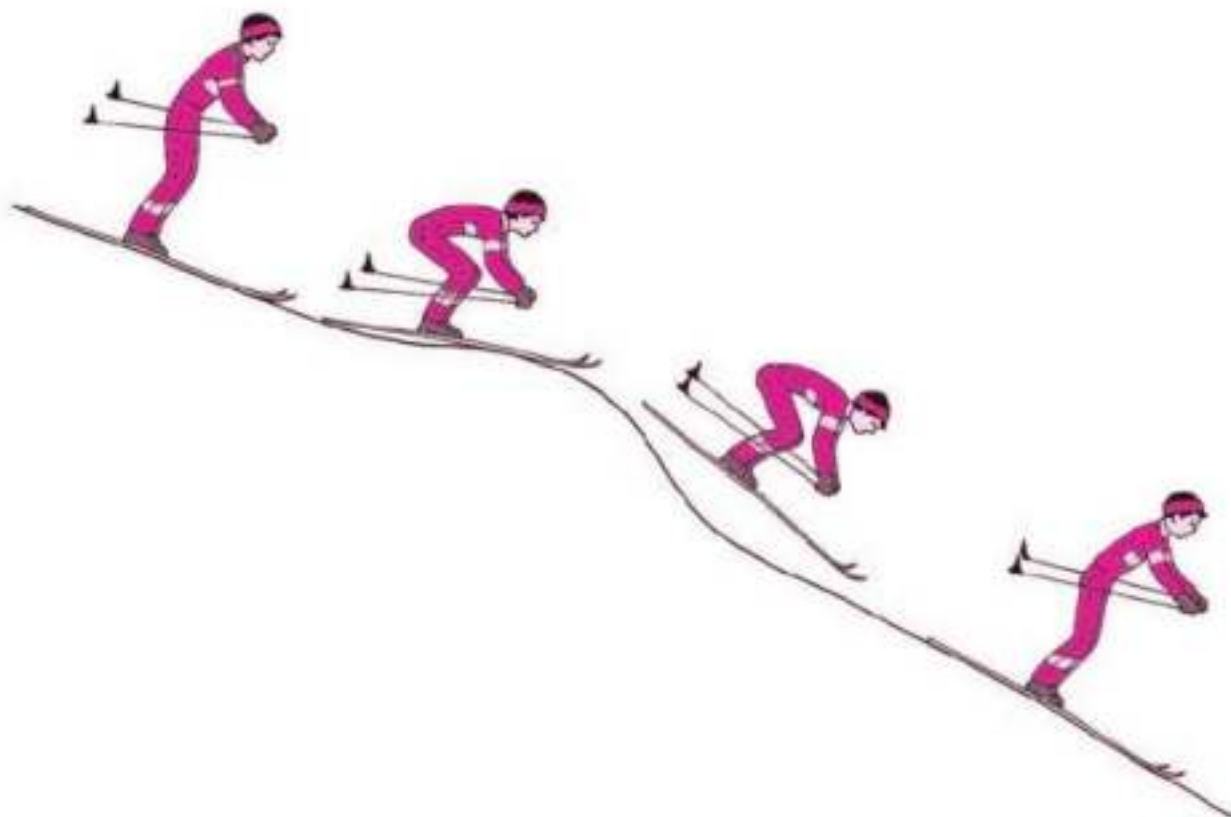


Рис. 41

### *Техника выполнения*

1. Скользя по спуску в основной стойке лыжника, при виде трамплина начинать приседать.

2. Наезжая на трамплин в положении приседа, слегка оттолкнуться и сохранить ноги согнутыми в коленях (фаза полёта).

3. После приземления принять стойку лыжника и продолжить скольжение по склону.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Перед тем как приступить к освоению преодоления трамплина, необходимо многократно повторить спуски с пологого склона. Сделать это надо по прямой линии в высокой и низкой стойке лыжника с небольшими пружинистыми приседаниями. Добившись хорошего выполнения этих упражнений, можно приступить к разучиванию преодоления небольших трамплинов.

Разучивание надо начинать с преодоления бугра (трамплина) небольшой высоты — не более 40—50 см. Преодолевая

трамплин во время спуска, последовательно акцентировать внимание на его элементах и движениях: на приседании во время наезда на трамплин, небольшом отгалкивании на вершине трамплина, сохранении положения согнутых в коленях ног во время полёта, приятии основной стойки лыжника после приземления.

Осваивая преодоление трамплина, необходимо стараться сохранять равновесие после приземления.

### ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с техникой преодоления небольших трамплинов, используя видеоролики из Интернета. Определи требования к технике преодоления небольших трамплинов.
2. Разучи по учебнику описание техники преодоления небольших трамплинов, выдели её части и последовательно разучи их.
3. Разучи технику преодоления небольших трамплинов, используя предложенные в учебнике рекомендации.

**Преодоление естественных препятствий на лыжах.** Во время прогулок и походов на лыжах, передвигаясь по незнакомой местности, можно встретиться с различными препятствиями — канавами, рвами, заграждениями и лесными завалами. Чтобы не тормозить и не снимать лыжи, существует несколько способов быстрого и успешного их преодоления.

**Перешагивание на лыжах небольших препятствий** (рис. 42). Существуют два способа перешагивания на лыжах — это перешагивание широким шагом вперёд и перешагивание широким шагом в сторону.

**Перешагивание широким шагом вперёд** (рис. 42, а). С помощью этого способа можно преодолевать небольшие канавы и впадины в снегу.

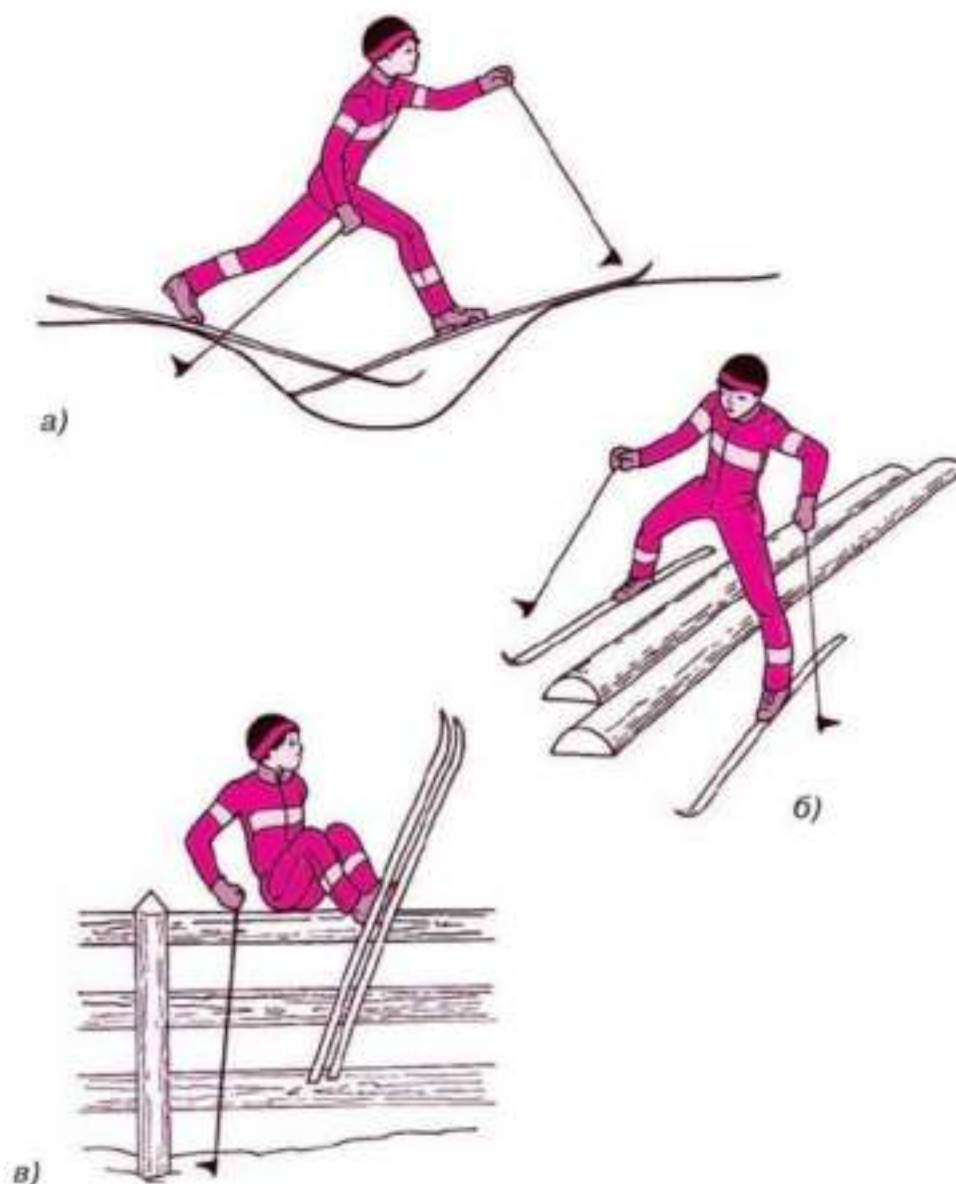


Рис. 42

### Техника выполнения

1. Встать на край канавы и сделать широкий шаг правой ногой на противоположную сторону, одновременно вынося левую палку вперёд и опуская её в снег.

2. Оттолкнуться правой палкой и перенести через канаву левую ногу, поднимая вверх носок лыжи.

Выполняя этот способ перешагивания, необходимо энергично отталкиваться правой палкой и не допускать отталкивания левой ногой. Этого нельзя делать, потому что, во-первых, мож-

но не успеть поднять носок лыжи и зацепиться им за противоположный край канавы. Во-вторых, сильное отталкивание левой лыжей может привести к скольжению правой, и тогда произойдёт падение.

**Перешагивание широким шагом в сторону** (рис. 42, б). Этот способ используется для преодоления нешироких рвов и лежащих на снегу деревьев или других высоко выступающих предметов.

*Техника выполнения*

1. Встать левым боком к краю препятствия и, опираясь на правую палку, перенести, держа горизонтально, левую лыжу на противоположную сторону.

2. Энергично отталкиваясь одновременно правой ногой и правой палкой, перенести правую ногу и опереться на левую палку.

