

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие

11





## **Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni**

Musiqisi *Üzeyir Hacıbəylinin,*  
Sözləri *Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan! Azərbaycan!  
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!  
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!  
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadیرiz!  
Üç rəngli bayrağınla məsud yaşa!

Minlərlə can qurban oldu,  
Sinən hər bə meydan oldu!  
Hüququndan keçən əsgər!  
Hərə bir qəhrəman oldu!

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

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



Фикрет Фатуллаев, Низами Мамедов, Асиф Аббасов,  
Вагиф Агаев, Самира Мамедова, Вюсали Аббасалиева

# Физическая культура 11

*По предмету «Физическая культура»  
для 11 класса общеобразовательных школ*

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Ваши замечания и предложения относительно  
данного издания принимаются по электронному адресу:  
**zerdabi\_em@mail.ru** и **derslik@edu.gov.az** .  
Заранее благодарим за сотрудничество!



Баку - 2018

«Спорт - это средство, духовно и физически возвышающее людей»

«Деятельность каждого из вас в области спорта, достигнутые вами успехи, высоко поднимают имя азербайджанского спорта, его славу».

\*\*\*

«Каждый, кто занимается спортом, с одной стороны обеспечивает свое физическое здоровье, с другой - доказывает, насколько спорт, физическая культура нужны людям в обществе».

\*\*\*

«Как и у всех цивилизованных народов, у азербайджанского народа, у граждан Азербайджана спорт, физическая культура также составляют важную часть их образа жизни».

**Гейдар АЛИЕВ**  
Общенациональный лидер

# СОДЕРЖАНИЕ

○ Предисловие .....	6
○ Введение .....	7
- Содержательные линии в XI классе, основные и субстандарты .....	12
- Тематическое планирование уроков физической культуры в XI классе .....	15
- Система оценки достижений планируемых результатов по физической культуре в XI классе. ....	27
- Суммативное оценивание по предмету «Физическая культура» в XI классе .....	34
○ МСО -1 Таблица (после единицы обучения «Скорость») .....	34
○ МСО – 2 Таблица (после единицы обучения «Скорость-сила») ..	35
○ МСО – 3 Таблица (после единицы обучения «Гибкость») .....	36
○ МСО – 4 Таблица (после единицы обучения «Сила») .....	38
○ МСО – 5 Таблица (после единицы обучения «Ловкость») .....	39
○ МСО –6 Таблица (после единицы обучения «Выносливость»)...	40
- Образовательная программа по предмету «Физическая культура» .....	43
- Результаты обучения по содержательной линии .....	55
- Характерные особенности интегративного куррикулума по предмету «Физическая культура» .....	65
- Стратегии обучения .....	69
- Формы и методы организации обучения по «Физической культуре» .....	73
- Планирование уроков физической культуры .....	75
- Общеразвивающие и восстанавливающие упражнения .....	78
- Травмы, первая помощь и витамины .....	80

## I Полугодие

### Базовые виды спорта

- Способности, привычки, развитие двигательных способностей Скоростные способности. ....	97
○ МСО -1 Таблица (после единицы обучения «Скорость») .....	109
- Скоростно-силовые способности .....	111



о МСО – 2 Таблица (после единицы обучения «Скорость-сила»).	130
- Гибкость:	132
о МСО – 3 Таблица (после единицы обучения «Гибкость»).	143

## II Полугодие

### Способности, привычки, развитие двигательных способностей

- Силовые способности	145
- Гимнастика	147
о МСО– 4 таблица (после единицы обучения «Сила»).	159
- Ловкостные способности (Ловкость)	161
- Футбол	165
- Гандбол	176
- Волейбол	181
- Баскетбол.	187
- Бадминтон, Теннис, Настольный теннис	191
о МСО – 5 Таблица (после единицы обучения «Ловкость»).	198
- Выносливость.	199
о МСО –6 Таблица (после единицы обучения «Выносливость»).	204
о Использованная литература	206



*«Сфера образования - очень важная сфера для  
сегодняшнего дня нашего города, будущего нашей  
нации, государства»*

**Гейдар АЛИЕВ**

Общенациональный лидер

*«Образование - одно из самых приоритетных  
направлений стратегии устойчивого развития  
Азербайджана»*

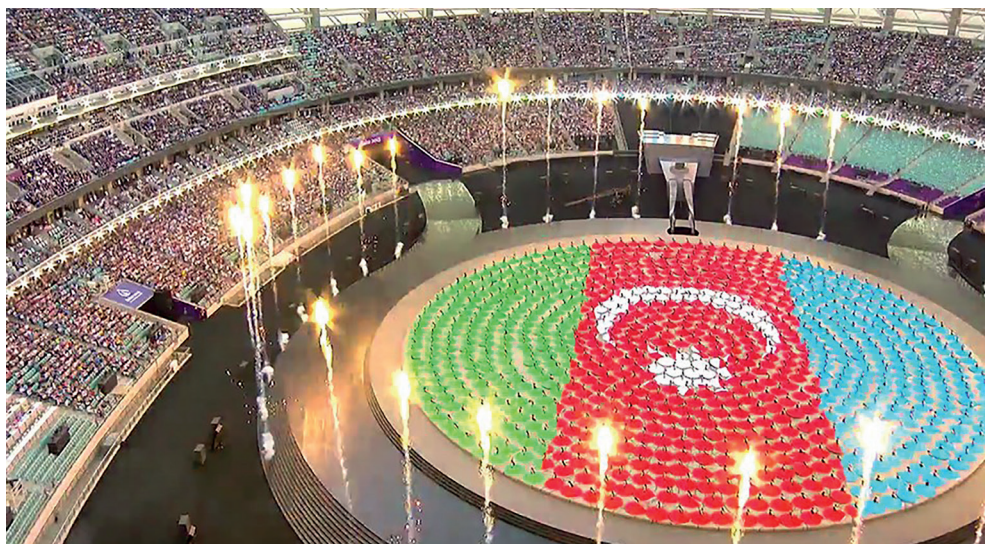
**Ильхам АЛИЕВ**

Президент Азербайджанской Республики

*«Если наши дети хотят быть людьми в самом  
деле образованными, они должны приобретать  
образование самостоятельными знаниями»*

**Мехрибан АЛИЕВА**

Первый вице-президент Азербайджанской Республики



## Предисловие

Дорогие коллеги!

Как вы знаете, физическая культура и спорт имеют первостепенное значение в гармоническом развитии, воспитании, здоровье, укреплении организма, формировании нравственной устойчивости и культивировании сильной личности. Задача нас учителей - привить эти качества, правильно осуществить необходимые меры. Учителя физической культуры и тренеры должны помнить, что они играют важную роль в физическом развитии, сохранении и укреплении здоровья, физиологической целостности, завоевании спортивных достижений, эффективном проведении занятий и правильном распределении времени между ними. Поэтому учителя и тренеры должны обладать обширной информацией об особенностях человеческого организма, о потере и восстановлении калорий, о первом медицинском вмешательстве, истории и направлении развития спорта. Сохраняя инновативность, создавать условия для развития. По этой причине мы предоставляем вам, будь то методическое пособие для учителя, будь то учебник с некоторыми дополнениями и нововведениями.

Построив уроки физической культуры по программе, согласно современным требованиям и с правильным методологическим подходом, организовав стимулирующие и эффективные игры, направленные на учащегося, мы можем сделать занятия более интересными и создать условия для качественного обучения. Для осуществления вышеизложенного требуется трудолюбие, настойчивость, уверенность в себе, личностное мышление и настоящие педагогические способности. Все эти особенности в высокой степени присутствуют у учителей физической культуры, и достижения в спорте являются доказательствами этого. Желаем вам успехов в новом учебном году, а также дальнейшего развития в надежде на высокие педагогические достижения в воспитании здоровой, физически развитой и достойной своей Родине молодежи.

Это Методическое пособие составлено на основе развития спорта в нашей стране, государственной заботе в этой области, процедуры выполнения различных видов деятельности, гарантирующих физическое здоровье и интерактивных методов обучения. Вопросы и задания соответствуют типам заданий, а содержание разнонаправленное и сосредоточено на теоретическом развитии. Представленные в учебнике моменты, адаптированы к мировоззрению и комплексу физических двигательных способностей учеников старших классов.





## Введение

В условиях глобального информационного изобилия в мире, меняются задачи школы, образования. На первый план выходит развитие ума, интеллекта. В образовательном пространстве мира не только знания, навыки, но и ценности, умения рассматриваются как важные факторы в развитии личности и воспринимаются как качественные показатели сегодняшнего образования. В то же время в Азербайджане, как независимом государстве, проводятся реформы во всех сферах, включая образование. Архитектор независимого Азербайджана общенациональный лидер Гейдар Алиев говорил: «Сейчас основная цель реформ в системе образования заключается в том, чтобы привести ее в соответствие со стандартами мировой системы образования».

В настоящее время Азербайджан проводит содержательные и структурные изменения в системе образования, совершенствует ее, используя принципы образования самых прогрессивных стран мира. Этот процесс происходит постепенно.

Последние достижения в международном масштабе, большие успехи наших учеников отражают глобальный характер проводимых нами образовательных реформ, человеческую природу, сформированную на национальных корнях. Все это говорит о том, что лицо современной азербайджанской школы изменилось. Исследования подтверждают, что эти изменения отражены в деятельности учителей, учащихся, родителей и, в общем, всех кто заинтересован в образовании.

Azərbaycan Respublikasının prezidenti möhtərəm İlham Əliyev cənabları demişdir: “Bütün işlər məhz məktəbdən başlayır, təhsilə diqqət və müəllimə qayğı həmişə olmalıdır. Bütün dövlət orqanları bu tövsiyyələri eşitməli və praktiki həyat bunu təsdiq etməlidir”. Президент Азербайджанской Республики, уважаемый господин Ильхам Алиев, говорил: «Все дела начинаются именно со школы, всегда должно уделяться внимание образованию, а учителю -забота. Все государственные органы должны услышать эти рекомендации, и применить на практике».

В истории Азербайджана формируется система образования, обусловленная потребностями. В построении такой системы образования, которая отвечает потребностям и требованиям нашего общества, учитываются такие важные педагогические принципы как демократизация,



гуманизация, интеграция, дифференциация, **индивидуализация** и гуманитаризация.

Служение интересам учащихся, основанное на интересах, потребностях и желаниях личности, выдвигается на первый план. Таким образом, дается ход стабильной, последовательной и систематической работе во всех сферах образования. В частности, реформы куррикулума проводятся научно ориентированно и целенаправленно.

Если обратим внимание на пройденный путь, мы увидим, что реформы курикулума начались на основе Первого кредитного соглашения между правительством Азербайджана и Международной ассоциацией развития Всемирного банка. Начиная с 1999 года, на этапе инновационного обучения этой реформы была проделана работа в сфере исследования состояния общего образования, определении направлений будущей деятельности, организации пилотных предприятий, подготовки специалистов в области разработки куррикулума и других областях. Исследования, проводимые международными и национальными экспертами в системе общего образования, направлены на выявление его текущего состояния.

В результате этих исследований мы пришли к выводу, что общее образование в Азербайджане, в основном, сосредоточено на обучении основам науки (без надобности) и ограничено возможностью направлять учащихся к освоению жизненных навыков. Кроме того, в отличие от принципов глобализованного мира, предметы рассматривались как источник фундаментальных знаний. На их развивающие, воспитательные возможности мало уделялось внимания. Поэтому было предложено пересмотреть куррикулумы общего образования.

Таким образом, работа, проделанная на этапе инновационного обучения, приветствовалась руководством Всемирного банка, поэтому был определен второй проект, охватывающий 2003-2013 годы, реализация которого была запланирована в два этапа, включающий 6 компонентов на первом этапе.

**Характерные особенности физического воспитания.** Образовательная программа (куррикулум) по учебной дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательных школах –это концептуальный, официальный государственный документ, отражающий в себе формирование навыков и умений, нравственно-волевых качеств учащихся, развитие двигательных способностей, деятельности по предоставлению учащимся информации и знаний по восстановлению и укреплению здоровья, физическом воспитании.



**Значимость физического воспитания.** Физическое воспитание играет важную роль в жизни общества, обеспечивая физическое развитие, формируя морально-волевую устойчивость. Это связано, прежде всего, с характерными особенностями физического воспитания.

**Воспитательное значение физического воспитания.** Основная цель преподавания физической культуры в общеобразовательных школах - воспитать физически подготовленного, воинственного и толерантного человека с образцовым поведением, любящего свою родину, народ и нацию. Эффективно организованный процесс физического воспитания обеспечивает необходимые условия для реализации этих целей. Борьба за интересы маленького коллектива, команды формирует патриотизм, общение-сотрудничество с товарищами; соблюдение правил игры, уважение к сопернику - толерантность; соперничество и желание победить - воинственность; мгновенное принятие решений, их реализация - решимость.

**Оздоровительное и развивающее значение физического воспитания.** Оптимальные упражнения, физическая нагрузка играют важную роль в формировании психомоторной деятельности человека. Применение в процессе урока физической нагрузки, направленной на развитие отдельных двигательных способностей, улучшает кровообращение, тем самым значительно хорошо влияет на обмен веществ и работу различных функциональных систем, которые способствуют развитию организма. С этой точки зрения, регулярные физические нагрузки имеют большое значение для здоровья и развития растущего организма.

**Воспитательно-образовательное значение физического воспитания.** Получение широкой информации о здоровье человека и факторах, влияющих на него в процессе физического воспитания, приобретение знаний и методов по использованию упражнений и других средств для укрепления и реабилитации здоровья, создают условия для интеграции молодежи в общество, молодежи с «культурой здоровья», с ответственностью «быть здоровым».

**Практическая значимость физического воспитания.** В настоящее время существуют профессии, требующие высокой физической подготовленности. К этим сферам деятельности относится служение в армии, оборона страны, силовые структуры, служба спасения в чрезвычайных ситуациях и др. сферы. Основа этой физической подготовленности закладывается в процессе физического воспитания в общеобразовательных школах, во время интенсивного физического развития человека. Форми-



рование жизненно важных навыков и привычек, повышение физической подготовленности создают основу для успешной деятельности человека в экстремальных условиях, с которыми можно столкнуться в жизни.

### **Значение, цели и задачи физического воспитания.**

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательных школах является одним из стратегически важных сфер, включающих в себе здоровье и физическую подготовленность подрастающего поколения. Основной целью физического воспитания является обеспечение всестороннего физического развития учащихся, формирование у них двигательной культуры и морально-волевых качеств. Преподавание этой дисциплины имеет свои характерные особенности, связанные с физическим развитием учащегося на разных уровнях образования. К ним относятся:

На уровне полного среднего образования в **XI** классе - предусматривается совершенствование технико-тактической деятельности и двигательных способностей по видам спорта, в зависимости от возрастной категории.

Отличительные особенности преподавания дисциплины на данном уровне следующие:

- совершенствование знаний по укреплению здоровья, двигательных способностей, методов их развития, организации самостоятельных занятий;
- освоение навыков методики формирования правильной осанки, совершенствование физической подготовленности;
- формирование навыков контроля над функциональным состоянием организма и использования простых восстановительных средств;
- совершенствование использования средств первой медицинской помощи;
- освоение навыков эффективной формы сотрудничества во время командной деятельности;
- совершенствование культуры двигательной деятельности;
- формирование навыков реализации физического и морально-волевого потенциала в экстремальных ситуациях.

На этом уровне образования совершенствуются двигательные навыки и привычки, обеспечивается динамическое развитие двигательных способностей, приобретаются знания по целенаправленному использованию упражнений по назначению, определяются интересы и склонности к тому или иному виду спорта, создаются необходимые условия для реализации потенциала возможностей учащихся, обеспечивается спортивный выбор, ориентация, воспитываются морально-волевые качества,



воинственный дух, умение оценивать ситуацию и моментально принимать решение, ответственность, уважение к сопернику в коллективной деятельности, любовь и привязанность к родине.

**Реабилитационное значение физического воспитания.** В зависимости от уровня физической подготовленности в общеобразовательных школах, необходимая двигательная реабилитация после определенных болезней, проблемы опорно-двигательного аппарата у учащихся подготовительных и специальных групп, а также с определенными физическими дефектами или лиц, подвергшихся определенным физическим травмам решаются путем физического воспитания.



## Содержательные линии в XI классе, основные и субстандарты

К концу 11 класса учащийся:

❖	объясняет применение методов самостоятельного развития двигательных способностей, укрепление организма;
❖	объясняет оказание первой медицинской помощи в различных условиях, применение восстанавливающих средств.
❖	применяет доступные методы выполнения при двигательной деятельности;
❖	демонстрирует определенные двигательные способности, в соответствии своей возрастной категории;
❖	оценивает этические, правовые, нравственные нормы.

### 1. Информационное обеспечение и теоретические знания.

#### 1.1. Демонстрирует знания о развивающем и оздоровительном воздействии упражнений.

1.1.1. Объясняет правила выполнения упражнений для повышения работоспособности функциональных систем организма

1.1.2. Объясняет самостоятельное использование упражнений и восстановительных способов после выполнения упражнений.

#### 1.2. Демонстрирует знания об условиях упражнений и совершенствовании методов их выполнения

1.2.1. объясняет совершенствование методов выполнения при выполнении упражнений

1.2.2. Обосновывает совершенствование командной деятельности

1.2.3. Обосновывает методы и режимы выполнения разнонаправленных игр и упражнений

1.2.4. Объясняет выбор методов самообороны в соответствии с физической подготовленностью.

#### 1.3. Дает информацию о развитии двигательных способностей.

1.3.1. Объясняет разнонаправленные строевые упражнения.

1.3.2. Обосновывает назначение общеразвивающих упражнений с применением предметов и снарядов





1.3.3. Дает информацию о методах развития двигательных способностей
1.3.4. Объясняет правила самостоятельного использования восстановительных средств и упражнений
1.3.5. Дает информацию о первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего
<b>1.4. Дает информацию о гармоничном развитии личности</b>
1.4.1. Объясняет общечеловеческие, национальные ценности
1.4.2. Объясняет роль спорта в установлении связи между народами и государствами
<b>2. Двигательные навыки и привычки</b>
<b>2.1. Демонстрирует освоенные навыки и привычки</b>
2.1.1. Выполняет упражнения, воздействующие на работоспособность органов и функциональных систем организма
2.2.2. Самостоятельно использует восстановительные средства и упражнения после выполнения разнонаправленных упражнений
<b>2.2. Демонстрирует навыки использования доступных методов выполнения при двигательной деятельности</b>
2.2.1. Выполняет упражнения по видам спорта с помощью совершенствованных способов
2.2.2. Выполняет доступные технические и тактические варианты при командной деятельности.
2.2.3. Применяет доступные средства и режимы при выполнении разнонаправленных упражнений
2.2.4. Применяет способы самообороны в соответствии с условиями и физической подготовленностью
<b>2.3. Демонстрирует навыки организации и управления двигательной деятельности</b>
2.3.1. Самостоятельно выполняет строевые упражнения по назначению
2.3.2. Выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения с целью индивидуальной подготовленности и коррекции осанки
2.3.3. Определяет интенсивность и объем физической нагрузки, используемой для развития двигательных способностей
2.3.4. Использует восстановительные и релаксирующие упражнения в зависимости от характера физической нагрузки



2.3.5. Оказывает первую медицинскую помощь при травмах и функциональных нарушениях

### **3. Двигательные способности**

#### **3.1. Демонстрирует двигательные способности**

3.1.1. Демонстрирует ловкость в соответствии нормативам согласно требованиям меняющихся условий двигательной деятельности

3.1.2. Демонстрирует подвижность и эластичность мышц при выполнении упражнений с широкой амплитудой

3.1.3. Демонстрирует скорость в соответствии нормативам, при выполнении упражнений, требующих максимальную скорость

3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности в соответствии нормативам, при выполнении целенаправленно выбранных и комбинированных комплексов упражнений

3.1.5. Демонстрирует различные виды силы в соответствии нормативам, необходимые при двигательной деятельности.

3.1.6. Демонстрирует общую и специальную выносливость в соответствии нормативам, в условиях борьбы и соревнований

### **4. Формирование морально-волевых качеств личности.**

#### **4.1. Демонстрирует образцовое общение при двигательной деятельности.**

4.1.1. Демонстрирует образцовое общение при двигательной деятельности.

4.1.2. Демонстрирует психологическую устойчивость в трудных и экстремальных условиях.

4.1.3. На основе анализа делает изменения в своей двигательной деятельности



## Годовое тематическое планирование уроков по физической культуре в XI классе

Таблица 1

Урок №	Единица обучения	Тема урока	Часы	Стандарт	Содержание урока, ресурсы, используемые виды спорта и средства
1.		Информационное обеспечение и теоретические знания	1	1.1.1; 1.1.2; 1.1.3; 1.2.1; 1.2.2; 1.3.1; 1.3.2; 1.3.3; 1.4.1; 1.4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнения и правила игр;</li> <li>➤ двигательная деятельность в укреплении функциональных систем организма;</li> <li>➤ правила использования оздоровительных средств;</li> <li>➤ организация и управления двигательной деятельности;</li> <li>➤ совершенствование двигательной деятельности;</li> <li>➤ первая медицинская помощь при травмах;</li> <li>➤ Методы организации самостоятельных занятий для повышения физической подготовленности.</li> </ul>
2.		Диагностическое оценивание	1	• Показатели физического развития	➤ Рост, вес, индекс массы тела, ширина грудной клетки.
				• Двигательные способности	➤ Скорость, Скорость-сила, Гибкость
				➤ 3.1.2; 3.1.3; 3.1.4;	➤ Диагностические нормативы для определенных возрастных категорий



3.			1	● Функциональные показатели	➤ Пульс, ЖЕЛ
				● Двигательные способности	➤ Сила, Ловкость, Выносливость
				▪ 3.1.1; 3.1.5; 3.1.6.	➤ Диагностические нормативы для определенных возрастных категорий.
Скоростные способности 12 часов					
Атлетика-бег на короткие дистанции Эстафетный бег					
4-5	Скоростные способности -12 часов	Развитие быстроты реакции	2	1.1.1; 1.3.4; 1.2.3; 1.3.2; 2.2.3; 3.1.3; 4.1.1.	❖ Атлетика  - старты из различных исходных положений или специальные игры для развития быстроты реакции
6-7		Развитие быстроты движений	2	1.3.3; 2.3.1; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2.	- бег на дистанции 30-35 м
8-10		Развитие скорости движения	3	1.2.3; 2.3.1; 2.3.3; 3.1.3; 1.3.4; 4.1.2	- бег на дистанции 30-40м, с изменением направления
11-14		Совершенствование скорости движения	4	1.3.3; 2.2.3; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2	- эстафеты;  - специальный комплекс упражнений и игры.  - ускорение на дистанции 30-35 м;  -бег на 60м  - бег на 100м  - Нормативы соответствующей возрастной категории



15		МСО – 1  (См. таблицу МСО-1)	1	1.1.1; 3.1.3; 2.3.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>средний балл достижений учащегося в рамках стандарта:</i></li> <li>- скорость, демонстрируемая при выполнении упражнений требующих максимальную быстроту</li> <li>– Упражнения на скорость, уровень теоретических знаний о скорости</li> <li>– бег на <b>100 м</b> поведенческие и воспитательные особенности</li> </ul>
Скоростно-силовые способности- 12 часов Атлетика – прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, толкание ядра, метание набивного мяча					
16-19	Скоро-стно-силовые способности 12 часов	Нижние конечности скоростно-силовое развитие мышц	4	1.1.1; 2.2.1; 1.2.3; 1.3.3; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.1.	❖ <b>Атлетика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание толчком одной или двух ног через препятствия с отмеченной высотой и расстоянием между ними</li> </ul>
20-23		Совершенство-вание скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей	4	1.2.1; 1.2.3; 1.3.5; 2.2.1; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Элементы скачков</li> <li>- эстафеты</li> <li>- бег</li> </ul>
24-26		Совершенство-вание скоростно-силовых способностей	3	1.1.2; 1.3.3; 2.2.3; 2.2.4; 3.1.4; 4.1.4.	Специальный комплекс упражнений (прыжки вверх и в высоту, индивидуальные и командные соревнования по броскам и прыжкам)



27		МСО – 2  (См. таблицу МСО-2)	1	1.2.1; 3.1.4; 1.2.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>средний балл достижений учащегося в рамках стандарта:</i></li> <li>- скоростно-силовые способности, демонстрируемые при выполнении упражнений по нормативам, требующих максимальной силы в ограниченном временном интервале</li> <li>- уровень теоретических знаний о скоростно-силовых упражнениях, прыжки в длину с разбега</li> <li>- прыжки в высоту с разбега</li> <li>- метание гранаты и бросание теннисного мяча</li> <li>- толкание ядра</li> <li>- поведенческие и воспитательные особенности</li> </ul>
Гибкость 5 часов			Гимнастика и специальный комплекс упражнений		
28-29	Гибкость 5 часов	<p>совершенствование подвижности игр</p> <p>-(гибкость и эластичность верхних и нижних конечностей);</p> <p>совершенствование эластичности мышц и сухожилий</p>	2	1.1.2; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.2; 2.3.3; 2.3.5; 3.1.2; 4.1.2; 2.2.1.	<p>❖ Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика, специальный комплекс упражнений, строевые упражнения</li> <li>- ходьба, бег, комплекс динамических и статических упражнений, состоящих из игр</li> <li>- активная и пассивная гибкость тела из различных исходных положений</li> <li>- вис на турнике, качание, повороты и вращение</li> </ul>





30-31		Совершенство- вание гибкости	2	1.1.1; 1.3.5; 2.2.3; 2.3.2; 3.1.2; 4.1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклонение, растяги-вание от гимнас-тической стенки</li> <li>– качания с широким диапазоном амплитуд</li> <li>– наклонения на снарядах, вращения и растяги-вания</li> <li>– специальный комплекс упражнений</li> <li>– накло-нение вперед, сидя не сгибая колени</li> <li>– нормативы соответс-твующей возрастной категории</li> </ul>
32		МСО – 3  (См. таблицу МСО -3)	1	3.1.2; 1.2.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>средний балл достижений уча-щегося в рамках стандарта:</i></li> <li>– Гибкость, демонс-трируемая по нормативам, при двигательной деятельности</li> <li>– уровень теорети-ческих знаний о гибкости,</li> <li>– наклонение вперед сидя не сгибая колени</li> <li>– Положение «Мостик»</li> <li>– Гимнас-тическая палка над головой</li> <li>Поведенческие и воспита-тельные особенности</li> </ul>



33		БСО - 1	1	<p>Оцени-вание по I полу-годию</p> <p>БСО – 1</p> <p>БСО: -Информа-ционное обеспечение -Навыки и привычки -Морально-волевые качества <b>3.1.3; 3.1.4; 3.1.2.</b> Проводится по стандартам: - бег на 100 м - прыжок в длину с места - результаты наклона, вперед сидя, не сгибая колени (30 урок)</p>
				<p>Бег 100 м + прыжок с места в длину+ наклон. вперед</p> <p>БСО = <math>\frac{\text{-----}}{3}</math></p>
		I Полугодие Оценка		<p><math display="block">П1 = \frac{МСО1+МСО2+МСО3}{3} \times \frac{40}{100} + \frac{60}{100}</math></p>



Силовые способности 10 часов		Гимнастика – поднятие тяжестей, атлетическая гимнастика и специальные силовые упражнения			
34-35	Сило-вая способ- ность 10 часов	развитие силы мышц верхних конечностей	2	1.1.1; 1.2.4; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1.	❖ гимнастика или специальный комплекс упражнений (поднятие тяжестей, атлетическая гимнастика) -Элементы самообороны
36-37		развитие Мышечной силы нижних конеч- ностей	2	1.3.3; 2.3.3; 2.1.2; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	- повторные, серийные силовые упражнения на гимнастических снарядах: турник, параллельный хват, канат, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка и др.
38-39		развитие передней мышечной силы	2	1.3.3; 2.3.3; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	- элементы силы, Повторные, серийные силовые упражнения, выполняемые на гантелях, штангах и т.д.
40-41		Bədənənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1; 2.1.2.	- Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi, kiçik ağırlıqlı ştanq və qantellərlə qüvvə hərəkətləri, trenajor qurğularda müxtəlif əzələ qrupları üçün təkrar, təkrar seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri
42		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləş-dirilməsi	1	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1;	- Atletik gimnastika, qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, kombinə olunmuş estafetlər, fərdi və komandalı yarışlar.