При освоении этого способа преодоления препятствий необходимо следить за тем, чтобы во время перенесения левой лыжи она находилась в горизонтальном положении; в момент перенесения правой ноги быстро опереться на левую палку для сохранения равновесия.

**Перелезание через препятствия на лыжах** (рис. 42, в). Среди способов перелезания на лыжах есть способ перелезания сидя. Этим способом можно преодолевать препятствия высотой до 1 м, при условии, если на них можно сесть.

*Техника выполнения*

1. Встать правым боком к препятствию и, опираясь на правую руку, одновременно оттолкнуться двумя лыжами вверх и сесть боком на препятствие.

2. Сгибая обе ноги в коленях, перенести лыжи через препятствие, поворачиваясь вправо.

3. Опираясь на правую палку, прыгнуть на обе лыжи.

Как и предыдущие способы преодоления препятствий, этот способ надо начинать разучивать, используя небольшие препятствия. По мере освоения техники можно усложнить задание за счёт увеличения его высоты или ширины.

**ЗАДАНИЯ**

1. Разучи по учебнику описание техники преодоления естественных препятствий на лыжах разными способами. Выдели в них отличительные признаки и движения, трудные для освоения.
2. Разучи способы преодоления естественных препятствий на лыжах разными способами, используя предложенные в учебнике рекомендации.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****Баскетбол**

**Баскетбол** — динамичная и очень эмоциональная игра. Она связана с множеством разнообразных движений (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями), которые выполняются в различных направлениях и темпе, с разными напряжениями и скоростью. Благодаря игре баскетбол развиваются не только быстрота, сила, ловкость, координация движений, но и сообразительность, быстрота реакции, умение молниеносно ориентироваться в изменившейся обстановке и принимать решения. Всё это оказывает благотворное влияние на органы и системы организма, а значит, и на здоровье человека.

**Основные правила игры баскетбол**

*Цель игры* — набрать большее количество очков, чем команда соперников. За каждый результативный бросок мяча в корзину соперников команда получает:

- за штрафной бросок — 1 очко;
- за бросок, сделанный внутри 6-метровой зоны, — 2 очка;
- за бросок, сделанный за пределами 6-метровой зоны, — 3 очка.

*Баскетбольная площадка* (рис. 43). В баскетбол играют на площадке  $28 \times 15$  м. Она разделена на две равные половины. Каждая половина имеет одинаковую разметку.



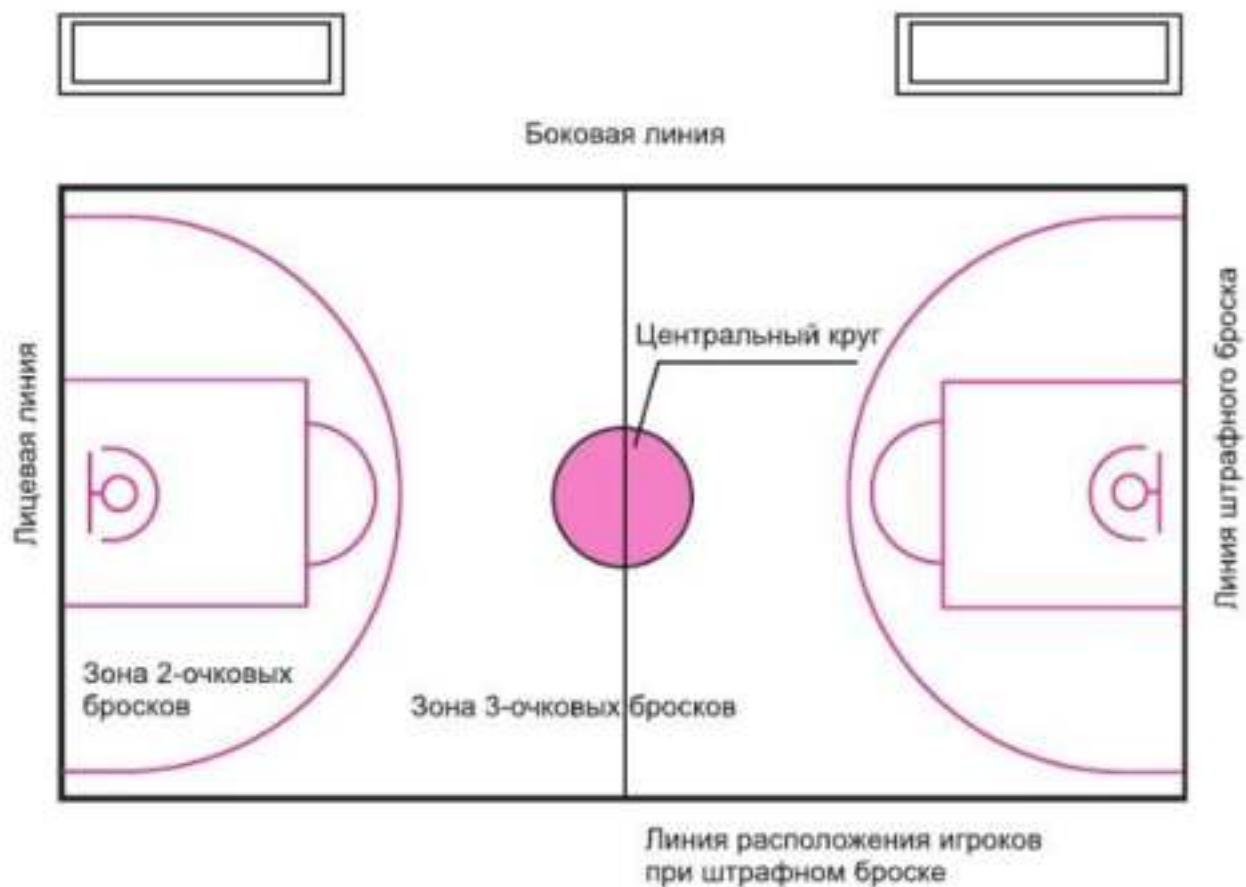


Рис. 43

*Состав команды.* Команда состоит из 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных. Во время игры на баскетбольной площадке находится 10 игроков, по 5 из каждой команды. Запасные могут заменять игроков, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

*Продолжительность игры.* Игра продолжается 2 тайма по 20 мин с 10-минутным перерывом и продлевается на 5 мин при ничейном счёте. 20 мин — это время так называемой чистой игры, когда игроки совершают игровые действия с мячом. Остановки в игре, связанные с нарушением правил или выходом мяча за пределы площадки, в это время не входят. Каждый тайм начинается с вбрасывания мяча судьёй в центре баскетбольной площадки. Одна команда может владеть мячом не более 30 с. Если за это время команда не сделала результативного броска, то игра останавливается и мяч передаётся команде соперников.

*Во время игры разрешается:* передвигаться без мяча; вести мяч, передавать его, ловить и бросать в корзину; перехватывать летящий, катящийся и прыгающий мяч; вырывать и выбивать мяч у игрока команды соперников; ловить отскочивший от пола, щита и корзины мяч.

*Во время игры запрещается:* сталкиваться с игроками команды соперников, ударять их, захватывать, толкать или ставить подножки; играть ногами и умышленно выбрасывать мяч за пределы площадки; бежать с мячом в руках (пробежка) и вести его двумя руками; без ведения мяча делать более двух шагов; находиться с мячом под корзиной соперника более 3 с.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- за все нарушения правил игрокам записывается персональное замечание: если игрок набрал пять персональных замечаний, то он должен покинуть площадку и вместо него выходит запасной игрок;
- если нарушение было очень грубым и привело к травмам или ушибам, то игрока, совершившего это нарушение, удаляют с поля и вместо него выходит запасной игрок;
- после каждого нарушения правил мяч передаётся команде соперников — игроку, который вводит его в игру с лицевой линии, напротив места нарушения;
- если игрока во время броска внутри 6-метровой зоны ударили или толкнули и при этом мяч не попал в корзину, то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет два штрафных броска;
- если игрока во время броска внутри 6-метровой зоны ударили или толкнули, но мяч попал в корзину (мяч засчитывают), то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет штрафной бросок;
- если игрока во время броска за пределами 6-метровой зоны ударили или толкнули и по этой причине мяч не попал в корзину, то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет три штрафных броска.

## ЗАДАНИЯ

1. Разучи правила игры баскетбол и соблюдай их в игровой деятельности.
2. Воспользуйся материалами из Интернета и дополни знания из учебника действиями судьи по баскетболу во время баскетбольного матча.
3. Проведи судейство соревнований по баскетболу между командами своего класса.

**Технические действия и приёмы в баскетболе.** Во время игры баскетболист должен быть готов к выполнению любых технических действий и приёмов. Для этого ему нужно постоянно находиться в стойке баскетболиста — устойчивом исходном положении, которое обеспечивает ему возможность быстро реагировать на действия партнёров и соперников.

Напомним положение стойки баскетболиста (рис. 44): ноги врозь, правая нога немного впереди левой, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и выпесены немного вперёд.

Передвижения в стойке баскетболиста могут осуществляться шагами (вперёд, назад, в правую и левую стороны) и приставными шагами. Из стойки баскетболиста делается шаг ногой по направлению движения. При этом стопа ставится перекатом с пятки на носок. Одновременно плавным движением к ней подтягивается вторая нога, и баскетболист принимает первоначальное положение. Ноги во время выполнения приставного шага не должны перекрещиваться. Баскетболист должен передвигаться мягкими, скользящими движениями.



Рис. 44

Приставным шагом можно перемещаться вперёд, назад, в стороны. В баскетболе, как правило, в сочетании с выполнением различных технических приёмов (ловлей, броском, передачей или перехватом мяча) применяются прыжки. Они выполняются с места и

с разбега, толчком одной или одновременно двумя ногами вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-в сторону, вверх с поворотом.

**Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.** Отталкивание одной ногой позволяет выпрыгивать вверх значительно выше, чем при одновременном толчке двумя ногами. В свою очередь, приземление на одну ногу позволяет сразу же начинать движение шагом или бегом либо выполнить следующий прыжок.

*Подводящие упражнения* (выполняются из стойки баскетболиста)

1. Прыжок вверх, стоя на месте. Оттолкнуться вверх толчковой ногой с одновременным махом рук вперёд-вверх, приземлиться на другую ногу.
2. Прыжок вверх с шага вперёд. Сделать широкий шаг вперёд толчковой ногой, отводя руки назад, оттолкнуться ею с одновременным махом рук вперёд-вверх, приземлиться на другую ногу.
3. Прыжок вверх с небольшого разбега. Разбежаться, сделав широкий, последний перед прыжком, шаг; перенося тяжесть тела на толчковую ногу, оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх и приземлиться на другую ногу.
4. Прыжок вверх в ходьбе. Сделать широкий шаг вперёд толчковой ногой, отводя руки назад, перенести тяжесть тела на толчковую ногу и оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх; приземлиться на другую ногу и сделать шаг вперёд толчковой ногой. Осваивая это упражнение, количество шагов перед и после прыжка надо постепенно увеличивать (например, до 3—5 шагов).
5. Прыжок вверх в беге. Разбежаться, сделав широкий последний шаг; перенося тяжесть тела на толчковую ногу, оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх и, приземляясь на другую ногу, продолжить бег.

По правилам игры баскетбол игрок не имеет права передвигаться по площадке, удерживая мяч в руках. Он может передвигаться, лишь ведя его перед собой, т. е. ударяя об пол. Чтобы не нарушать правила, баскетболисты используют остановки. **Остановка** — это приём, позволяющий мгновенно прекратить движение. Различают два способа остановки: двумя шагами и прыжком.

**Остановка двумя шагами** (рис. 45). Последний перед остановкой шаг разбега делается шире, чем остальные. И когда баскетболист ставит согнутую ногу на площадку, как бы подседая, его тело слегка смещается в сторону, противоположную движению. Другая нога делает второй шаг. Она ставится вперёд, в направлении первоначального движения, обеспечивая тем самым устойчивое положение игроку.

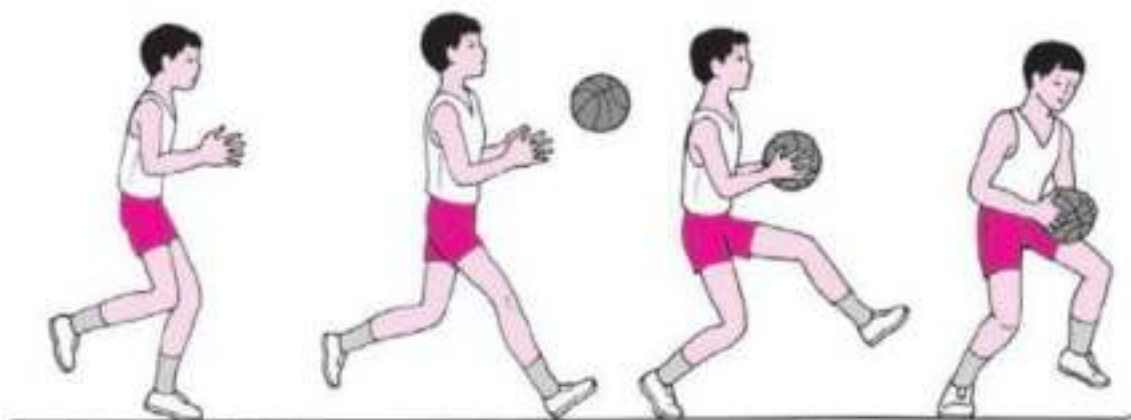


Рис. 45

При остановке двумя шагами по правилам игры ногу, стоящую сзади, нельзя отрывать от пола, но можно поворачиваться вокруг неё, отталкиваясь впереди стоящей ногой.

### *Подводящие упражнения*

1. Выполнить широкий шаг правой ногой с перепосом на неё тяжести тела и укороченный шаг левой.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвёртый шаг — широкий, пятый — укороченный.

3. При ходьбе в свободном темпе остановиться в заранее отмеченном на площадке месте. (На площадке надо нарисовать 3—5 небольших квадрата.)
4. Последовательно выполнить упр. 1, 2, 3, заменив ходьбу лёгким медленным бегом.
5. Остановка после ускорения в заранее отмеченном месте.
6. Остановка после ведения мяча в ходьбе.
7. Остановка после ведения мяча медленным бегом.
8. Остановка мяча после ускорения с ведением мяча в отмеченном месте.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Чтобы освоение техники остановки двумя шагами проходило успешно и не вызвало травм, необходимо придерживаться последовательности в разучивании подводящих упражнений. Переходить от одного упражнения к другому можно только после того, как предыдущее хорошо освоено.

**Остановка прыжком** (рис. 46). После отталкивания от площадки игрок приземляется на обе ноги одновременно.



Рис. 46

### *Подводящие упражнения*

1. Сделать небольшой шаг правой ногой, оттолкнуться вперёд-вверх, приземлиться одновременно на обе ноги, туловище слегка отклонить назад.

2. Выполнить ходьбу с ускорением и остановку прыжком.
3. Выполнить остановку прыжком после небольшого разбега.
4. Выполнить остановку прыжком после максимального ускорения.
5. Выполнить остановку прыжком в заранее отмеченном месте после максимального ускорения.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При освоении этих подводящих упражнений необходимо обращать внимание на следующее:

- при остановке прыжком приземление должно быть энергичным и с одновременным небольшим сгибанием обеих ног;
- перед приземлением одну ногу надо слегка вынести вперёд и отклонить туловище в сторону, противоположную движению;
- после остановки необходимо сохранять равновесие и не делать дополнительных движений.

**Повороты.** В баскетболе повороты являются техническим приёмом. Игроки их используют в основном в двух случаях: когда игроку необходимо заслонить мяч от нападающего на него соперника и когда игроку нужно обыграть защитника из команды соперников.

Повороты выполняются вперёд и назад из трёх основных положений: из стойки баскетболиста, после остановки ведения мяча и после приёма мяча. Чтобы правильно выполнить технику поворота, опорную ногу поставить на переднюю часть стопы, а другой ногой выполнить шаг вперёд или назад, поворачивая туловище в сторону сделанного шага. При этом опорную ногу нельзя сдвигать с места, а тем более на ней вращаться.

*Подводящие упражнения* (выполняются из стойки баскетболиста)

1. Переносить тяжесть тела на левую ногу, правой сделать шаг вперёд с поворотом туловища влево (рис. 47).

2. Переносить тяжесть тела на левую ногу, правой сделать шаг назад с поворотом туловища вправо.
3. Переносить тяжесть тела на левую ногу, правой ногой поочередно делать шаги вперёд и назад.
4. Повторить упр. 1, 2, 3, но стоя на правой ноге и выполняя шаги левой.
5. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча шагом.
6. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча лёгким бегом.
7. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча с максимальным ускорением.

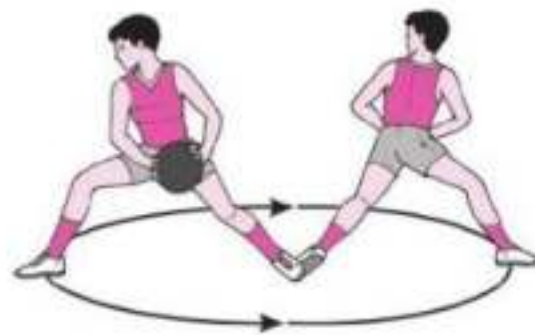


Рис. 47

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Обучаясь правильно выполнять эти подводящие упражнения, старайся сохранять равновесие и следить, чтобы опорная нога всегда оставалась на месте.

При выполнении баскетбольных упражнений с прыжками, остановками и поворотами возникает большая нагрузка на суставы ног. Чтобы избежать травм суставов, необходимо их укреплять.

### *Упражнения для укрепления суставов ног*

1. Из положения стоя, руки на поясе, подниматься на носки с разной скоростью.
2. Ходьба на носках (1—2 мин).
3. Бег на носках (2—3 мин).
4. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, в правую и левую стороны.
5. Прыжки на носках в равномерном темпе.



6. Прыжки через скакалку с разной скоростью её вращения — сначала на правой, затем на левой ноге, на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.
7. Удлиненные прыжки вперёд на расстояние 10—16 м, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой (многоскоки).

### ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с техникой баскетбольных приёмов в передвижении, остановках и поворотах, используя видеоролики и статьи из Интернета. Определи основные требования к их выполнению и обучению.
2. Ознакомься с рекомендациями обучения технике баскетбольных приёмов, изложенных в учебнике, определи трудности в их самостоятельном разучивании.
3. Разучи технику баскетбольных приёмов совместно с учащимися своего класса. Контролируй правильность их выполнения и возможность появления ошибок.

**Ловля мяча после его отскока от пола.** Во время игры очень часто игрокам приходится ловить мяч, отскакивающий от пола. Техника выполнения этого действия похожа на ловлю летящего мяча, но тем не менее она имеет свои особенности.

Во-первых, после ловли мяча, отскакившего от пола, необходимо сразу прижать его к груди. Это позволит надёжно удерживать мяч, если рядом окажется соперник.

Во-вторых, отскок мяча от пола может быть на разную высоту, поэтому, чтобы его поймать, приходится делать шаги вперёд разной длины.

*Подводящие упражнения* (можно осваивать одному, стоя у стены, или в паре)

1. Стоя у стены, повторить упражнения в ловле и передаче баскетбольного мяча, которые осваивались в 5 классе.

2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, не делая шага вперёд.
3. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, делая шаг вперёд.
4. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперёд.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Прежде чем приступить к выполнению этих упражнений, необходимо научиться бросать мяч в стену с разным усилием и добиться нужной высоты его отскока от пола на уровне груди и колен. После того как это будет хорошо получаться, приступают к основным упражнениям.

**Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.** Баскетболистам часто приходится во время ведения мяча менять направление своего движения или высоту отскока мяча от пола. Эти приёмы используются для того, чтобы обвести соперника, уйти от его опеки.

#### *Техника выполнения*

1. Для того чтобы изменить направление движения при ведении мяча, необходимо слегка развернуть кисть руки и толчком об пол перевести мяч в сторону.
2. Быстро повернуться в сторону отскока мяча.
3. Развернуть кисть в исходное положение, толкнуть отскочивший от пола мяч вперёд перед собой и продолжать его ведение, изменив направление движения.