43		МСО – 4  (См. таблицу МСО -4)	1	3.1.5; 1.2.4; 2.2.3;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>средний балл достижений учащегося в рамках стандарта:</i></li> <li>- силовая способность, демонстрируемая под воздействием собственной тяжести и внешних сил при двигательной деятельности</li> <li>- уровень теоретических знаний о силовых упражнениях,</li> <li>- Вис на высоком турнике (Парни) (раз)</li> <li>- Лазание по канату (парни, девушки) (раз)</li> <li>- закрытие и раскрытие рук на опоре (Парни)</li> <li>- сгибание и разгибание рук с опорой на гимнастическую скамью (девушки)</li> <li>- закрытие и раскрытие туловища (парни-девушки)</li> <li>- Лазание по канату с помощью ног (м)</li> <li>- опираясь на одну руку приседать на одной ноге</li> <li>- поведенческие и воспитательные особенности</li> </ul>
----	--	--	---	-------------------------	---



Ловкость 20 часов				Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон	
44-45	Лов- кость 20  часов	Совершен- ствование коорди- нации,  овладение навыками техни- ческой деятель- ности	2	1.1.1; 2.2.; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	❖ Спортивные игры; Гимнастика (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др.) - элементы технической деятельности с мячом - эстафеты с техническими элементами
46-53		Совершен- ствование выдержки, овладение навыками техничко-такти- ческой деятель- ности	8	1.1.1; 1.3.3; 2.2.2; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- эстафеты с техническими элементами - двусторонние игры с упрощенными правилами - элементы технико- тактической деятель- ности
54-57		Совершен- ствование точного исполнения (техничко-такти- ческой деятель- ности)	4	1.1.1; 1.3.3; 2.2.1; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- элементы тактической деятельности в смоделированных условиях - эстафеты с техническими элементами - двусторонние игры с небольшими командами с упрощенными правилами
58-60		Совершен- ствование ловкости	3	1.2.2; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- элементы тактической деятельности в смоделированных условиях - эстафеты с техническими элементами - гимнастические упражнения - прыжки с опорой и без опоры - акробатические упражнения



61		МСО – 5  (См. таблицу МСО-5)	1	3.1.1; 1.2.4. 1.1.1; 2.2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>средний балл достижений учащегося в рамках стандарта:</i></li> <li>- ловкость, демонстрируемая при выполнении игр и упражнений с меняющимися условиями</li> <li>- уровень теоретических знаний об упражнениях на ловкость,</li> <li>- закидывание мяча в корзину(5 попыток, баскетбол)</li> <li>- забивание мяча в ворота(5 попыток, футбол, гандбол)</li> <li>- введение мяча в игру (с 3 метров 5 попыток, волейбол)</li> <li>- Точность выполнения технической деятельности</li> <li>- гимнастические упражнения</li> <li>- акробатические упражнения</li> <li>- поведенческие и воспитательные особенности</li> </ul>
Выносливость 5 часов					Атлетика, плавание, в школах с условиями для спортивных игр
62-63	Вы-нос-ли-вость 5 часов	разви-тие общей выно-с-ливости , много-этапный эста-фетный бег	2	1.1.1; 1.2.1; 1.1.2; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Атлетика, спортивные игры</li> <li>- комбинированные много-этапные эстафетные игры</li> <li>- кросс на длинные дистанции</li> </ul>





64		Развитие общей выносливости, бег по пересеченной местности (кросс)	1	1.2.1; 2.3.3; 2.3.4; 3.1.6; 4.1.1.	- многоэтапный эстафетный бег - командные игры - бег по пересеченной местности (кросс) на 2000 м
65-66		Развитие общей выносливости, повторный и продолжительный бег с искусственными препятствиями, много-этапные эстафеты	2	1.2.1; 1.2.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	- бег на 1000 м - бег на 2000 м (парни, девушки) - командные игры на стандартной площадке с малым количеством игроков, поэтапные эстафетного типа командные соревнования по кроссу на дистанции 100, 200, 300 м
67		МСО – 6 (См. таблицу МСО-6)	1	3.1.6; 1.2.4.	– средний балл достижений учащегося в рамках стандарта: – выносливость, демонстрируемая при выполнении повторных и продолжительных упражнений – уровень теоретических знаний об упражнениях на выносливость – бег на 2000м (мин., сек.) поведенческие и воспитательные особенности



68		БСО - 2	1	<p>Оценивание II полугодие</p> <p>БСО – 2</p>	<p>БСО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– информа-ционное обеспе-чение</li> <li>– навыки и привычки</li> <li>– нравственно-волевые качества</li> </ul> <p>Проводится по стандартам: <b>3.1.3; 3.1.4; 3.1.2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)</li> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)</li> <li>-бег на 30 м</li> <li>-результаты бега на 2000 м (65 урок)</li> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>-3х10 м челночный бег</li> <li>-6 минутный бег, м.</li> </ul>
				<p>Dartınma +3x10 m qaçış + 2000 m qaç.nəticəsi</p> <p>BSQ = -----</p> <p>-----</p> <p>3</p>	
		Оценка за II полугодие		$\text{П2} = \frac{\text{МСО4}+\text{МСО5}+\text{МСО6}}{3} \times \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$	
		Годовое оценивание		$\Gamma = \frac{\text{П1}+\text{П2}}{2}$	



## Структура оценивания результатов по физической культуре в XI классе

Таблица 2

Содержательные линии	Информационное обеспечение	Навыки и привычки	Навыки и привычки	Двигательные способности
Форма оценивания _____ Оценка	По содержательным линиям	По содержательным линиям	По основным стандартам	По содержательным линиям
У.О.1 "2"	Не может дать информацию об игре и упражнениях	выполняет только некоторые элементы упражнений	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativlər	не может общаться с товарищами, двигательная деятельность с недостатками
У.О.2 "3"	дает поверхностную информацию об играх и упражнениях	с ошибками выполняет упражнения		Общение с товарищами удовлетворительное, двигательная деятельность не уверенная
У.О.3 "4"	Дает подробную информацию об играх и упражнениях	Во время выполнения упражнения допускает небольшие неточности		хорошо общается с товарищами, двигательная деятельность уверенная
У.О.4 "5"	Знает назначения упражнения	Во время выполнения упражнения допускает небольшие неточности		Хорошо общается с товарищами, двигательная деятельность смелая, уверенная



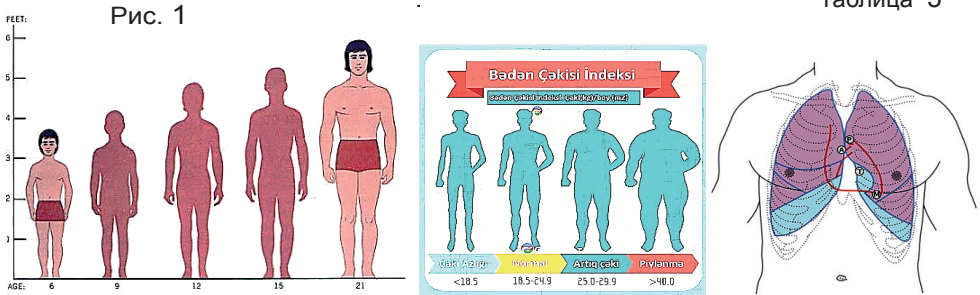
# Диагностическое оценивание: нормативы физической подготовленности учащихся 11 классов

Диагностическое оценивание проводится в начале учебного года. Определяет основные направления преподавания предмета «Физическая культура», определяя уровень физической, функциональной двигательной подготовленности каждого обучающегося общеобразовательной школы.

*Диагностическое оценивание проводится по следующим показателям:*

Физическое развитие	Функциональное развитие
1. Рост, вес	1. Пульс
2. индекс массы тела	2. ЧСС- ЖЕЛ
3. ширина грудной клетки	

Таблица 3



Во время диагностического оценивания показатели физического и функционального развития в оценивание не включаются. Тем не менее, как основной показатель здоровья учащихся, заносится в протокол и остается в портфолио учителя для сопоставления с результатами суммативного оценивания.

Физическое развитие - определяется ростом, весом, индексом массы тела учащихся. В таблице даны показатели роста и веса учащихся. рис. 1

Нормальный вес тела  
(независимо от возраста и роста)

**Юноши:**

Таблица 4

воз- раст	Ниже среднего роста, см	Вес, кг	Средний рост, см	Вес, кг	Выше сред- него роста, см	Вес, кг
15	151- 158	38,3 - 61,3	159-175	50,4 – 62,7	176 - 182	57,5 – 79,8
16	163- 167	45,8 – 66,0	168-179	50,8 – 78,0	180 - 185	79,0 – 84,8
17	164- 170	48,8 – 74,7	171-183	54,7 – 85,6	184 - 190	65,6 – 91,5



Воз- раст	Ниже среднего роста, см	Вес, кг	Средний рост, см	Вес, кг	Выше среднего роста, см	Вес, кг
15	151- 155	40,2 – 62,2	156-167	50,3 – 58,5	168 - 172	52,9 – 75,7
16	152- 156	43,7 – 66,0	157-167	46,3 – 71,8	168 - 173	52,1 – 74,4
17	150- 155	42,2 – 63,1	159-169	46,2 – 72,4	170 - 175	55,6 – 76,5

Эти показатели дают представление о том, насколько гармонично физическое развитие учащихся. В этом смысле индекс массы тела имеет особое значение. Здесь определяется количество веса, на каждый сантиметр роста учащегося.

Было установлено, что если на каждый сантиметр роста детей в возрасте 12-13 лет попадает менее 200 грамм веса, то это свидетельствует о недостатке веса, а если более 400 граммов – избытке веса. У детей относительно старшего возраста этот показатель должен составлять около 300 граммов.

Функциональное развитие – определяется через измерение пульса и жизненной емкости легких. Пульс считается наиболее информативным показателем, отражающим воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Этот показатель постоянно изменяется в зависимости от объема (количество повторов) и интенсивности (скорости выполнения) физической нагрузки, выполняемой в процессе урока и считается основой для дозировки физической нагрузки. Диапазон изменений может быть определен путем сравнения пульсов каждого учащегося в состоянии покоя и после физической нагрузки. В приведенной ниже таблице даны показатели пульса учащихся по возрасту и в состоянии покоя.

Таблица 6

Возраст	Юноши	Девушки
15	72	75
16	70	75
17	68	73
18	62	70

Другим показателем уровня функционального развития учащихся в процессе физического воспитания является коэффициент восстановления пульса (КВП) после физической нагрузки различной интенсивности. В приведенной ниже таблице даны показатели нормального пульса у учащихся во время физической нагрузки различной интенсивности.



Таблица 7

Интенсивность физической нагрузки	Частота пульса, уд.мин.	
	Юноши	Девушки
Низкая	До 125	До 130
Средняя	126 - 145	131 - 155
Большая	146 - 170	156 - 180
Высокая	Свыше 171	Свыше 181

При выполнении физической нагрузки наряду с пульсом (ЧСС) реакция организма на физическую нагрузку определяет коэффициент восстановления пульса (КВП). Рис.2

$$\text{КВП} = 100 \cdot \frac{3' \text{ sonra NV}}{\text{FY darhal sonra NV}}$$

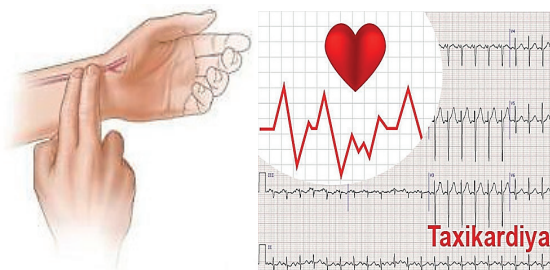


Рис. 2

Для определения коэффициента восстановления пульса, показатели ЧСС через 3 минуты после физической нагрузки умножаются на 100 и делятся на показатели ЧСС сразу после физической нагрузки. КВП ниже 30%, указывает на то, что организм хорошо приспособлен к физической нагрузке и способен успешно восстановиться.

Одним из показателей функционального развития организма школьника является жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Этот показатель имеет решающее значение для выполнения функции восстановления организма. В приведенной ниже таблице даны средние показатели жизненной емкости легких учащихся общеобразовательных школ.