Перед тем как приступить к освоению техники изменения направления движения, надо обязательно повторить упражнения в ведении мяча, которые изучались в 5 классе. И только после этого начинать разучивать следующие упражнения.

#### *Подводящие упражнения*

1. Стоя на месте, ведение мяча с поочерёдным переводом его толчком об пол в сторону левой и правой руки. При

выполнении этого упражнения необходимо обращать внимание на поочерёдное разворачивание внутрь кистей правой и левой руки.

2. Стоя на месте и ведя мяч правой рукой, толчком об пол перевести его в левую сторону и, быстро повернувшись, продолжить ведение мяча правой рукой, стоя на месте.
3. Стоя на месте, ведение мяча с поворотом в правую сторону после каждого очередного толчка мяча об пол.
4. Ведение мяча медленным шагом с изменением направления движения.
5. Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения.
6. Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения в заранее отмеченном месте на баскетбольной площадке.
7. Выполнить упр. 6 с постепенным увеличением скорости бега.
- 8—14. Выполнить упр. 1—7, но левой рукой. Здесь самое главное — не торопиться и переходить к освоению очередного упражнения только после того, как предыдущее будет хорошо освоено.

### ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения в ведении баскетбольного мяча, которые изучались ранее в предыдущих классах.
2. Разучи описание техники ведения мяча, представленное в учебнике, и выдели движения, позволяющие изменять направление ведения мяча.
3. Разучи подводящие упражнения с использованием рекомендаций, изложенных в учебнике.
4. Разучи технику ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения по частям.
5. Разучи технику ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения в полной координации.

Смысл игры баскетбол — меткое попадание мяча в корзину. Броски выполняются разными способами: одной и двумя руками, от груди, от плеча, с места и в движении. Точность бросков зависит от многих факторов, одним из которых является техника.

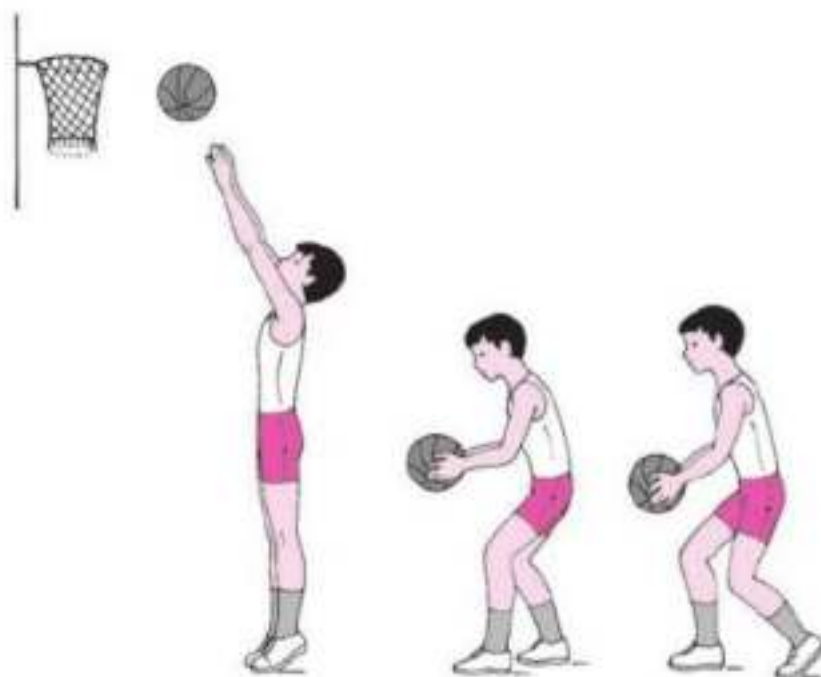
**Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения (рис. 48)**

*Техника выполнения*

1. Во время ведения, после отскока мяча от пола, поймать мяч двумя руками.

2. Удерживая мяч и опуская руки вниз, сделать два шага вперёд.

3. Во время второго шага оттолкнуться вперёд-вверх с одновременным вынесением рук вперёд-вверх и последующим мягким толчком мяча кистями обеих рук.



**Рис. 48**

### *Подводящие упражнения*

**1.** Удерживая мяч, слегка наклониться вперёд, руки опустить вниз, затем быстро поднять их вперёд-вверх и мяг-

ко толкнуть мяч кистями рук по направлению к баскетбольной корзине.

2. Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, сделать два шага и бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.
3. Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, сделать два шага вперёд и, оттолкнувшись вперёд-вверх, бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.
4. Во время короткого ведения мяча шагом, после его отскока от пола, поймать мяч двумя руками, сделать два шага вперёд и, оттолкнувшись вперёд-вверх, бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.
5. Выполнить упр. 4, но при ведении мяча медленным бегом. По мере освоения техники броска скорость бега нужно увеличивать.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При обучении броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения следует обращать внимание на технику следующих движений:

- разучивая подводящие упражнения, надо стараться не только правильно выполнять их технику, но и точно попадать в баскетбольную корзину;
- каждое очередное подводящее упражнение начинай разучивать с небольшого расстояния от баскетбольной корзины и после того, как броски будут точными, перейди к освоению следующего упражнения.

## ЗАДАНИЯ

1. Используя видеоролики и статьи из Интернета, ознакомься с техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Выдели трудные движения для освоения и определи основные требования к их выполнению и обучению.
2. Ознакомься с рекомендациями обучения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, изложенными в учебнике.

3. Разучи подводящие упражнения к обучению броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
4. Раздели технику броска по частям и последовательно разучи их.
5. Разучи технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения совместно с учащимися своего класса. Контролируй правильность их выполнения и возможность появления ошибок.

### Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения (рис. 49)

#### *Техника выполнения*

1. После отскока мяча от пола поймать его двумя руками и, делая шаг вперёд, притянуть к груди.

2. Делая последующий шаг широким, выпрямляют руки вперёд-вверх и, приставляя сзади стоящую ногу, одновременно толкают мяч кистями рук, направляя его в корзину.

Для правильного освоения техники выполнения данного броска необходимо повторить материал учебника для 5 класса «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места». После этого приступить к разучиванию следующих упражнений.

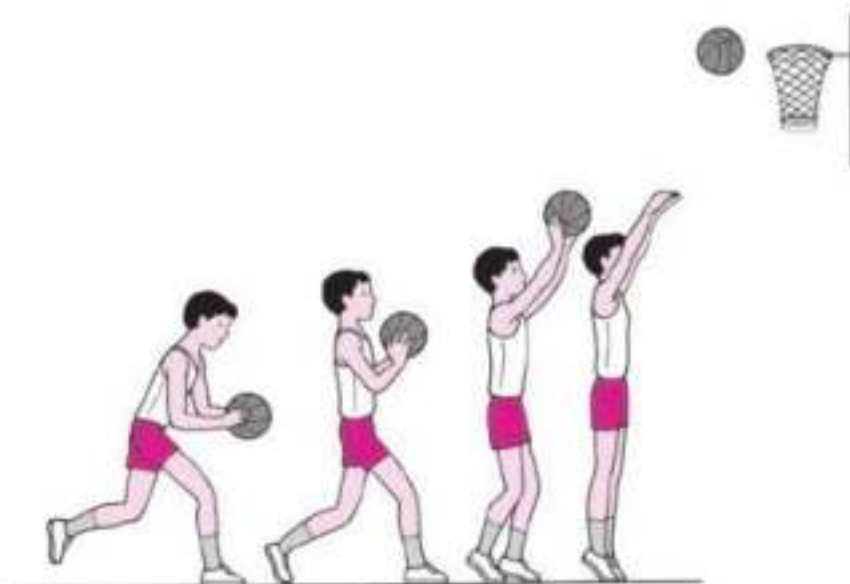


Рис. 49

### Подводящие упражнения

1. Ведение мяча медленным шагом. Приближаясь к баскетбольной корзине, поймать мяч двумя руками после отскока от пола. Продолжая движение, выполнить бросок в корзину после второго шага.
2. Ведение мяча медленным бегом. Приближаясь к баскетбольной корзине, поймать мяч двумя руками после отскока от пола. Продолжая бег, выполнить бросок в корзину после второго шага.
3. Выполнить бросок после максимального ускорения в основной стойке баскетболиста.
4. Выполнить бросок после максимального ускорения в пизкой стойке баскетболиста.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При освоении необходимо обращать внимание на то, что бросок начинается одновременно с приставлением сзади стоящей ноги, а заканчивается мягким толчком кисти после приставления сзади стоящей ноги; упражнения должны выполняться слитно; надо стараться точно попадать мячом в баскетбольную корзину.

### ЗАДАНИЯ

1. Используя видеоролики и статьи из Интернета, ознакомься с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Выдели трудные движения для освоения и определи основные требования к их выполнению и обучению.
2. Ознакомься с рекомендациями обучения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, изложенными в учебнике.
3. Разучи подводящие упражнения к обучению броску мяча данным способом.
4. Раздели технику броска по частям и последовательно разучи их.

- 5** Разучи технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения совместно с учащимися своего класса. Контролируй правильность их выполнения и возможность появления ошибок.

**Технико-тактические действия баскетболистов.** Под *тактикой* понимается организованное коллективное взаимодействие игроков, направленное на достижение победы в игре. Тактика игры во многом зависит от тактических действий каждого игрока команды. Но чтобы их выполнять, игроку необходимо обладать хорошей технической подготовкой. Иначе говоря, необходимо хорошо владеть техникой и приёмами игры баскетбол. Например, во время атаки нападающий убежал от защитников и оказался в удобной позиции в углу площадки. Ему передаётся мяч для выполнения броска в корзину, но он не умеет хорошо выполнять бросок с этого места. В итоге атака его команды не принесла успеха, мяч пролетел мимо корзины.

В баскетболе имеются такие тактические действия, которым необходимо учиться. Они называются технико-тактическими действиями. Наиболее частыми технико-тактическими действиями в баскетболе являются действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и при передаче мяча с лицевой линии.

**Вбрасывание мяча судьёй.** Игра баскетбол начинается в центре площадки, в специально обозначенном разметкой центральном круге. Во вбрасывании мяча принимают участие судья и по одному игроку от каждой команды. Оба игрока располагаются внутри круга, каждый на половине площадки со стороны своей корзины. Судья также находится в круге, но чуть в стороне от игроков. Остальные игроки команд располагаются за пределами круга, в любом месте баскетбольной площадки. Судья даёт свисток и подбрасывает мяч высоко вверх между игроками, находящимися в круге. Задача каждого игрока — выпрыгнуть как можно выше к мячу и отбросить его одному из игроков своей команды. Здесь необходимо проявить тактические действия всем остальным игрокам обеих команд. Их тактическая задача будет заключаться в правильном выборе места на



площадке, чтобы завладеть мячом, отброшенным из центрального круга. С этой целью после свистка судьи игроки начинают быстро передвигаться вокруг центрального круга, освобождаясь от опеки соперников и готовясь завладеть мячом. Тот игрок, который наиболее успешно решит эту задачу и завладеет мячом, начинает атаку на корзину соперника.

**Передача мяча с лицевой линии.** После незначительных нарушений правил или после того, как мяч вышел за пределы баскетбольной площадки, судья назначает его вбрасывание с лицевой линии. Команда, игрок которой получил замечание или последним коснулся мяча, до того как он покинул пределы площадки, становится обороняющейся командой. Её задача — это перехватить мяч у игрока команды соперников, который должен его ввести в игру и тем самым начать атаку на корзину обороняющейся команды. Здесь со стороны игроков обороняющейся команды должны выполняться действия, затрудняющие точную передачу мяча игроками атакующей команды. В свою очередь, игрокам атакующей команды необходимо выполнять действия, освобождающие их от опеки игроков обороняющейся команды.

**Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.** Каждый игрок старается находиться как можно ближе к игроку атакующей команды, но при этом не парушать правил игры. Один из игроков располагается вблизи игрока, делающего передачу мяча с лицевой линии, и старается движением рук и различными перемещениями помешать ему выполнить точную передачу.

**Технико-тактические действия игроков атакующей команды.** Каждый игрок старается освободиться от опеки игрока обороняющейся команды. Игрок, делающий передачу мяча с лицевой линии, выполняет ложные движения, стараясь обмануть стоящего вблизи игрока обороняющейся команды и выполнить точную передачу.

**Движения для выполнения точной передачи мяча с лицевой линии.** Во время игры баскетбол часто приходится начинать игру с лицевой линии. Передаче мяча игроку своей

команды препятствуют действия игроков команды соперника. Для того чтобы мяч попал к игроку своей команды, существуют тактические действия.

1. Ложные замахи с мячом в руках в правую и левую стороны без поворота и с поворотом туловища.

2. Ложные движения передачи мяча сверху и снизу с удержанием мяча в руках.

3. Повороты туловища в правую и левую сторону с движением рук, удерживающих мяч, в противоположном направлении.

### ЗАДАНИЯ

1. Разучи тактические действия с учащимися своего класса в условиях учебной деятельности.
2. Применяй хорошо разученные тактические действия в игровой и соревновательной деятельности.

## Волейбол

**Волейбол** — одна из самых популярных игр в нашей стране. Это объясняется простотой правил, доступностью для людей любого возраста и эмоциональностью игры. Игра волейбол способствует развитию всех физических качеств.

### Основные правила игры волейбол

*Цель игры* — выиграть у команды соперников большее количество партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд первой не наберёт 25 очков. Если разница в очках между командой, набравшей 25 очков, и командой соперников составляет всего 1 очко (например, при счёте 25 : 24), то игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет 2 очков (например, 26 : 24 или 27 : 25). За каждый выигранный мяч в партии команде начисляется 1 очко. Игровые действия продолжаются до тех пор, пока мяч не коснётся самой площадки или пола за её пределами, а также стен и потолка. Если мяч коснулся пола на стороне одной из команд, то противоположной команде начисляется 1 очко и ей даётся право подачи мяча.

Если мяч улетает за пределы площадки от игрока одной из команд, то 1 очко начисляется противоположной команде и ей же предоставляется право подавать мяч.

*Волейбольная площадка* (рис. 50). В волейбол играют на площадке  $9 \times 18$  м. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Каждая половина имеет одинаковую разметку. Кроме этого, вся площадка условно поделена на зоны, которые определяют место нахождения каждого игрока перед подачей мяча.



Рис. 50

*Состав команды.* Во время игры на волейбольной площадке находится 12 игроков, по 6 от каждой команды. Остальные 6 игроков являются запасными и могут заменять волейболистов, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

*Продолжительность игры.* Игра может состоять из 3 или 5 партий. Время партий не ограничивается. Перед игрой судья проводит между капитанами команд жеребьёвку. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой его руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка).

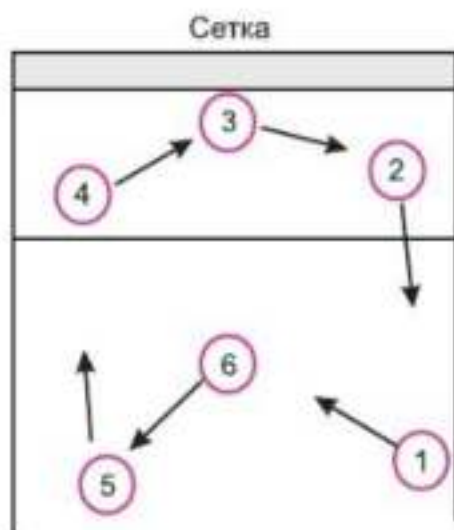


Рис. 51

Капитану, ответившему правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. По окончании первой партии команды меняются сторонами площадки: теперь подаёт та команда, которая в предыдущей партии не подавала первой.

После передачи права подачи мяча одной из команд её игроки меняются местами на своей площадке, переходя по часовой стрелке из зоны в зону, начиная с подающего игрока (рис. 51).

*Во время игры разрешается:* передвигаться на своей стороне площадки без мяча в любом направлении и любым способом; передавать мяч своим игрокам и через сетку; касаться мяча на своей стороне площадки, не считая блока, не более трёх раз; выходить за пределы площадки и передавать или отбивать мяч, пока он не коснулся пола.

*Во время игры запрещается:* заходить или запрыгивать на сторону команды соперника; заносить руки за сетку, на сторону команды соперника; толкать под сеткой игрока команды соперников, ставить подножки; бросать, задерживать, захватывать мяч руками; повторно касаться мяча руками после первого касания.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- если во время игры волейболист совершил ошибку, то команде соперников начисляется 1 очко и передаётся право подачи мяча;
- если игрок совершил грубый поступок по отношению к игроку команды соперника, то он удаляется с поля, и право подавать мяч передаётся команде соперников.

В волейболе у каждой команды своё игровое поле, и переходить игрокам на поле соперника запрещается правилами игры. Поэтому победа в этой игре зависит от технического мастерства и тактического взаимодействия между собой каждого игрока команды на своей половине площадки.

## ЗАДАНИЯ

1. Разучи правила игры волейбол и соблюдай их в игровой деятельности.
2. Воспользуйся материалами из Интернета и дополни знания из учебника действиями судьи по волейболу во время волейбольного матча.
3. Проведи судейство соревнований по волейболу между командами своего класса.

**Технические действия в волейболе.** Основными техническими действиями игры волейбол являются подача мяча, его приём и передача, удары по мячу и блокирование этих ударов. Такой относительно небольшой арсенал технических действий игры требует высокого, точного и разнообразного выполнения этих приёмов.

Играть в волейбол можно начинать после того, как освоены основные приёмы, к которым относятся *подача, приём и передача мяча*.

**Подача мяча** является очень важным техническим и тактическим приёмом в волейболе. Именно с подачи мяча через сетку на поле соперника начинают выполняться игровые действия и осуществляться тактические комбинации каждой соперничающей команды. *Техника* всех способов подач в волейболе состоит из последовательного и слитного выполнения пяти основных частей (фаз). 1. Принятие правильного и. п. 2. Подбрасывание мяча. 3. Замах бьющей руки. 4. Ударное движение. 5. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий.

**Нижняя боковая подача** (рис. 52). Техника выполнения этого способа подачи относительно несложная и очень напоминает нижнюю прямую подачу, которая осваивалась в 5 классе.

*Техника выполнения*

1. Встать левым боком к сетке, левую руку, на ладони которой лежит мяч, слегка согнуть в локте и опустить перед собой вперёд-вниз.

2. Подбросить мяч левой рукой вверх на высоту 30—50 см и, слегка сгибая ноги в коленях, выполнить замах правой рукой назад-вниз.

3. В момент начала опускания мяча, выпрямляя ноги, выполнить мягкий удар по мячу нижней частью напряжённой ладони правой руки в момент его нахождения на уровне пояса.

4. Развернуться лицом к сетке и вбежать на площадку с последующим принятием стойки волейболиста.