Таблица 8

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)		
Возраст	Юноши	Девушки
15	2950 - 3100	2350 - 2500
16	3110 - 3300	2510 - 2600
17	3400 - 3500	2650 - 2800



Таблица диагностического оценивания по двигательным способностям:

Таблица 9

Стандарты и двигательные способности	Упражнения оценивания	Нормативы							
		Юноши				Девушки			
		У.О.1	У.О.2	У.О.3	У.О.4	У.О.1	У.О.2	У.О.3	У.О.4
		"2"	"3"	"4"	"5"	"2"	"3"	"4"	"5"
3.1.3 Скорость	бег 30 м. сек.	5,7 и >	5.6- 5.2	5.1- 4.6	4.5 и <	6.4и>	6.3- 5.6	5.5- 5.0	4.9 и <
3.1.1 Ловкость	Челночный бег (3х10м) сек.	8.6 и >	8.5- 8.1	8.0- 7.6	7.5 и <	9.5 и >	9.4- 9.1	9.0- 8.7	8.6 и <
3.1.4 Скорость-сила	прыжки в длину с места, см	165 и <	166 - 185	186 -205	210 и >	150 и <	151- 170	171- 190	191 и >
3.1.6 Выносливость	6 мин. бег м.	1150 и <	1200 -1300	1350- 1450	1500 и >	950 и <	1000- 1050	1100- 1300	1350 и >
3.1.2 Гибкость	накло- нение вперед с исходного поло- жения, см.	2 и <	3-7	8-11	14 и >	7 и <	8-9	10-13	13 и >
3.1.5 Сила	подтяги- вание из виса на высокой перек- ладине (раз)	0	5 вø <	8-11	12 и >				
	подтя- гивание из виса лежа на низкой перек- ладине (раз)					5 и <	6-13	14-17	18 и >



## Формы оценивания:

Оценивание на уроках физической культуры проводится следующим образом.

- Диагностическое (начальное) оценивание
- Формативное (формирующее) оценивание
- Суммативное(итоговое) оценивание

Диагностическое оценивание - это определение начального уровня сформированности знаний, умений и навыков и компетентностей учащегося. Диагностическое оценивание обычно проводится в начале учебного года, в течение 2 часов.

**Таблица диагностического оценивания**

Таблица 10

№	Фамилия, имя	Рост	Вес	Пульс	Частота дыхания	Без 30 м	Челночный бег 3х10	Прижки в длину с места	6 мин. бег	наклонение вперёд в положении сидя	Подтягивание на турнике (перекладине)	Уровень	Примечание
1.													
2.													

Формативное (формирующее) оценивание. Уровень усвоения знаний на уроках физической культуры определяется формативным оцениванием, проводимым на каждом уроке. Однако следует иметь в виду, что на повседневных занятиях оцениваются поведенческие навыки учащихся и выполнения ими упражнений, игр и эстафет, поскольку исполнительные навыки в процессе физического воспитания являются количественными показателями усвоения учебного материала. Упражнения, выполняемые на каждом занятии, выделенном для любой единицы обучения, в конечном итоге приводит к изменениям соответствующей двигательной способности, переходит к показателям качества. По этой причине исполнительные навыки учащегося в ежедневных занятиях оцениваются по 4 уровням оценивания. Урок физической культуры включает в себя совместную деятельность учащихся. Поэтому важнейшими факторами ежедневного оценивания являются общение, поведение и сотрудничество, отношение к сопернику и соблюдение правовых, этических норм и ценностей в процессе индивидуальной и командной борьбы. Формативное оценивание включает два показателя: исполнительные навыки и поведенческие особенности.





Суммативное (итоговое) оценивание - оценивание достижений учащихся на любом этапе обучения (в начале и в конце единицы обучения, полугодия). Суммативное оценивание является надежным показателем уровня усвоения содержательных стандартов. Суммативное оценивание делится на 2 части: малое и большое суммативное оценивание. Большое суммативное оценивание проводится руководством школы.



## Суммативное оценивание на уроках физической культуры в XI классе

### МСО -1 Таблица (После единицы обучения «Скорость»)

Двигательные способности по содержательной линии

С.О.- 3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту.

Таблица 11

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Бег 100 м,сек.	15,2	15,0	14,6	14,2 и <
Девушки	Бег 100 м,сек.	17,6 и <	17,2	16,8	16,4 и <

#### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	Информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

#### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---



### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность.	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	--	--	--

### **МСО – 2 Таблица (После единицы обучения «Скорость-сила»)**

#### **По содержательной линии «Двигательные способности»**

С.О.- 3.1.4. Демонстрирует скорость-силу по нормативам при выполнении упражнений, требующих максимальную силу в ограниченном интервале времени.

Таблица 12

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Бег в дл. с разбега (см)	370 <	400	430	460 >
	Прыж. в выс.с разбега (см)	120 <	124	128	130 >
	Метание гранаты (700 гр. м)	20 <	24	30	36 >
Девушки	Бег в дл. с разбега (см)	290 <	315	340	360 >
	Прыж. в выс.с разбега (см)	104 <	108	112	120 >
	Метание гранаты (700 гр. м)	10 <	13	18	23 >



### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	--	---

### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки».

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения у единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--

## МСО – 3 Таблица (после единицы обучения «Гибкость»)

### По содержательной линии «Двигательная деятельность»

С.О.- 3.1. 2. Демонстрирует гибкость по нормативам при двигательной деятельности



Таблица 13

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	наклонение вперед сидя не сгибая колени (см)	2 и <	3-7	8-11	14 и >
Девушки	наклонение вперед сидя не сгибая колени (см)	5 и <	7-9	10-13	18 и >

## 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

## 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

## 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Суммативное оценивание в конце первого полугодия

Это оценивание является итогом первого полугодия. Оно проводится по критериям содержательных линий «Информационное обеспечение», «Навыки и привычки», «Морально-волевые качества». Нормативы двигательных способностей выполняются в соответствии со стандартами.

Информационное обеспечение	Навыки Привычки	Двигательная способность			Морально-нравственные качества
		Скорость	Скорость-сила	Гибкость	

Таблица 14

### МСО – 4 Таблица (После единицы обучения «Сила»)

По содержательной линии «Двигательные способности»

**С.О.- 3.1.5.** Демонстрирует силу при преодолении веса собственного тела и внешнего сопротивления

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	0	5 и <	8-11	12 и >
Девушки	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 и <	6-13	14-17	18 и >
Юноши и девушки	Лазание по канату с помощью ног	1	2	3	5
Юноши	Сгибание и разгибание туловища	22 и <	23-27	28-32	33 и >
Девушки	Сгибание и разгибание туловища	15 и <	16-22	23-27	28 и >
Юноши	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 и <	13-17	18-20	21 и >
Девушки	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 и <	11-13	14-15	16 и >

По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---



## 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

## 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--

Таблица 15

## МСО – 5 Таблица (После единицы обучения «Ловкость»)

По содержательной линии «Двигательные способности»

**С.О.- 3.1.1.** Демонстрирует ловкость во время игры и при выполнении упражнений, сменяющимися условиями

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Закидывание мяча в корзину (5 попыток) (Баскетбол)	1	2	3	5-4
Девушки	Забивание мяча в ворота (5 раз) (Футбол, Гандбол)	1	2	3	5-4
	Введение мяча в игру (5 попыток с 3 м) (Волейбол)	1	2	3	5-4

## 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

## 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---



### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--

### МСО–6 Таблица (После единицы обучения «Выносливость»)

По содержательной линии «Двигательные способности»

Таблица 16

**С.О.- 3.1.6.** Демонстрирует выносливость при повторном и непрерывном

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Кросс на 2000 м (мин., сек.)	11.30>	11.00	10.30	10.00 <
Девушки	Забивание мяча в ворота (5 раз) (Футбол, Гандбол)	12.00>	11.30	11.00	10.30<

#### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

#### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---





# ИТОГОВОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ (таблица ИСО)

Таблица 17

№	воз- раст	Стандарты и двигательные способности	Упражнения для оценки	Нормативы							
				Юноши				Девушки			
				У.О.1 "2"	У.О.2 "3"	У.О.3 "4"	У.О.4 "5"	У.О.1 "2"	У.О.2 "3"	У.О.3 "4"	У.О.4 "5"
1	17	3.13 Скорость	Бег 30 м, сек.	5.7 >	5.6- 5.2	5.1- 4.6	4.5	6,4 >	6.3- 5.6	5.5- 5.0	
2	17	3.14  Скорость- сила	Прыжки в длину с места см	165 <	166- 185	186- 205	210 >	150 >	151- 170	171- 190	191
3	17	3.1.2  Гибкость	Наклонение вперед в положении сидя, см	3 <	4-7	8-11	14 >	5 <	7-9	10-13	18 >
4	17	3.1.5  Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) раз	0	5 и <	8-11	12 и >				
	17		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) раз					5 и <	6-13	14-17	18 и >
5	17	3.1.1  Ловкость	Челночный бег (3x10 м) сек	8.6 и >	8.5- 8.1	8.0- 7.6	7.5 и <	9.5 и >	9.4- 9.1	9.0- 8.7	8.6 и >
6	17	3.1.6  Выносли- вость	6 минутный бег м.	1150 и <	1200- 1300	1350- 1450	1500 и >	950 и <	1000- 1050	1100- 1300	1350 и 5 и >



### Итоговое суммативное оценивание

Оценивание информационного обеспечения, навыков и привычек, морально-волевых качеств проводится в соответствии с таблицей нормативов по физической культуре и записывается в приведенной ниже таблице. Оценивание двигательных способностей проводится в соответствии с нормативами представленными в таблицах МСОБ и ИСО, которое тоже добавляется в таблицу. Затем баллы суммируются и рассчитывается средний балл.

müvafiq aparılır və cədvələ əlavə olunur. Sonra ümumi ballar toplanılır və orta bal müəyyənləşdirilir.

Информационное обеспечение	Навыки и привычки	Двигательные способности						
		Скорость	Скорость-сила	Гибкость	Ловкость	Сила	Выносливость	Морально-волевые качества

Физическое развитие:

Функциональная подготовленность:

Результаты суммативного оценивания сравниваются с результатами диагностического оценивания, динамика изменений определяется в течение учебного года.



## Образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура»

### Содержательные линии уроков по физической культуре

#### Содержательные линии:

1.	Информационное обеспечение и теоретические знания
2.	Двигательные навыки и привычки
3.	Двигательные способности
4.	Формирование морально-волевых качеств личности

Каждый отдельный урок, а также весь процесс физического воспитания должны строиться на взаимосвязи упомянутых содержательных линий.

**Информационное обеспечение и теоретические знания** –это первая содержательная линия в физическом воспитании. Целью этой содержательной линии является формирование модели выполнения упражнений и правильного представления об упражнениях, играх, комплексах упражнений, правилах и т. д., даваемых на уроке. Поэтому целесообразно предоставить как можно простую информацию и теоретические знания в соответствии с уровнем подготовленности и интересами учащихся. Преподавателю рекомендуется использовать методы «слово», «демонстрация». В школах с соответствующими условиями используются плакаты и видеоматериалы, отражающие правила игр и упражнений. У учащихся это формирует двигательную программу, что способствует успешному построению двигательной деятельности во время урока.

По мере пополнения информационного банка учащихся о физическом воспитании и спорте, преподаваемые на уроке теоретические знания с более профессиональными качествами должны быть направлены на выбор методов и средств по развитию отдельных двигательных способностей, использование восстановительных средств, коррекцию осанки и т. д. Информационное обеспечение должно быть максимально простым, понятным и содержательным.

Создание мотивации на уроках по физической культуре имеет очень важное значение. Основой для мотивации может послужить пример спортивной жизни спортсменов, известных атлетов, успешно представляющих Азербайджан на различных международных соревнованиях по различным видам спорта или стимул иметь здоровое и крепкое телосложение.



Быть достойным членом нашего общества, сохранять наши нравственные и национальные ценности, превращать эти ценности в норму в повседневной деятельности, любить нашу родину с любовью наших национальных героев, и быть воинственным – все это должны быть основной мотивацией для формирования морально-волевых качеств в психологии учащихся.

**Двигательные навыки и привычки** – являются неотъемлемой частью физического воспитания, отражают процесс осуществления двигательной деятельности учащихся и приобретение методов исполнения. Формирование исполнительных навыков проходит несколько этапов и зависит, в первую очередь, от всесторонности материала, который объясняет учитель, от структурной сложности упражнения, использовании вспомогательных и подготовительных упражнений и т. д. Формирование двигательных навыков учащегося проходят через такие исполнительные этапы как упражнение, информация об игре, создание двигательного представления, программа деятельности, начальное исполнение, коррекция исполнительных навыков, усвоение доступных исполнительных способов и совершенствование. Использование метода исполнения, позволяющего учащемуся реализовать двигательный потенциал, формирует элементы привычки.

При формировании навыков и привычек используются методы «обучение по частям», «обучение целиком» и «повторение», в зависимости от структурной сложности упражнения. В процессе уроков, посвященных видам спорта или его элементам, следует учесть то, что любой технический элемент не может быть использован в процессе игры, если до конца не сформировать исполнительные навыки, в противном случае их использование приведет к формированию неправильных привычек. Устранение такого недостатка станет проблемой на следующем этапе. Занятия, построенные на выполнении технических элементов, принадлежащих к разным видам спорта, проводимые в форме соревнований и эстафет, могут стать основным средством для устранения упомянутых выше ситуаций.

**Двигательные способности.** В новом содержании физического воспитания двигательные способности рассматриваются как специальная линия. Формирование двигательных способностей является единственным способом для всесторонней физической подготовленности учащихся. Возраст учащихся в общеобразовательных школах считается наиболее благоприятным для развития отдельных двигательных способностей. В течение этого периода отсутствие возможности базовой подготовленности посредством целенаправленных упражнений ограничивает возможность в дальнейшем развивать эту двигательную способность. По этой причине в таблице планирования физического воспитания в отдельных классах рекомендуется эффективно использовать учебное время, посвященное развитию отдельных двигательных способностей. Опыт показывает, что свободное использование упражнений и комплексов упражнений позволяет преподавателю организовать оживленный и динамичный урок. Следует учитывать, что использование



- **адекватной физической нагрузки;**
- **обеспечения длительного воздействия этой нагрузки на организм;**
- **правильной исполнительной интенсивности и режима;**
- **обеспечения соответствующих условий выполнения;**
- эффективных методов наблюдения приводит к положительной динамике перемен. Все это стимулирует развитие двигательных способностей.