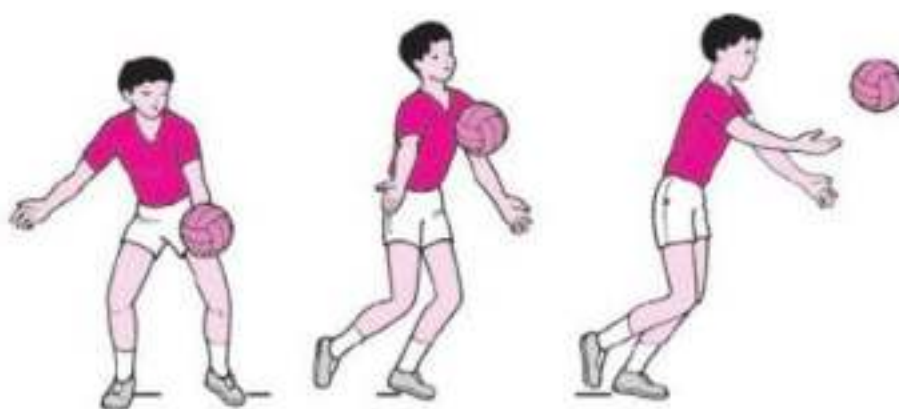


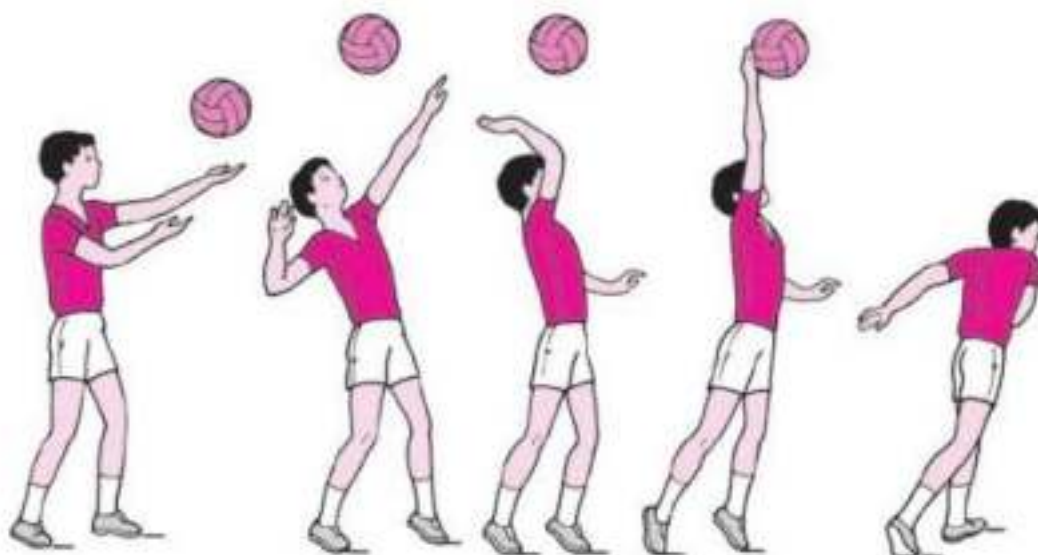
Рис. 52

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить упражнения по освоению техники нижней прямой подачи (см. учебник для 5 класса).
2. Встать боком к стенке на расстоянии 4—5 м и выполнять подачи мяча в разметку, нанесённую на стену на высоте 2—2,5 м.
3. Выполнять подачу мяча через сетку с точным его попаданием в заранее отмеченное место на площадке.
4. Выполнять подачу мяча через сетку с точным его попаданием в заранее отмеченное место с последующим вбеганием на площадку и принятием положения стойки волейболиста.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* При подаче мяча в разные участки площадки соперника начинают с 6-й её зоны, которая находится в центре. В качестве мишени для попадания используется гимнастический обруч. Научившись точно в него попадать, меняют его место положения на площадке соперника: 1-я и 5-я зоны.

**Верхняя прямая подача** (рис. 53). Это самый распространённый, но и самый сложный способ подачи в волейболе. Его отличительной особенностью является то, что мяч на поле соперников можно послать с большой скоростью, а это очень затрудняет его приём игроками противоположной команды.



**Рис. 53**

#### *Техника выполнения*

1. И. п. выполняется на лицевой линии в высокой стойке, лицом к сетке; мяч удерживается на уровне груди, левая нога слегка впереди.

2. Подбрасывание мяча выполняется либо двумя руками, либо одной левой рукой над головой или несколько впереди себя.

3. Замах выполняется после подбрасывания мяча правой рукой вверх-назад, с одновременным прогибанием туловища и отведением плеча правой руки назад-вверх.

4. Ударное движение выполняется после замаха. Выпрямляя туловище и перенося тяжесть тела на левую ногу, хлестким движением правой руки вперед, выполняется удар ладонью по мячу (рис. 54) с одновременным шагом правой ноги вперед.



Рис. 54

5. Выход на площадку выполняется после удара по мячу. Продолжая движение вперед на свободное, незащищенное место площадки, принимают положение стойки волейболиста, готовясь к приёму мяча.

Техника этого способа подачи достаточно сложная. Она требует высокой координации и слитности в выполнении.

Осваивают этот способ подачи в два этапа. На первом этапе последовательно разучивают элементы подачи без мяча (имитация подачи), а на втором — с мячом.

При этом надо знать, что последовательное освоение движений — это когда к ранее освоенному элементу движения прибавляется следующий элемент и их разучивание осуществляется вместе. Чтобы избежать появления ошибок в технике, прежде чем начать разучивать следующий элемент движения, необходимо хорошо освоить технику предыдущего элемента.

В качестве упражнений для освоения техники данного способа подачи используются его основные движения, которые последовательно усложняются.

#### *Этап 1*

#### *Подводящие упражнения без мяча*

Все упражнения следует сначала разучивать в медленном темпе, а добившись слитности в выполнении элементов, начать постепенно его увеличивать.

1. Из положения стоя, руки опущены вниз (о. с.), встать в высокую стойку волейболиста, лицом к сетке, руки на уровне груди, слегка согнуты в локтях, левая нога впереди. Выполнение дополнить следующими движениями: небольшие повороты туловища в правую и левую стороны; быстрое принятие высокой стойки волейболиста из положения основной стойки; быстрое принятие высокой



стойки волейболиста из положения основной стойки, небольшие повороты туловища в правую и левую стороны.

2. Подбрасывание мяча с замахом: упр. 1 + укороченное движение левой рукой вверх, замах правой рукой вверх-назад с одновременным прогибом туловища и отведением плеча.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Правильное выполнение этого упражнения является очень важным. От качества его освоения будет во многом зависеть успешность разучивания последующих движений верхней прямой подачи. Поэтому, обучаясь этому упражнению, обращают внимание на следующие его элементы:

- при подбрасывании мяча тяжесть тела переносится на левую впереди стоящую ногу;
- при замахе прогибаются, слегка сгибая правую сзади стоящую ногу и переносят на неё тяжесть тела;
- замах правой рукой выполняется с одновременным отведением плеча правой руки и прогибом туловища.

3. Ударное движение: упр. 1 + 2 + выпрямляя туловище, перенести тяжесть тела на левую ногу с одновременным шагом правой ногой вперёд и хлестким движением правой рукой вперёд, ладонь раскрыта.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивать это упражнение надо после того, как хорошо разучены предыдущие упражнения. Его выполнение требует обращать внимание на следующие технические движения:

- выпрямление туловища начинается одновременно с выпрямлением правой сзади стоящей ноги;
- выпрямляя правую сзади стоящую ногу, одновременно переносится тяжесть тела на левую впереди стоящую ногу;
- при опоре на левую ногу и в начале шага правой ногой вперёд правая рука, совершающая движение вперёд, должна находиться ровно в вертикальном положении;
- пройдя вертикальное положение, правая рука продолжает по инерции движение вперёд вместе с туловищем до постановки стопы правой ноги, завершающей шаг вперёд.

4. Выход на площадку с лицевой линии и начало выполнения игровых действий: упр. 1 + 2 + 3 + ускоренное вбегание на площадку на заранее отмеченное место.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Это упражнение является завершающим в обучении прямой верхней подачи мяча. При его разучивании необходимо чётко выполнять следующие движения:

- после завершения подачи, перед началом вбегания на площадку, необходимо научиться сохранять равновесие;
- добежав до отмеченного на площадке места, быстро гасить скорость и принимать стойку волейболиста, не теряя равновесия.

### *Этап II*

#### *Подводящие упражнения*

1. Повторить упражнения без мяча.
2. Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4—5 м.
3. Выполнение подачи мяча через сетку с большой силой и точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.
4. Выполнение подачи мяча через сетку с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.
5. Поочерёдное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.

### **ЗАДАНИЯ**

1. Изучи видеоролики обучения верхней прямой подачи из Интернета. Обрати внимание на сложные движения и особенности их выполнения.
2. Разучи технику верхней прямой подачи, используя рекомендации учебника: сначала подводящие упражнения без мяча, а затем упражнения с мячом.
3. Научись подавать мяч в разные зоны площадки соперника.

**Приём и передача мяча.** Во время игры волейболисты принимают и передают друг другу мяч на разные расстояния, в зависимости от того, какая ситуация складывается на волейбольной площадке. Регулировать дальность полёта мяча можно за счёт изменения силы передачи и траектории полёта мяча. Чтобы обучиться регулировать дальность полёта мяча при выполнении передач мяча в игре волейбол, необходимо хорошо освоить приведённые ниже упражнения.

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить материал 5 класса по технике выполнения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
2. Повторить материал 5 класса по технике выполнения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча поочередно первым и вторым способом.
4. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками с разной силой.
5. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками с разной силой.
6. Упражнение в паре. Стоя напротив друг друга на расстоянии 3—4 м, выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками с высокой траекторией его полёта.
7. Упражнение в паре. Стоя напротив друг друга на расстоянии 3—4 м, выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками с высокой траекторией его полёта.
8. Упражнение в паре. Стоя напротив друг друга на расстоянии 5—6 м, выполнять приём и передачу мяча поочередно первым и вторым способом.
9. Упражнение в паре. Выполнять с перемещением вправо и влево, вперёд и назад приём и передачу мяча снизу двумя руками с высокой траекторией его полёта.
10. Упражнение в паре. Выполнять с перемещением вправо и влево, вперёд и назад приём и передачу мяча сверху двумя руками с высокой траекторией его полёта.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Выполняя эти упражнения, необходимо научиться:

- регулировать мышечные усилия при приёме мяча, летящего с разной скоростью и с разной траекторией;
- регулировать мышечные усилия при передаче мяча с разной скоростью и по разной траектории его полёта;
- при выполнении упражнений в паре одновременно наблюдать за действиями и движениями своего партнёра и контролировать полёт мяча.

### ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения из игры волейбол, разученные ранее в предыдущих классах.
2. Разучи подводящие упражнения с учащимися своего класса. Наблюдай за техникой выполнения упражнений одноклассниками, выявляй ошибки и помогай их исправлять.
3. При разучивании упражнений используй рекомендации, предложенные в учебнике.

**Тактические действия.** Для игры волейбол очень важно умение игроков выполнять различные тактические действия. Эти действия направлены на то, чтобы создать игрокам команды соперников затруднительные условия и ситуации, приводящие к ошибкам и нарушениям ими правил игры.

Среди тактических действий, часто используемых волейболистами во время игры, выделяются передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника и усложнённые подачи мяча.