Таким образом, развитие каждой двигательной способности превращает в существенный фактор использование соответствующей физической нагрузки и методики.

Поэтому процесс физического воспитания в отдельных классах основан на развитии двигательных способностей. Для развития любых двигательных способностей планируется определенное количество уроков.

Скоростная способность – как комплексная двигательная способность состоит из: а) быстроты двигательной реакции (называется латентным периодом двигательной реакции); б) скорости одиночного движения; с) частоты движения. Означает возможность совершать максимальное количество движений в единицу времени. Элементы скоростных способностей встречаются и в других двигательных способностях, таких как ловкость. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Быстрота двигательной реакции - это ответная реакция организма. Она может быть простой и сложной. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой двигательной реакцией. Например, старт в ответ на сигнал в беге. Сложные реакции состоят из двух частей: выбор движения – реакция выбора и реакции на движущийся объект. Проявление скоростных способностей зависит, прежде всего, от обеспечивающих движение сложных физиологических процессов и единства с другими двигательными способностями (скорость-сила, ловкость, сила). Уровень скорости двигательных актов определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц центральной нервной системой, строением мышечных волокон и их сократительными свойствами. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. Во всех классах планируется развитие скорости путем совершенствования составных элементов.

Быстрота двигательной реакции – Для развития этого свойства учащиеся повторяющиеся упражнения: ответ заранее известным движением на заранее известный (внезапно появляющийся) сигнал. Здесь важна способность ученика сосредоточить свое внимание только на один объект - звуковой сигнал. Часто повторяющиеся движения позволяют учащемуся развивать способность управлять психологическими процессами, а также улучшать реакцию на старт. Целесообразно проводить



игры, эстафеты, специальные парные или командные соревновательные упражнения, направленные на улучшение двигательной реакции. Они организованы в форме соревнований между 4-5 учеников, принадлежащих каждой отдельной команде. Для этого каждый класс делится на 4-5 команд с одинаковым количеством участников. Один участник из каждой команды входит в группы, которые будут выполнять упражнения. Упражнение (например, бег со старта спиной вперед) выполняется первой группой на расстоянии 15-20 м. Каждый участник получает баллы по результатам финиша (занимаемого места). Затем, заработанные каждым участником отдельных команд баллы суммируются, определяются места команд. Такое построение урока позволяет учащимся проявлять к нему активный интерес.

Самыми эффективными способами развития максимальной скорости являются такие упражнения, как бег со скоростью на небольшие расстояния, эстафеты, уступки противнику на старте в беге на дистанции. По мере роста числа участвующих команд на эстафетах, занятие становится интереснее и оживленнее (все больше студентов интересуются результатом). На одном занятии можно провести минимум 4-5 эстафет. Однако расстояния и структуры этих эстафет следует планировать заранее. Команды формируются из учащихся как можно с близкими уровнями подготовленности. Во всех эстафетах, представленных на одном занятии, команды выходят с тем же составом. Чтобы повысить интерес учащихся, на каждой эстафете командам, занявшим определенные места можно приписать соответствующие баллы.

Например, 1 место – 10 баллов, 2 место – 8 баллов, ... 5 место – 2 балла и т.д.

Уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности напрямую влияют на развитие максимальной скорости бега учащихся. Показатель максимальной скорости будет улучшен после усвоения уроков, посвященных в ходе запланированного учебного процесса скоростно-силовой подготовленности учащихся.

Перерывы между упражнениями, направленными на развитие максимальной скорости движения, должны быть в пределах временного интервала, который позволяет организму учащегося восстанавливаться после предыдущей нагрузки. Подходящим возрастом для развития скоростной способности считается 11-14 лет. Для развития скоростной способности используются методы «повтор», «повторные серии», «соревнования», «контроль».

Скоростно-силовые - это способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени. Скоростно-силовые способности в общеобразовательных школах проявляются в двигательных действиях: прыжки в длину и высоту с места и разбега, метание снарядов и т.п. Во всех классах развитие этой способности осуществляется за счет укрепления скорости, силы мышц верхней части туловища.



У мальчиков эти способности интенсивно развиваются в 10-13 лет, а у девочек- 9-11 лет. Для совершенствования этих способностей мальчикам и девочкам в возрасте 16-17 лет важно выполнять интенсивные спортивные и тренировочные упражнения. Развитие этой способности в группах мышц различается. Как следует из определения силовых способностей, средствами их развития являются физические упражнения. После освоения этих упражнений, формирования простых навыков можно переходить к обучению классических упражнений: прыжок вверх и вниз с разбега, метание мяча. Организация занятий с применением метода «игры», «соревнования» должна быть направлена на командное выполнение заданий. В этом разделе занятия направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних и нижних конечностей. Выполнение скоростно-силовых упражнений основываются на методах: «круговые», «повторяющиеся», «повторно-последовательные».

Гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой. Эта способность зависит от 2-х факторов: – 1. подвижность суставов и 2. эластичность мышечно-связочного аппарата. Последнее регулируется механическими свойствами мышц и связок(сопротивление к растяжению) и регулировкой тонуса мышц во время движения. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движения человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Гибкость может быть активной и пассивной. Под пассивной гибкостью понимают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т.д. Измеряя пассивную подвижность, можно достаточно точно определить степень растяжения мышц, ограничивающих амплитуду движения. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, предельную амплитуду движения, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Величины активной гибкости меньше величин пассивной гибкости. Иногда факторы, которые отрицательно влияют на активную гибкость, могут способствовать увеличению пассивной гибкости (например, утомление). В процессе физической подготовки общая и специальная гибкость определяется максимальной амплитудой движения в относительно больших суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности. Проявление гибкости состоит из следующих факторов:

- 1. объема разминки;**
- 2. времени суток ( по утрам гибкость слабая);**
- 3. пола;**
- 4. генетических особенностей опорно-двигательного аппарата;**
- 5. эластичности связок и тонуса мышц;**
- 6. температуры окружающей среды и др.**





Наибольшая подвижность суставов наблюдается у детей 6-11 лет. У девочек показатель гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений (размах, лукообразный шаг и т.д.) Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении упражнений на гибкость следует повышать нагрузку за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Упражнения, направленные на растягивание мышц выполняются многократными повторениями с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения, направленные на развитие гибкости подбираются в зависимости от уровня подготовленности учащихся. В этом случае следует обратить внимание на следующие дидактические рекомендации:

- Приступать к занятиям на растяжку допустимо только после предварительного разогрева мышц – разминки. Это предотвращает риск получения травмы;

- подвижность суставов для начала следует развивать в крупных суставах (плечевые, тазобедренные, коленные, стопы), с постепенным увеличением амплитуды выполнения;

- Между сериями упражнений выполняются действия на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19 – 20%, а пассивной – на 10 – 11%. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной на 20%. В использовании упражнений на развитие гибкости, эффективным считается применять следующее соотношение: 40% - активные; 40%-динамические; 20%-статические.

Уровень гибкости у учащихся должен быть выше максимальной амплитуды, необходимой для выполнения любой деятельности. Этим словно создаются запасы гибкости. Системное повторение больших амплитудных движений имеет важное значение для поддержания полученной гибкости. Результаты недавних исследований показали, что **гибкость, организма является одним из основных показателей здоровья.**





С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, постепенно сократилось учебное время. Это объясняется особенностью развития гибкости. Дошкольный возраст – это самое подходящее **время** для интенсивного развития гибкости. С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, учебное время постепенно сокращается. С этой целью занятие следует планировать в следующем направлении :

1. развитие подвижности суставов (нижних, верхних конечностей, туловища) ;

2. развитие эластичности мышц и связок;

3. совершенствование гибкости.

Существует множество способов развития гибкости.

Для достижения высоких результатов важно использовать эти методы в соответствии с вышеуказанными рекомендациями.

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. В каждом отдельном случае для оценки этой способности подбираются свои критерии. Но во всех случаях учитываются следующие критерии:

1. способности учащегося к точному анализу движений;

2. деятельности анализаторов;

3. сложности двигательного задания;

4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5. смелости и решительности учащегося и т.д.

Координационные способности у учащихся формируются путем наблюдения за состоянием туловища и конечностей в пространстве. Чувство пространства у учащихся развивается в возрасте от 7 до 12 лет. Развитие этого чувства происходит в несколько этапов. На первом этапе, с помощью простых действий, у детей развивают чувство пространства. Например, наклонить спину, согнуть ноги и руки под углом 45о, 90о (бросить мяч от груди, через голову и из-за головы и т.д.). На втором этапе упражнения значительно усложняются. Например, вращение, и повороты осуществляются в заданном месте во время прямолинейного движения. На третьем этапе во время выполнения какой-либо двигательной деятельности глаза закрываются. В этих условиях учащийся должен занять определенное положение или определить место на слух. Чтобы выработать пространственную ориентацию, упражнения посте-



ленно усложняются. Способность точно определить по начальной траектории места приземления мяча, брошенного командой противников, точно определить время выполнения действия очень быстро развивается у детей младших классов.

Необходимо поддерживать устойчивость тела во время любого движения. Равновесие проявляется в статической и динамической форме. Статическое равновесие возникает из-за длительного положения тела в одном месте. Эта форма равновесия развивается с помощью усложнения упражнений, изменения психофункционального состояния учащихся (например, подвижные упражнения и упражнения с закрытыми глазами). Динамическое равновесие проявляется при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, на прогулке, беге и т. д.).

Чувство равновесия в школьном возрасте развивается очень быстро. Способность к статическому равновесию формируется путем постепенного изменения координационной сложности упражнений.

Динамическое равновесие характеризуется способностью поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания. Средства для развития гибкости делятся на несколько групп:

- виды спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
- эстафеты с элементами спортивных игр;
- координация работы, комплекс специальных упражнений обуславливающих проявление координации и равновесие, акробатика и акробатика;
- Многоэтапные эстафеты на короткие дистанции, выполнение которых требует использование скоростных двигательных способностей.

**Сила (мышечная сила)** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Без мышечной силы не может происходить никакое движение, перемещение. Поэтому сила является основой всех двигательных способностей. Существуют следующие формы силы: максимальная, относительная, взрывная, реактивная, скоростная и др.

В общеобразовательных школах предусмотрена подготовка по развитию у учащихся максимальной силы. С этой целью в школах занятия проходят в 5 направлениях, развитие силовых способностей :

- ✓ нижних конечностей;
- ✓ верхних конечностей;
- ✓ задних мышц туловища;
- ✓ передних мышц туловища;



## Проявление силы зависит от следующих факторов:

1. Центральные-нервные факторы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте, эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам;
2. Эластичность и реактивность мышц;
3. Особенности процесса обмена;
4. Физиологический поперечник и масса мышц;
5. координации сокращений агонистических и антагонистических мышц
6. Одновременная координация нескольких групп мышц во время движения.

Силовая подготовка у школьников с методической точки зрения должна быть, в первую очередь, направлена на создание условий для развития максимальной силы посредством использования динамических упражнений для увеличения поперечных сечений мышц учащихся. Для этой цели предпочтительно, чтобы упражнения выполнялись методами «до отказа», «пирамида», «круговой», «ударный». Эти методы демонстрируют необходимость многочисленных и повторных выполнений этих упражнений. Такая организация занятия сделает его динамичным и интересным. Результат каждой команды будет определяться по сумме результатов повторных упражнений, выполняемых членами команды.

Упражнения для развития силовых способностей в общеобразовательных школах делятся на следующие группы:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с использованием малой нагрузки и резиновых амортизаторов;
- Упражнения с массой и сопротивлением партнера
- игры и эстафеты с предметами средней и малой тяжести;
- статические упражнения, при выполнении которых напрягаются различные группы мышц.

С целью обеспечить постоянное воздействие на организм учащегося упражнений, направленных на развитие силовых способностей, выполнение силовых упражнений в послеурочное время в форме домашнего задания учитель должен спланировать индивидуально для каждого учащегося. Тогда изменения показателей силы будут явно ощущаться.

Выносливость – способность выполнять физическую нагрузку различных зон интенсивности. Она характеризуется, как способность противостоять физическому утомлению. Существует понятие общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности (в зависимости от условий соревнований).



Выносливость можно развить, если выполнять упражнения или комплекс упражнений согласно следующим требованиям:

Определить методы выполнения ресурсов (упражнений), направленных на развитие выносливости.

1. Обеспечить регулярность выполнения упражнений.
2. Выполнять повторяющиеся упражнения, игры и комплексы упражнений на фоне усталости организма.
3. Скоростно-силовые возможности организма;
4. Устойчивости физиологических функций организма при сохранении мышечной работы во время усталости и т. д.

Чтобы избавиться от монотонности занятий на выносливость, нужно организовать игры и упражнения в форме командной деятельности учащихся.

В общеобразовательных школах предусмотрены занятия на развитие общей и скоростной выносливости.

Занятия на развитие общей выносливости традиционно проходят в форме бега на дистанции, что делает занятие не интересным и скучным. У учащихся отсутствует желание на активную деятельность. Принимая во внимание вышеупомянутые факторы при планировании занятий на выносливость, средства, которые будут использоваться в занятиях, делятся на четыре группы:

- ❖ многоэтапные эстафеты;
- ❖ бег по пересеченной местности между командами;
- ❖ бег с преодолением искусственных и естественных препятствий;
- ❖ эстафеты на длинные дистанции.

**Формирование морально-волевых качеств** - важная содержательная линия в воспитании учащихся. Уроки физического воспитания отличаются от преподавания других дисциплин своей активностью и подвижностью. А это в свою очередь дает возможность дифференцировать учащихся по типу нервной деятельности и подбирать соответствующие методы воспитания. Одновременно следует отметить, что формирование морально-волевых особенностей возможно при наличии соответствующих условий. Преодоление каких-либо трудностей, противостояние утомлению, выполнение упражнений, требующих определенного риска создают благоприятную почву для формирования волевых качеств. Строгие правила игр и соревнований, их соблюдение формируют дисциплинированность в психологии учащихся. Однако в процессе физического воспитания в центре внимания необходимо сохранять очень важную особенность. Это подбор партнеров соответствующих друг другу по уровню физической подготовленности во время игр, соревнований и выполнения простых упражнений. Учащиеся со слабой физической подготовленностью должен соревноваться с партнером соответствующем его уровню. В процессе урока нельзя допускать к со-



ревнованию учащихся с резко отличающимися уровнями физической подготовленности. В этих случаях есть опасность возникновения синдрома психологической изоляции. Такие учащиеся, как правило, избегают участия на уроках, в играх и соревнованиях, а это недопустимо. Уроки физического воспитания должны быть организованы так, чтобы относительно слабые и имеющие отклонения в состоянии здоровья не были психологически травмированы. Таких учащихся нужно поощрять и хвалить за хоть и незначительные положительные изменения в физической подготовленности. Поэтому при формировании команд и групп следует выбирать участников соответствующих друг другу по уровню физической подготовленности. Обучение в общеобразовательных школах проводится период умственного, волевого и физического развития и формирования учащегося. Методически правильно организованный урок физической культуры воздействует на формирование морально-волевых качеств учащегося. Это можно объяснить рядом факторов:

***Игра и командная деятельность как средство общения.***

Одной из отличительных особенностей физического воспитания является то, что реализация стандартов и успешный педагогический процесс обеспечиваются совместной деятельностью учащихся. Игру, соревнование, командную деятельность можно реализовать только при совместной деятельности учащихся. Это позволяет каждому учащемуся общаться с одноклассниками, которые являются членами той же команды или команды соперников, регулировать это общение в рамках этических норм и правил текущей игры и соревнования. Ценность этого фактора заключается не только в успешном завершении процесса урока, но и в формировании умения учащегося организовать свою деятельность в обществе в соответствии с определенными правовыми, этическими, моральными и психологическими нормами. Развитие таких умений позволяет физически подготовленному индивиду направить свои преимущества на развитие общества, в котором он живет, помощь и добрые дела. Своевременное и правильное направление общения и поведения может помочь устранить такие негативные качества, как эгоизм, антигуманизм, неуважение. С этой точки зрения уроки физической культуры - это среда, которая позволяет выявить уровень усвоения учащимися привитых им ценностей.

***Формирование волевых качеств как основной фактор самодухверждения учащегося.***

***Урок физической культуры является средством, с помощью которого учащийся демонстрирует свой потенциал. Духвигательная деятельность учащегося должна быть организована таким образом, чтобы он мог оценить, сравнить и осознать необходимость развития своей физической подготовленности. В процессе урока, организованного в форме игры, соревнования, учащийся может выявить свои сильные и слабые стороны. В то же время очень важно создать чувство уверенности в том,***



что систематическое и регулярное выполнение упражнений, **направленных на развитие отдельных двигательных способностей, положительно повлияет на физическую подготовленность учащегося. Однако, главной задачей является создать мотивацию в соответствии с возрастом, психологической, умственной, физической подготовленности. Почему учащийся хочет стать сильным, быстрым и ловким? Чтобы быть гражданином, который желает направить свои способности на прогресс, справедливость, гуманизм, развитие родины и государства? Стать солдатом, готовым пожертвовать своей жизнью ради освобождения оккупированных земель, как Мубариз Ибрагимов? Стать спортсменом, который поднимет флаг своей страны на грандиозных соревнованиях? Или эгоистичным, морально неустойчивым человеком, который хвастается своей физической подготовленностью и не соблюдает социальные, правовые и этические нормы общества? Урок физической культуры может стать процессом осуществления выше упомянутых факторов, в зависимости от уровня организации и применения учителем методов и средств. Таким образом, задача физического воспитания заключается не только в повышении физической подготовленности, но и самое главное в воспитании учащегося для общества. Процесс физического воспитания является благоприятной средой для формирования волевых качеств. Создание этой среды зависит от некоторых факторов:**

- отказ в процессе преподавания от принудительных методов;
- применение методов, добровольно привлекающих учащегося к уроку, создающих условия удовлетворенности и радости учащегося;
- целенаправленное использование в процессе обучения упражнений, требующих смелость и силу воли, а также постепенное увеличение их сложности.

При выполнении этих упражнений очень важно соблюдать правила безопасности. Для этого урок должен быть направлен на решение запланированных результатов обучения.





## Результаты обучения по содержательным линиям

Результаты обучения по содержательным линиям на уровне общего среднего образования.

### **1. Информационное обеспечение и теоретические знания Учащийся:**

- обосновывает воздействие на организм упражнений и оздоровительных средств;
- поясняет эффективные способы выполнения упражнений по различным видам спорта;
- поясняет назначение упражнений;
- излагает правила первой медицинской помощи.

### **2. Двигательные навыки и привычки Учащийся:**

- систематически использует оздоровительные средства;
- строит игры и упражнения по правилам;
- упражнения и восстановительные средства использует по назначению;
- оказывает первую медицинскую помощь.

### **3. Двигательные способности Учащийся:**

- целенаправленно использует упражнения и специальные средства для повышения физической подготовленности, демонстрирует двигательные способности в соответствии с возрастной группой;
- применяет необходимые методы при выполнении упражнений.

### **4. Формирование морально-волевых качеств личности Учащийся:**

- соблюдает этические нормы во время командной деятельности;
- Эффективно использует свой потенциал при совместной деятельности.

**Результаты обучения по содержательным линиям на уровне полного среднего образования.**

### **1. Информационное обеспечение и теоретические знания Учащийся:**

- поясняет методы развития двигательных способностей;
- поясняет развивающие и корригирующие особенности двигательных комплексов;
- Излагает воздействие восстановительных средств и методов на организм

### **2. Двигательные навыки и привычки Учащийся:**

- выполняет упражнения для повышения работоспособности органов и функциональных систем организма;



- в двигательной деятельности применяет эффективные методы выполнения упражнений;
- выбирает и выполняет упражнения для коррекции осанки и повышения физической подготовленности;
- в зависимости от условий оказывает первую медицинскую помощь;
- Эффективно использует восстановительные средства.

### 3. Двигательные способности Учащийся:

• регулярно выполняет упражнения и использует специальные средства для повышения физической подготовленности, демонстрирует двигательные способности в соответствии с возрастной группой;

• применяет эффективные методы при выполнении упражнений

### 4. Формирование морально-волевых качеств личности Учащийся:

• во время двигательной деятельности демонстрирует морально-волевые качества

## Описание содержательных стандартов предмета «Физическая культура»

Таблица 18

1. Информационное обеспечение и теоретические знания XI КЛАСС		
1.1.1. поясняет правила выполнения упражнений для повышения работоспособности функциональных систем организма	Улучшает кровообращение, обмен веществ, обеспечивающий развитие организма, и работу различных функциональных систем.	Функциональная система
1.1.2. поясняет самостоятельное использование восстановительных средств и упражнений после выполнения упражнений	После завершения процесса игры, урока, соревнования даются восстановительные упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания	Восстановительные средства
1.2.1. поясняет совершенствование способов выполнения упражнений	Совершенствование выполнения упражнений, развивающих такие способности как скорость, скорость-сила, выносливость, гибкость, сила, ловкость.	Способы выполнения





1.2.2.обосновывает совершен-ствование командной деятельности	Соблюдение этических норм во время деятельности, эффективное использование своего потенциала во время совместной деятельности	Командная деятельность
1.2.3. обосновывает способы выполнения и режимы упражнений различного назначения	проведение игр и выполнение упражнений в определенное время в зависимости режима дня	выполнение упражнений различного назначения по режиму
1.2.4. поясняет выбор способов самозащиты в соответствии с физической подготовленностью	падения, спотыкания и потеря равновесия, которые могут произойти в процессе игры, соревнования и урока	Способы самозащиты
1.3.1. поясняет строевые упражнения различного назначения	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижение, построение и перестроение, размыкание, ходьба, бег, прыжки	Строевые упражнения
1.3.2. обосновывает назначение общеразвивающих упражнений с использованием предметов и снарядов	Комплекс общеразвивающих упражнений, разминки	Общеразвивающие упражнения
1.3.3. дает информацию о методах развития двигательных способностей.	Скорость, Скорость-сила, Гибкость, Сила, Ловкость, Выносливость	Двигательные способности

1.3.4. поясняет правила самостоятельного использования восстановительных упражнений и средств	после завершения игры, соревнования, урока даются восстановительные упражнения: расслабление мышц, восстановление дыхания	Восстановительные упражнения
---	---	------------------------------



1.3.5. дает информацию о первой медицинской помощи и транспортировке травмированных	падения, спотыкания и потеря равновесия, а также переломы и ушибы, которые могут произойти в процессе игры, соревнования и урока	Первая медицинская помощь
1.4.1. поясняет общечеловеческие и национальные ценности	уважительное отношение к нормам и ценностям, любовь к родине, народу, нации, физическая подготовленность, образцовое поведение	Общечеловеческие и национальные ценности
1.4.2. поясняет роль спорта в создании международных и межгосударственных отношений	международные и межгосударственные отношения, общение, воинственность, толерантность	
2. Двигательные навыки и привычки		
2.1.1. выполняет упражнения, которые воздействуют на работоспособность органов и функциональных систем организма	комплекс специально подобранных упражнений и комплекс тренировок, выполняемых круговыми методами	Функциональные системы
2.1.2. самостоятельно выполняет восстановительные упражнения и средства после выполнения упражнений различного назначения	после завершения процесса игры, соревнования и урока даются восстановительные упражнения: расслабление мышц и восстановление дыхания	Восстановительные средства
2.2.1. упражнения по видам спорта выполняются совершенствованными способами	все развивающие упражнения, назначенные на основе двигательных способностей выполняются эффективными способами	Виды спорта



2.2.2. выполняет эффективные технико-тактические варианты при командной деятельности	Соблюдение этических норм во время деятельности, эффективное использование своего потенциала во время совместной деятельности, выполнение технико-тактических вариантов	Командная деятельность
2.2.3. применяет эффективные способы и режимы при выполнении упражнений различного назначения	проведение игр и выполнение упражнений в определенное время в зависимости режима дня	Упражнения различного назначения, режим
2.2.4. применяет способы самозащиты в соответствии с физической подготовленностью и условий	спотыкания, падения и потеря равновесия, которые могут произойти во время игры, соревнования и урока	Способы самозащиты
2.3.1. самостоятельно выполняет строевые упражнения по назначению	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижение, построение и перестроение, размыкание, ходьба, бег, прыжки	Строевые упражнения

2.3.2. выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения с целью индивидуальной подготовки и коррекции осанки и	формирование правильной осанки и устранение физических недостатков при выполнении общеразвивающих и подготовительных упражнений	Коррекция для осанки
2.3.3. Определяет интенсивность и объем физической нагрузки, используемой для развития двигательных способностей	объем нагрузки для развития двигательных способностей, физическая нагрузка по возрастным особенностям	Двигательные способности
2.3.4. использует восстановительные и релаксирующие упражнения в соответствии с особенностями физической нагрузки	после завершения процесса игры, соревнования и урока даются восстановительные упражнения: расслабление мышц и восстановление дыхания	Восстановительные и релаксирующие



2.3.5. оказывает первую медицинскую помощь при травмах и функциональных нарушениях	падения, спотыкания и потеря равновесия, а также переломы и ушибы, которые могут произойти в процессе игры, соревнования и урока	Первая медицинская помощь
3. Двигательные способности		
3.1.1. демонстрирует ловкость по нормативам в соответствии с требованиями меняющихся условий двигательной деятельности	бросок, передача и принятие мячей различной тяжести ногой и рукой на определенные расстояния, закидывание мяча в корзину; забивание мяча в ворота; введение мяча в игру	Двигательная деятельность  Ловкость
3.1.2. демонстрирует подвижность и эластичность мышц во время самостоятельных и амплитудных упражнений	развиваются механические особенности мышц и связок, сопротивление растягиванию, регулирование тонуса мышц во время двигательной деятельности, подвижность суставов (плечевых, тазобедренных, голеностопных)	Подвижность, эластичность мышц
3.1.3. демонстрирует скорость по нормативам при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту выполнения	эстафеты, бег с резким изменением направления, старты с различных исходных положений, старты со стартовыми сигналами различного интервала, разгон на расстояние 20-30 м;	скорость
3.1.4. демонстрирует скорость-силу по нормативам при выполнении комбинированного и целенаправленно подобранного комплекса упражнений	эстафеты, игры и соревнования с элементами прыжков через препятствия различной высоты; повторные броски; упражнения с гимнастическим канатом;	Комбинированная скорость-сила



3.1.5. демонстрирует различные виды силы по нормативам во время двигательной деятельности	Подтягивание на турнике, сгибание и разгибание рук лежа в упоре; приседания на одной ноге опираясь на одну руку; сгибание и разгибание туловища; лазание по гимнастическому канату	Двигательная деятельность
---	--	---------------------------

3.1.6. Демонстрирует общую и специальную выносливость по нормативам в условиях соревнования и борьбы	длительный бег в ровном темпе, бег по пересеченной местности; -многоэтапный эстафетный бег; -командные игры;  - комбинированные эстафеты; - бег с преодолением искусственных и естественных препятствий - кросс на 1000 м: - поэтапный эстафетный бег на 200 м, 300 м.	Общая и специальная выносливость
--	--	----------------------------------

#### 4. Формирование морально-волевых качеств личности

4.1.1. Демонстрирует образцовое общение во время двигательной деятельности		
4.1.2. Демонстрирует психологическую устойчивость в тяжелых и экстремальных ситуациях	В сложной ситуации проявляет терпение и выносливость	Экстремальные условия
4.1.3. На основе анализа делает поправки в своей двигательн. деятельности	исправляет ошибки, которые были допущены при выполнении упражнений	Изменения в деятельности

### Внутрипредметная и межпредметная интеграция на уроках физической культуры

Современный технический прогресс ограничил двигательную деятельность человека. С другой стороны, глобальные экологические проблемы, возникшие от воздействия технологических факторов, предъявляют очень серьезные требования к физической подготовленности человека. Поэтому здоровье и физическая подготовленность каждого человека становятся ключевым показателем, обеспечивающим его



эффективную деятельность в обществе. Однако здоровье человека обеспечивается не только овладением двигательных навыков, определенным уровнем двигательной способности, но также информацией о воздействии упражнений на организм человека, оздоровительных способах и правила их использования, правильном питании и методах развития двигательных способностей и др. Это, в свою очередь, делает интеграцию важным компонентом в физическом воспитании. Преподавание предмета «Физическая культура» направлено на гармоничное развитие личности и формирование здорового образа жизни. Приобретение знаний, навыков и привычек, включенных в содержание предмета, основано на определенной последовательности, которая играет важную роль в более ясном представлении интегративных связей в процессе обучения.