**Передача мяча в разные зоны площадки соперника.** Во время подачи мяча игроком атакующей команды один из игроков защищающейся команды располагается возле сетки, лицом к своим игрокам. Другие игроки этой команды стоят лицом к атакующей команде. После приёма мяча игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, который находится воз-

ле сетки. А тот передаёт мяч на правый или левый фланг другому игроку, который, в свою очередь, передаёт мяч в менее защищённую зону.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников не знают, на какой из флангов будет передан мяч, и поэтому смещаются в центр своей площадки, оставляя недостаточно защищёнными зоны задней линии. Видя эти смещения, игрок атакующей команды направляет мяч в слабо защищённые зоны и тем самым затрудняет правильный приём мяча игрокам команды соперников.

**Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.** Та же самая игровая ситуация, что и в случае передачи мяча в разные зоны площадки соперников. Но игрок, находящийся возле сетки, не передаёт мяч своему игроку, а сам лёгкой передачей неожиданно переводит мяч на площадку соперников.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону.

**Усложнённые подачи мяча.** Эти тактические действия осуществляются для того, чтобы затруднить игрокам соперника чёткий приём мяча и вынудить их совершить ошибку при приёме. Подачи усложняются за счёт изменения силы подачи и траектории полёта мяча. Здесь увеличение траектории полёта позволяет подать мяч ближе к сетке, а увеличение силы подачи — ближе к лицевой линии волейбольной площадки.

Хитрость заключается в том, что игроки защищающейся команды ожидают приземления мяча возле сетки и смещаются к ней для совершения своих последующих действий. Или, ожидая сильной подачи, они отходят дальше от сетки и готовятся принимать сильную подачу. Подающий игрок, оценивая действия игроков защищающейся команды, выбирает тот или иной способ выполнения подачи: в первом случае он выполняет сильную подачу, а во втором — с высокой траекторией полёта мяча.

## ЗАДАНИЯ

1. Разучи тактические действия с учащимися своего класса в условиях учебной деятельности.
2. Применяй хорошо разученные тактические действия в игровой и соревновательной деятельности.

## Футбол

**Футбол** — спортивная высокотехничная игра, любимая миллионами людей, связанная со множеством разнообразных движений, приёмов и действий. Игра футбол оказывает на организм всестороннее влияние, обеспечивает правильное физическое развитие, формирует силу воли, ответственность, взаимопомощь и другие качества. К числу основных технических действий игры футбол относят ведение мяча и его остановку, вбрасывание, удары по мячу, отбор мяча у соперника.

### Основные правила игры футбол

*Цель игры* — забить в ворота команды соперников большее количество мячей.

*Футбольная площадка* (рис. 55). В футбол играют на площадке, разделённой на две равные половины. Каждая половина имеет одинаковую разметку.

*Количество игроков.* Во время игры на футбольном поле находится 22 игрока, по 11 игроков от каждой команды, включая вратарей. Остальные игроки (не более 12) являются запасными и могут заменять футболистов, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

*Продолжительность игры.* Игра состоит из двух таймов, по 45 мин каждый, и перерыва между ними — 20 мин. После первого тайма команды меняются воротами.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча, но здесь игру начинает команда, которая пропустила мяч в свои ворота. Если во время игры мяч вылетел за боковую линию от игрока одной

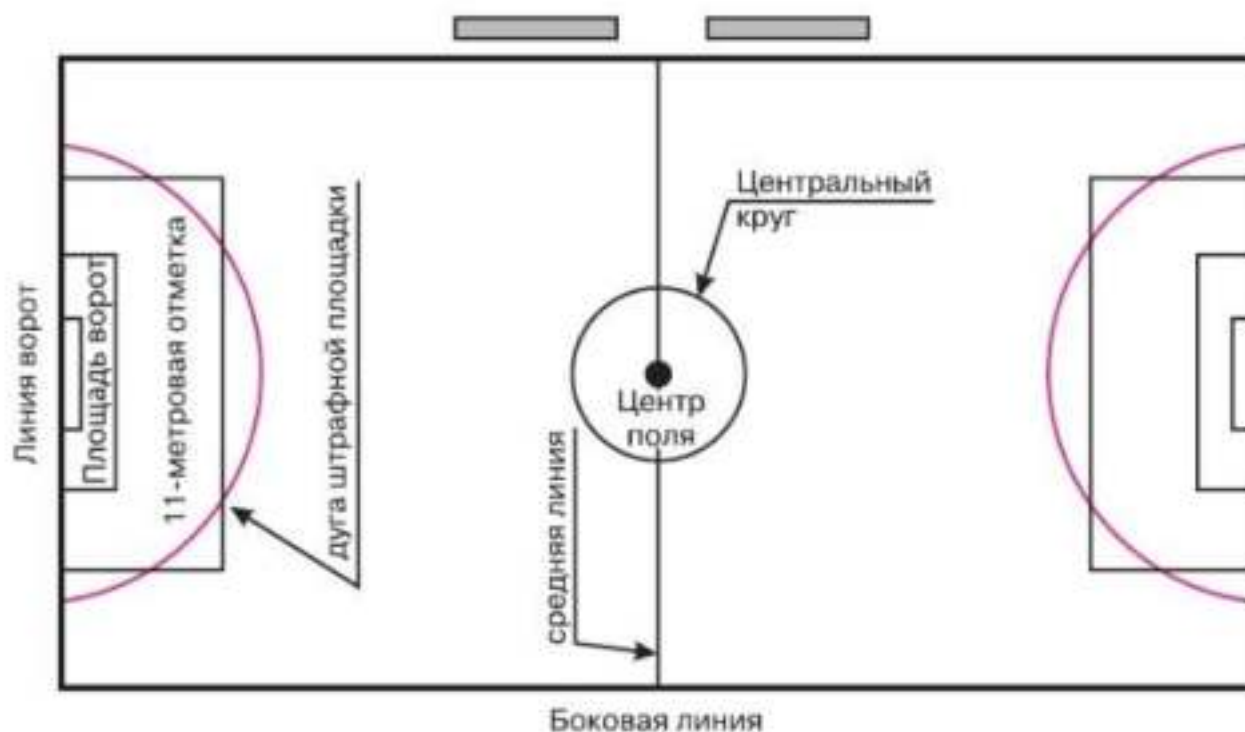


Рис. 55

команды, то производится вбрасывание мяча в поле игроком другой команды. Если мяч от вратаря или от защитника вылетел за линию ворот, то назначается угловой удар, который пробивается игроком другой команды с угла площадки.

*Во время игры разрешается:* передвигаться по футбольному полю с мячом и без мяча в любом направлении и любым способом; передавать, останавливать мяч и наносить удары по нему ногами, головой и туловищем, но только не руками.

*Во время игры запрещается:* находиться на стороне поля соперника, если там нет игроков; касаться руками мяча; толкать игрока команды соперников или ставить подножки; умышленно затягивать время.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- если во время игры игрок совершил ошибку, то назначается штрафной удар в сторону его ворот;
- если игрок совершил ошибку в пределах своей штрафной площадки, то в сторону его ворот назначается 11-метровый штрафной удар;

- если игрок совершил грубый поступок по отношению к соперникам, то он удаляется с поля, а в сторону его ворот назначается штрафной удар.

## ЗАДАНИЯ

1. Разучи правила игры футбол и соблюдай их в игровой деятельности.
2. Воспользуйся материалами из Интернета и дополни знания из учебника действиями судьи по футболу во время футбольного матча.
3. Проведи судейство соревнований по футболу между командами школы.

## Технические действия в футболе

**Ведение мяча.** Этим приёмом пользуются тогда, когда хотят обыграть соперника, выйти на свободное место для удара по воротам или передаче мяча партнёрам. Ведение мяча выполняется во время бега с помощью быстрых, несильных ударов ступнёй по мячу. Носком и серединой подъёма осуществляется ведение мяча по прямой, внутренней стороной стопы — по кругу (или дуге). Ведение внешней стороной подъёма универсально. С этой целью спортсмен делает самому себе пас на расстояние 8—10 м и быстро устремляется за мячом.

**Ведение мяча с ускорением.** Во время игры часто приходится обводить соперников на большой скорости. Обводку осуществляют за счёт чередования ведения мяча внешней и внутренней стороной сто-

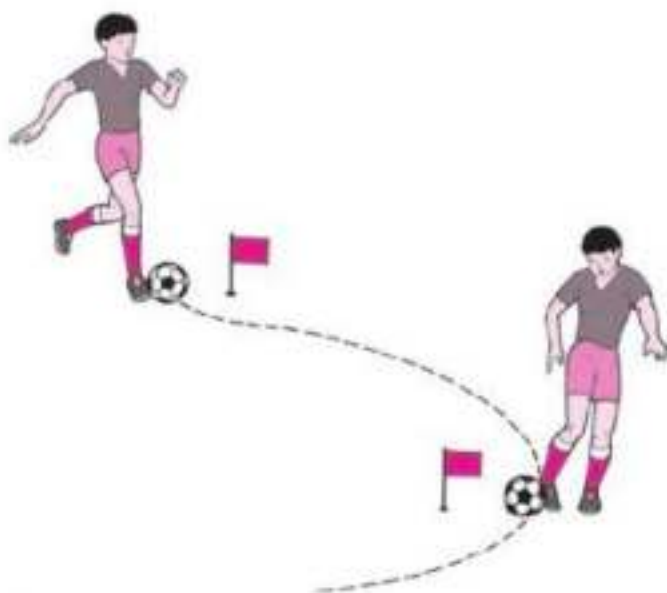


Рис. 56



пы. При обводке соперника справа удары по мячу наносятся внутренней стороной стопы, при обводке слева — внешней стороной стопы. Осваивать приём обводки начинают с разучивания ведения мяча между небольших стоек (рис. 56).

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить материал 5 класса по технике удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.
2. Выполнить обводку стоек с невысокой скоростью (например, пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 3—4 м). Особое внимание уделять чередованию ведения внешней и внутренней стороной стопы.
3. Повторить упр. 2, увеличивая скорость ведения мяча до максимально возможной, но расстояние между стойками не изменять.
4. Повторить упр. 2, но уменьшить расстояние между стойками до 1—2 м и выполнять их обводку с невысокой скоростью.
5. Выполнять обводку стоек на высокой скорости.
6. Выполнять обводку стоек, расположенных друг от друга на разном расстоянии, на высокой скорости.