- Интеграция – от лат. *integratio* - восстановление, *integrati-onis* - целый. Главная цель интеграции заключается в обеспечении максимально эффективного использования приобретенных ресурсов, несмотря на устойчивый рост уровня достижений в образовании. Основной формой интеграции является объединения образования страны с мировой системой образования, став частью мирового образования. Интеграция относится ко всем структурным элементам образования, поэтому в последнее время в образовании применяются такие понятия как «интегративное обучение», «интегративный урок», «интегративный предмет» и т. д.

❖ Различают 2 вида интеграции:



- Внутрипредметная интеграция - предусматривает установление связи между результатами в одном классе и параллельных классах по определенному предмету



• **Межпредметная интеграция** - предусматривает установление связи результатов по одному предмету с результатами по другим предметам. Различают 3 уровня интеграции: внутриклассная, межклассная, межпредметная.

- ❖ Значимость интеграции на уроке физической культуры
  - позволяет эффективно использовать время;
  - **уменьшает учебную нагрузку;**
  - создает условия для формирования интегративных знаний и умений;
  - повышает интенсивность и эффективность обучения в приобретении знаний и умений;
  - предотвращает чрезмерное деление;
  - повышает интерес к обучению.

❖ **Правила интеграции на уроках физической культуры:**

1. интеграция через межпредметные связи
2. интеграция через объединение предметов

❖ **Существует 4 способа интеграции предметов в физической культуре:**

1. Интеграция двух предметов
2. интеграция навыков
3. интеграция в рамках одного предмета
4. свободная интеграция

❖ **Существует 3 способа интеграции двух, трех и более предметов:**

1. основываясь на предмет
2. основываясь на тему
3. основываясь на проекты

❖ **Направления интеграции на уроках физической культуры:**

1. Горизонтальная интеграция
2. Вертикальная интеграция

❖ **Чему служит интеграция?**

1. устранению различий между обучением в школе и вне школы
2. **применению в жизни приобретенных знаний и умений**

❖ **Последовательность интеграции на уроках физической культуры:**

1. основываться на предмет
2. основываться на тему
3. основываться на проект
4. основываться на другие условия

❖ **Результативность интеграции:**

«Результаты интеграционного обучения проявляются в развитии творческого мышления учащихся, их навыков, умений и физических



способностей. Оно способствует интенсификации, систематизации учебно-познавательной деятельности, а также овладению грамотой культуры».

***В процессе преподавания предмета физической культуры, целесообразным считается его интеграция в такие дисциплины как «Познание мира», «История Азербайджана», «Допризывная подготовка молодежи», «Азербайджанский язык», «Биология», «Математика», «Информатика».***

Создание интегративных предметов логически формирует необходимость создания интегративной программы и учебников, а также учебных пособий. Интегративный характер образовательных программ (куррикулум) по новым предметам, их концептуальный характер с точки зрения формирования личности и превращение в ориентировочный источник являются основным условием образовательной политики. В новых образовательных программах (куррикулумах) этому вопросу уделяется особое внимание. Были разработаны стандартные требования к развитию учащихся по классам, уровням.

**В Государственном стандарте и программе (куррикулум) общего образования**, а также в разработанной на его основе образовательной программе (куррикулум) по физической культуре предусмотрено фундаментальное применение внутрипредметной и межпредметной интеграции. В отличие от традиционного обучения, во время реализации новой образовательной программы учащиеся не заучивают набор фактов, и в итоге учащиеся не изучают вопросы, которые им не понадобятся в жизни. При заучивании программы учащиеся владеют обширной информацией, однако в большинстве случаев не могут справиться с процессами, происходящими в обществе, их аналитические навыки плохо развиты. В будущем это может привести к затруднениям в принятии правильных решений. Интегративное обучение превращает учащегося не в объект, а в субъект. Целью такого обучения является не только изучение событий и явлений, но и использование знаний, навыков и ценностей в разных ситуациях, совершенствование физических упражнений и систему воспитания тела, усвоение, осознание, применение и непосредственное личное участие. Интеграция помогает учащимся установить ценные связи на уровне знаний и концепций между разными дисциплинами в процессе обучения. Учащимся прививается взаимозначимость предметов.





## Характерные особенности интегративного куррикулума по предмету «Физическая культура»

- активное обучение с развлекательными функциями;
- ✓ разделение на многие части;
- ✓ простое, обширное и понятное содержание;
- ✓ небольшое количество дисциплин (два, три или четыре предмета);
- ✓ изучение одной концепции в двух разных дисциплинах;
- ✓ координация различных этапов обучения (вертикальная интеграция);
- ✓ стимулирование развития интеллектуальных навыков и высокого уровня достижений.

**Типы и модели интеграции, которые считаются подходящими для преподавания физической культуры:**

1. Внутрипредметная интеграция (вертикальная и горизонтальная):
  - Фрагментарная (частичная) интеграция;
  - Связанная интеграция;
  - Сжатая интеграция.
2. Межпредметная (горизонтальная) интеграция
  - Последовательная (построенная модель);
  - Общая (общая модель);
  - Цепная (сплетенная модель).

**Уважаемые коллеги, во время интеграции очень важно знать содержательные линии различных дисциплин (примеры для использования)**



Таблица 19

<p>Родной язык:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слушать-понимать и разговор</li> <li>2. Чтение</li> <li>3. Письмо</li> <li>4. Правила языка</li> </ol>	<p>Литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Литература и реалии жизни;</li> <li>2. Устная речь;</li> <li>3. Письменная речь.</li> </ol>	<p>Иностранный язык</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слушать-понимать</li> <li>2. Разговор</li> <li>3. Чтение</li> <li>4. Письмо</li> </ol>
<p>Математика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Числа и действия</li> <li>2. Алгебра и функции</li> <li>3. Геометрия</li> <li>4. Измерения</li> <li>5. Статистика и вероятность</li> </ol>	<p>История Азербайджана</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Историческое время</li> <li>2. Историческое пространство</li> <li>3. Государство</li> <li>4. Личность</li> <li>5. Культура</li> </ol>	<p>География</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Географическое пространство</li> <li>2. Природа</li> <li>3. Общество</li> </ol>
<p>Музыка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мир музыки</li> <li>2. Эмоциональное оценивание</li> <li>3. Музыкальная деятельность</li> </ol>	<p>Технология</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология переработки</li> <li>2. Элементы техники</li> <li>3. Культура быта</li> <li>4. Графика</li> </ol>	<p>Познание мира</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Природа и мы</li> <li>2. Индивид и общество</li> <li>3. Нравственность</li> <li>4. Здоровье и безопасность</li> </ol>
<p>Химия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вещество и материальный мир</li> <li>2. Химические реакции</li> <li>3. Эксперименты и моделирование</li> <li>4. Химия и жизнь</li> </ol>	<p>Биология</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строение и разнообразность живых организмов</li> <li>2. Биологические процессы</li> <li>3. Человек и его здоровье</li> <li>4. Живые существа и окружающий мир</li> </ol>	<p>ИЗО</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cəmiyyət və təsviri incəsənət</li> <li>2. Təsviri və dekorativ yaradıcılıq</li> <li>3. Estetik reaksiya</li> </ol>



Физика	Физическая культура	Информатика
1. Физические явления, законы и закономерности	1. Информационное обеспечение и теоретические знания	1. Информация и информационные процессы
2. Вещество и тело, взаимовлияние, связанные системы	2. Двигательные навыки и привычки	2. Формирование, моделирование, алгоритмирование и программирование
3. Экспериментальная физика и современная жизнь	3. Двигательные способности	3. Информационные и коммуникационные технологии и системы
	4. Формирование морально-волевых качеств личности	4. Информатизация общества

### Последовательность обучения физической культуре и связь между содержательными линиями

Обучение начинается с познавательного процесса, направленного на создание образа упражнения посредством информационного обеспечения и теоретических знаний. Затем оно продолжается в форме программы формирования двигательных представлений и осуществления двигательной деятельности учащихся. Первичное выполнение состоит из процесса применения теоретических знаний и информации. На этом этапе эффективность первичного выполнения зависит от объема информации, уровня физической подготовленности, используемых методов и условий для выполнения. Процесс первичного выполнения, то есть усвоение упражнений, начинается с приобретения соответствующих исполнительных навыков и завершается формированием соответствующих привычек. Когда выполнение упражнений входит в привычку, создается благоприятное условие для развития двигательных способностей, что является составляющим компонентом реализации физической подготовленности учащегося.

Разработка в процессе физического воспитания конкретной программы деятельности для учащегося является важным фактором повышения эффективности уроков, направленных на формирование морально-волевых качеств учащихся. Внутрипредметная интеграция в kurikulumе физической культуры осуществляется путем обеспечения общих целей, поставленных перед предметом и с помощью взаимодополняющих друг друга содержательных линий. Внутрипредметная интеграция в процессе обучения обеспечивается совместимостью стандартов, включенных в содержание каждого урока, в форме взаимосвязи между содержательными линиями.



Таблица 20

Информационное обеспечение и теоретические знания	Двигательные навыки и привычки	Двигательные способности	Формирование морально-волевых качеств личности
1.1. Демонстрирует знания о развивающем и оздоровительном воздействии упражнений	2.1. Демонстрирует освоенные навыки и привычки.	3.1. Демонстрирует двигательные способности	4.1. Во время двигательной деятельности демонстрирует удовлетворительное поведение
1.1.1. Объясняет правила применения упражнений, направленных на повышение работоспособности отдельных функциональных систем организма	2.1.1. Выполняет упражнения, воздействующие на работоспособность органов и различных функциональных систем организма	3.1.1. Во время двигательной деятельности демонстрирует ловкость по нормативам	4.1.1 Во время двигательной деятельности демонстрирует образцовое поведение
1.1.2.  Объясняет правила применения упражнений для коррекции осанки, методы развития основных двигательных способностей	2.1.2. Применяет комплекс упражнений для целенаправленного развития основных двигательных способностей	3.1.2. Во время двигательной деятельности демонстрирует гибкость.	4.1.2.  В трудных и экстремальных ситуациях демонстрирует психологическую устойчивость.



## Стратегия обучения

Стратегия физического воспитания в средних общеобразовательных школах предоставляет максимальные возможности для осуществления оздоровительных, развивающих, воспитательных функций физической культуры, обеспечивая взаимосвязь существующих форм обучения. Уроки и другие формы физического воспитания, основанные на содержательных линиях предмета, формируют единую систему в общеобразовательных школах. Эта система создает условия для гармоничного физического развития личности, координируя основные направления физического воспитания на разных образовательных этапах общеобразовательных школ. Основной целью физического воспитания учащихся является не только гармоничное физическое развитие и воспитание двигательной культуры, но и формирование и совершенствование навыков общения в коллективе, соблюдения моральных и правовых норм в обществе. Поэтому урок, как педагогический процесс, считается основной и ведущей формой стратегии обучения предмету. Стратегия определила основные направления уроков физической культуры на отдельных этапах образования.

**Система физического воспитания и основные направления физической культуры по уровню образования:**

Таблица 21

Уровень образования	Полное среднее (XI класс)
Возрастные группы	16, 17
Формы физической культуры	Основные направления физической культуры по уровню образования
<b>1. Уроки физической культуры</b>	
Информационное обеспечение	Укрепление здоровья, двигательные способности, методы, совершенствование теоретических знаний об организации самостоятельных занятий.
Навыки и привычки	совершенствование технико-тактической деятельности в спорте
Двигательные способности	совершенствование двигательных способностей и двигательной культуры
Морально-волевые качества	лидерство, уважение к нормам и ценностям, совершенствование лидерских способностей в решающий момент.
<b>1. Физическая культура в специализированных группах</b>	
Учащиеся с поврежденным опорно-двигательным аппаратом или нуждающиеся в реабилитации после болезни	Укрепление веры в физический потенциал. Плановое развитие необходимых двигательных способностей

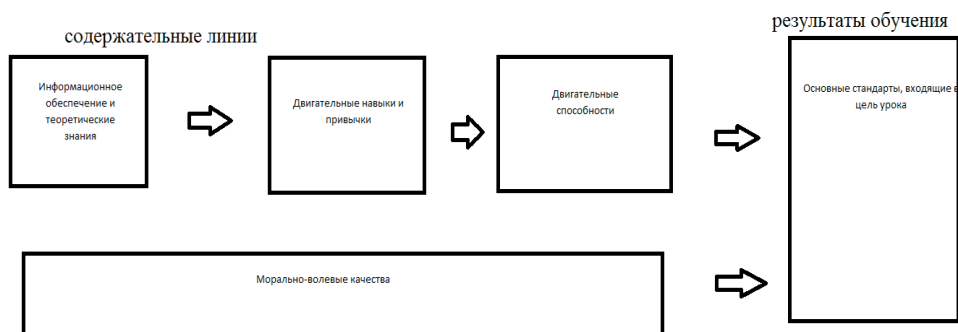


2. Внеклассная работа по физической культуре (учащиеся, привлеченные к занятиям в спортивных секциях, функционирующих в общеобразовательных школах)	
занятия в спортивных секциях, функционирующих в общеобразовательных школах	Деятельность в клубах, различных спортивных секциях. Участие в районных и региональных соревнованиях.
домашнее задание по физической культуре	Обеспечение развития отдельных двигательных способностей, пропорциональное телосложение

### 1. Основные требования к организации обучения физической культуры

Стратегия развития физической культуры в средних общеобразовательных школах предоставляет максимальные возможности для осуществления воспитательных, оздоровительных и развивающих функций физической культуры, обеспечивая взаимную, органическую связь существующих форм обучения. Уроки и другие формы физического воспитания, основанные на содержательных линиях, образуют единую систему в общеобразовательных школах.

Таблица 22



Эта последовательность обеспечивает комплексный подход к процессу обучения, носит обучающий характер, передавая в процессе физического воспитания информацию о навыках и привычках, двигательных способностях, морально-волевых качествах; развивающий характер, применяя эту информацию непосредственно в процессе урока; воспитательный характер, со сосредоточением внимания на формировании морально-волевых качеств от начала до конца урока.

Воспитание морально-волевых качеств должно играть основную роль не только в процессе урока, но и во всем процессе обучения. Во время физических упражнений, особенно в процессе игры, учащийся словно забывает об окружающей его среде, и начинает демонстрировать поведение соответствующее его психотипу. Именно в этом случае у учителя появляется возможность проникнуть в психологию учащегося и направить его в нужное русло.



Волевые качества могут влиять на двигательную деятельность учащихся и, таким образом, возможна и обратная связь, то есть сформировать волевые качества, постепенно выполняя рискованные упражнения. Таким образом, учитель физической культуры, создавая в процессе обучения не только внешнюю, но и больше всего морально-волевою связь между содержательными линиями, обеспечивает полноту учебного процесса.

### **1. Мониторинг уровня подготовленности учащегося.**

Для эффективного проведения урока физической культуры необходимо заранее определить уровень физической, функциональной и двигательной подготовленности. Это, в свою очередь, позволяет контролировать интенсивность физической нагрузки, заданной в процессе урока, дозировать и, с другой стороны, определить направление индивидуальных заданий, даваемых каждому учащемуся в отдельности. Регулярный мониторинг позволяет оценить изменения в организме учащегося и произвести необходимую коррекцию физической нагрузки.

### **2. Обеспечение необходимой интенсивности и объема физической нагрузки на уроках физической культуры**

Развитие функциональной и мышечной системы в растущем организме учащегося обеспечивается интенсивным кровообращением. Это, в свою очередь, зависит от объема и интенсивности физической нагрузки. Интенсивная физическая нагрузка, наряду с мышцами, значительно активизирует процессы в функциональных системах организма, которые обеспечивают работу мышц. Таким образом, создаются условия для развития двигательного аппарата и функциональных систем. По этой причине объем и интенсивность физической нагрузки, осуществляемой на уроках физической культуры, как основные показатели качества урока должны всегда оставаться в центре внимания.

### **3. Адекватность (достаточность) и устойчивость физической нагрузки.**

Физическая нагрузка, даваемая на уроках физической культуры, должна быть адекватной планирующей развитие двигательной способности, с точки зрения формы и содержания. Например, для развития скоростно-силовых способностей упражнения и игры с элементами прыжков должны выполняться в определенной последовательности и интенсивности. С другой стороны, для функционального изменения в опорно-двигательном аппарате учащегося, должно быть обеспечено воздействие одинаковой физической нагрузки в определенный период времени. Поэтому в общеобразовательных школах предполагается обеспечить в определенном количестве уроков одинаковую физическую нагрузку, направленную на развитие отдельных двигательных способностей.

### **4. Правильный выбор последовательности развития двигательной деятельности.**

Определение последовательности двигательных способностей, развитие которых запланировано в течение учебного года, должно быть в соответствии с методикой развития этих способностей. Следует иметь в виду, что развитие любых двигательных способностей может оказать как отрицательное, так и положительное влияние. По этой причине после серии уроков на развитие скоростно-силовых способностей, уроки, направленные на развитие скоро-



сти окажут положительное влияние, а после серии уроков на развитие силы, уроки на развитие выносливости окажут отрицательное влияние. С этой точки зрения для развития двигательных способностей следует придерживаться методической последовательности: сила, скорость-сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость. Такое последовательное планирование может проводиться в школах со всеми условиями для преподавания физической культуры. Однако нынешние условия для преподавания физической культуры в общеобразовательных школах и природно-климатические условия в Азербайджане позволяют планировать уроки в следующей последовательности: скорость, скорость-сила, сила, гибкость, ловкость, выносливость.

#### **5. Создание равных возможностей в процессе физического воспитания.**

Создание равных возможностей в процессе двигательной деятельности является важным фактором для интересного, активного прохождения уроков физической культуры. Во время проведения уроков на основе методов «игра» и «соревнование» особенно важно, чтобы индивидуальная и коллективная борьба была организована между индивидами, группами и командами примерно с одинаковым уровнем подготовленности. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для воспитания и формирования таких особенностей как вера в свой двигательный потенциал, осознание своей ответственности в командной деятельности, создание сотрудничества.

#### **6. Стимулирование деятельности.**

Стимулирование, направленное на познавательную, эмоциональную и психомоторную мобилизацию учащегося, проводится в несколько этапов.

Первый этап – формируется информацией о жизненной значимости физической подготовленности, ее роли в повседневной жизни, об известных спортсменах и спортивных деятелях, о месте Азербайджана в Международном спортивном движении.

Второй этап - посредством диагностического оценивания, проводимого в начале учебного года, определяется уровень развития физических, функциональных и двигательных способностей учащихся, определяются необходимые тенденции развития, учащихся мотивируют на выполнение этого процесса.

Третий этап - поощрение, награждение отличившихся учащихся в ежедневном процессе урока, игры, соревнования, а также популяризация победителей и призеров в школьных, районных, региональных соревнованиях становятся стимулом для учащихся.

#### **7. Создание поддерживающей среды.**

Наличие наглядных пособий для уроков физической культуры, оснащение материально-технической базы необходимым оборудованием, эстетическое оформление спортивного сектора или залов, образцовое поведение учителя, динамичность его действий являются компонентами поддерживающей среды. Одним из важных аспектов этого фактора является создание морально-психологической среды. Каждый урок физической культуры должен формировать представление соревновательного праздника, создающего позитивное настроение у учащихся.





## Формы и способы организации уроков физической культуры

Преподавание физической культуры в школе состоит из 2 частей: урочные и внеурочные занятия.

Урок физической культуры - это педагогический процесс, обеспечивающий органическую связь содержательных линий предмета. Он состоит из следующих частей:

- вводная часть - информационное обеспечение и предоставление теоретических знаний о реализуемых стандартах, формирование мотивации на уроке;

- подготовительная часть – подготовка организма учащегося к основным физическим нагрузкам посредством выполнения строевых, общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений;

- основная часть: необходимый объем и интенсивность физической нагрузки, направленной на развитие определенных двигательных способностей (или изучение, закрепление и совершенствование технических элементов какого-либо вида спорта);

- заключительная часть: выполнение дыхательных и восстановительных упражнений, направленных на возвращения функциональных систем организма в обычное состояние. Завершение урока и оценивание.

В зависимости от цели обучения, выделяют фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации обучения.

В соответствии с формой выбранного урока применяются такие методы обучения, как словесный, наглядный, игровой, соревновательный и метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям). Используемые в процессе обучения методы обучения, наряду с развитием двигательных способностей, должны способствовать активизации двигательных навыков и привычек, познавательных процессов. Это особенно важно для начального образования. Выполнение сложных игр или переключение двигательной деятельности основано на способности учащегося гибко регулировать свою деятельность по заранее сознательно продуманному плану. Такие повторения приводят к постепенному повышению эффективности психомоторной деятельности.

Фронтальная форма обучения – является эффективным средством формирования мотивации, информационного обеспечения, выполнения строевых и общеразвивающих упражнений. Она используется во вводной и заключительной части урока.

Групповая форма обучения – используется как эффективный способ выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений во вре-



мя передвижения. Применяется в подготовительной и основной части урока.

Индивидуальная форма обучения – применяется в том случае, когда каждому учащемуся по отдельности даются задания на уроке и домой, а также во время работы с учащимися, которые входят в специальную группу.

### **Виды планирования учебной деятельности**

Планирование работы учителя физической культуры в общеобразовательных школах начинается с годового графика приблизительного распределения отведенного для этого предмета учебного времени по двигательным способностям. Этот график определяет только общее направление деятельности учителя.

Оно является ключевым фактором физического воспитания, направленного на развитие двигательных способностей учащихся. Дает возможность улучшить качество учебного процесса, в отличие от традиционной формы обучения и повысить физическую подготовленность учащихся.

Показанное в таблице учебное время, распределено с учетом анатомо-физиологических и возрастных особенностей развития отдельных двигательных качеств учащегося и методики повышения его физической подготовленности.

В начале учебного года деятельность учителя должна начинаться с информационным обеспечением и диагностическим оцениванием учащихся. Диагностическое оценивание показывает направление деятельности учителя во время урока и задавании домашнего задания, определяя уровень физических, функциональных и двигательных способностей каждого учащегося. Учитель у себя отмечает результаты диагностического оценивания. С другой стороны, планирование уроков по двигательным способностям позволяет учителю творчески и самостоятельно выбирать средство для развития отдельных двигательных способностей. Не случайно, что в годовой таблице распределения учебных часов, рекомендуемые средства для развития каждой двигательной способности даются в широком спектре. Выбор средств учителем определяется уровнем его профессиональной подготовленности, материально-технической базой школы и, самое главное, его творческой фантазией. Учебный год завершается суммативным оцениванием, и результаты сравниваются с показателями диагностического оценивания, проведенного в начале года. Изменения по физическим, функциональным и двигательным способностям демонстрируют эффективность работы учителя физической культуры.



## Планирование уроков физической культуры

График тематического планирования уроков физической культуры для каждого класса составляется на основе годового распределения учебных часов. В это время преподаватель планирует используемые на уроке стандарты и ресурсы, (виды спорта, двигательные комплексы), придерживаясь определенного направления в распределении уроков. Фактически, такое планирование становится показателем профессиональной подготовленности преподавателя, обеспечивая реализацию его творческих возможностей. Здесь важно учитывать следующие факторы:

- ❖ обеспечение адекватности выбранных ресурсов двигательным способностям;
- ❖ возможность использования материально-технической базы школы, оборудованием и снарядами;
- ❖ организация занятий с применением метода «игры», «соревнования»;
- ❖ обеспечение полноты занятия и развития выбранных стандартов в соответствии с двигательными способностями;

### Руководящие принципы разработки учебных планов.

Все практические занятия основаны на взаимодействии содержательных линий предметного куррикулума. Средства и методы, применяемые на занятиях, должны создавать условия для реализации содержательных линий. Каждое занятие должно строиться в следующей последовательности: информационное обеспечение, освоение навыков и привычек, развития двигательных способностей и формирование морально-волевых способностей.

Рекомендуется, построение занятия по следующей схеме. Тема: Тема урока определяется в зависимости от времени, выделенного для единицы обучения в годовом планировании.

Учитывая, что каждая единица обучения включает этапы формирования, укрепления, совершенствование и оценивание навыков и привычек (двигательных способностей), занятия необходимо планировать для каждой деятельности единицы обучения. Количество занятий определяется в зависимости от характера развиваемой двигательной способности.

Стандарты: Определение предметных стандартов осуществляется в следующей последовательности.



На первом занятии единицы обучения:

- вводятся стандарты значимости единицы обучения (например «силовые способности») в укреплении здоровья, повышения физической подготовленности, способа выполнения упражнений, организации деятельности учащегося, последовательности выполнения и интенсивности физической нагрузки; В последующих занятиях единицы обучения:

- вводятся стандарты физической нагрузки (строевые и общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты, специальные упражнения и т.д.), направленной на развитие двигательных способностей, организации, последовательности и интенсивности ее выполнения; стандарты, отражающие в себе морально-волевые качества на всех занятиях, не зависимо от темы и порядкового места в годовом планировании.

Цель: Выражение основного вопроса по теме урока. Например, на развитие быстроты двигательной реакции, как составной части скоростных способностей в XI классе отводятся два учебных часа.

Целью всех этих занятий будет «развитие быстроты двигательной реакции».

Задача занятия: Определяется в зависимости от цели занятия, порядкового места в реализации единицы обучения и используемых ресурсов. Например, на 56-м занятии, которое предусматривает развитие скорости движения, задачи будут выбираться следующим образом:

- предоставить информацию об упражнениях, играх и эстафетах, направленных на развитие скорости;

- организовать и провести игры, используемые на занятии;

- регулировать и оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: На всех занятиях должна быть установлена связь между содержательными линиями