**Ведение мяча «змейкой».** Этот технический приём выполняют тогда, когда надо обвести игрока команды соперника, который стоит на месте или набегаёт на игрока, ведущего мяч. Он выполняется за счёт лёгких ударов по мячу внешней и внутренней стороной стопы. При ударе внешней стороной мяч катится под углом вправо, а при ударе внутренней стороной — влево.

### *Подводящие упражнения*

1. Передвигаясь медленным шагом, поочерёдные лёгкие удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы.
2. То же, но обводя стойки, расположенные на расстоянии 1 м друг от друга.
3. То же, но передвижение выполняется лёгким бегом.
4. То же, но скорость бега увеличивается.

5. То же, но стойки располагаются на разном расстоянии друг от друга (от 0,5 до 2 м).
6. То же, но стойки располагаются под разным углом друг к другу.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Ведение мяча в футболе требует постоянного обучения и совершенствования. Это связано с тем, что во время игры могут возникать разные игровые ситуации, и чтобы не потерять мяч, необходимо им хорошо владеть. Поэтому при разучивании и выполнении подводящих упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- переходить к разучиванию нового упражнения можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено;
- добиваться такого выполнения упражнения, чтобы во время ведения мяча и обводки стоек скорость передвижения не снижалась;
- при ведении мяча внимание должно направляться на условия, в которых выполняется упражнение, а не на мяч.

### ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения из игры футбол, разученные ранее в предыдущих классах.
2. Разучи подводящие упражнения с учащимися своего класса. Наблюдай за техникой выполнения упражнений, выявляй ошибки и помогай их исправлять.
3. При разучивании упражнений используй рекомендации, предложенные в учебнике.

**Удары по мячу.** Основными игровыми приёмами в футболе являются удары по мячу. Именно ударами футболисты забивают голы в ворота соперников. Ударами мяч передаётся игрокам своей команды. Поэтому передачи должны быть своевременными, точными, сильными и неожиданными для соперников.

**Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.** Этот технический приём необходимо осваивать в парах. Постепенно увеличивают расстояние между партнёрами по мере освоения приёма, а также изменяют величину угла по отношению друг к другу. При освоении передач на большие расстояния необходимо добиваться точного приземления мяча возле партнёра, чтобы он мог его остановить.

Для передачи мяча на большое расстояние чаще всего применяют удар серединой подъёма.

**Удар с разбега по катящемуся мячу** (рис. 57). Чтобы правильно выполнять этот приём, необходимо научиться соизмерять скорость передвижения мяча и собственную скорость перемещения по полю. Осваивают этот приём в парах, один игрок делает передачу, а другой производит удар. Затем игроки меняются местами.

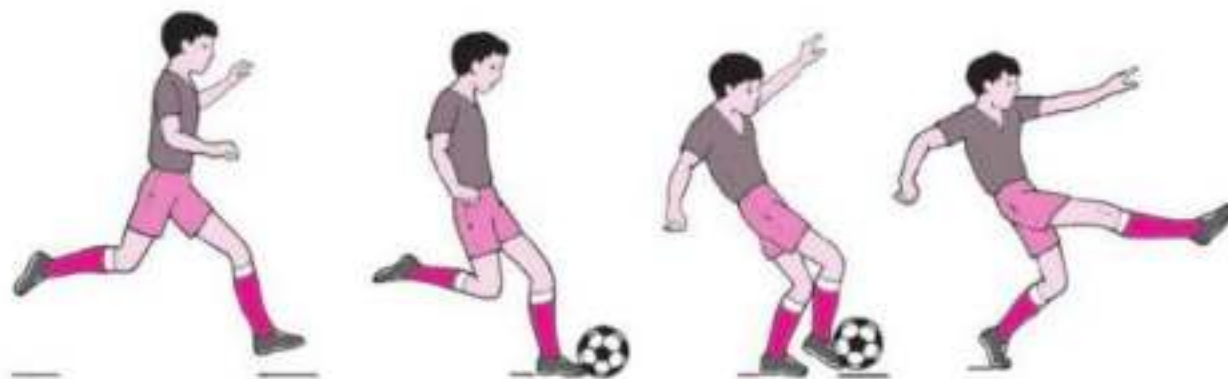


Рис. 57

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить материал учебника для 5 класса по технике удара по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.
2. Обозначить место на поле. На расстоянии от него в 5—6 м располагается ученик, который делает передачу мяча. Под углом к нему на таком же расстоянии находится второй ученик, который осваивает данный технический приём. Первый ученик с небольшой скоростью

посылает мяч в сторону отмеченного места, а второй ученик разбегается и бьёт по мячу.

3. Повторить упр. 2, увеличив: а) скорость передачи мяча; б) расстояние между учепиками.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся статьями и видеороликами из Интернета и распиши свои знания о технических приёмах игры футбол.
2. Повтори упражнения из игры футбол, разученные ранее в предыдущих классах: ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу.
3. Разучи подводящие упражнения для освоения удара с разбега по катящемуся мячу.
4. Разучи технику удара с разбега по катящемуся мячу в полной координации с учащимися своего класса. Наблюдай за техникой выполнения упражнений, выявляй ошибки и помогай их исправлять.

Выполнять эти упражнения надо последовательно, т. е. хорошо разучив одно упражнение, переходить к освоению следующего.

#### Тактические действия в футболе

Для взаимодействия между игроками в футболе очень часто используются так называемые стандартные комбинации. Эти комбинации включают в себя определённые тактические действия, которые осваиваются игроками во время тренировочных занятий. Поэтому, когда в игре возникает соответствующая ситуация, игроки уже знают, как им взаимодей-

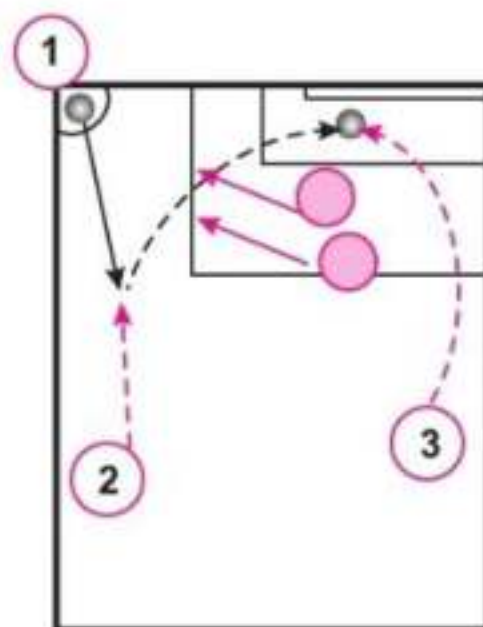


Рис. 58

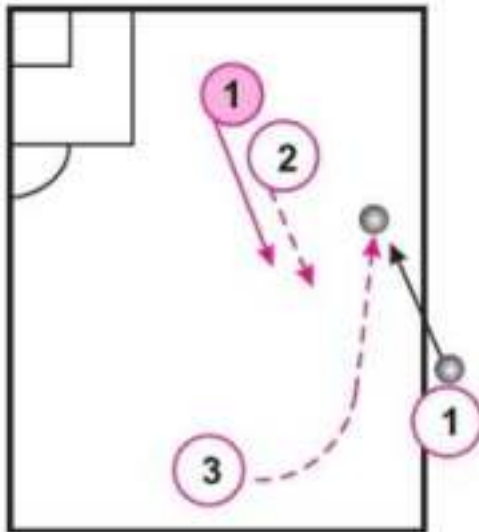


Рис. 59

ствовать. Часто для разработки тактических действий футболисты используют ситуации, которые постоянно возникают во время игры. К ним относятся выполнение углового удара и вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Тактические действия при выполнении углового удара (рис. 58).** На рисунке видно, что игрок № 1, вместо того чтобы пробить мяч в штрафную площадку, отдаёт его игроку № 2, стоящему ближе к центру поля. А тот, в свою очередь, вме-

сто того чтобы пробить по воротам, отдаёт мяч игроку № 3, который бежит по противоположной стороне поля и выходит на ударную позицию.

**Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии (рис. 59).** Из рисунка видно, что к первому игроку, который вбрасывает мяч, приближается игрок своей команды и защитник команды соперника. Если отдать мяч своему игроку, то защитник может его отобрать. В этот момент третий игрок бежит наперерез первым двум игрокам и получает мяч от своего партнёра по команде.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся статьями и видеороликами из Интернета и расширь свои знания о действиях игры футбол.
2. Разучи тактические действия, предложенные в учебнике, с учащимися своего класса в условиях учебной деятельности.
3. Применяй хорошо разученные тактические действия в игровой и соревновательной деятельности.

## ПРОВЕРЬ СВОИ УСПЕХИ

№ п/п	Я умею	Баллы		
		5	4	3
1	Выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений			
2	Лазать по канату в три и два приёма (юноши)			
3	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (на гимнастической перекладине и параллельных брусьях, на гимнастическом козле)			
4	Демонстрировать простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки)			
5	Выполнять музыкальные композиции ритмической гимнастики			
6	Выполнять комбинацию на низком гимнастическом бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девушки)			
7	Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением и равномерным передвижением, с преодолением препятствий способами наступания и прыжковый бег			
8	Метать малый мяч на точность в неподвижную, летящую и катящуюся мишени с разной скоростью			
9	Прыгать в высоту с разбега способом перешагивания и в длину способом прогнувшись			

Окончание табл.

№ п/п	Я умею	Баллы		
		5	4	3
10	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом, выполнять переходы с одного способа передвижения на другой (для бесснежных районов — имитация способов передвижения)			
11	Выполнять технические и тактические действия в спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности: — баскетбол — волейбол — футбол			
12	Выполнять упражнения общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей			



Учебное издание

**Матвеев Анатолий Петрович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**6—7 классы**

**Учебник**

**Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий**

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художники *Н. Д. Кондрушина, А. Е. Максимова*

Художественный редактор *М. А. Удадовская*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Т. М. Дородных*

Корректор *Д. А. Белитов*

Подписано в печать 22.11.2022. Формат 70×90/16. Гаршитура Palladium.

Усл. печ. л. 16,33. Тираж экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473,

г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение 1.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru).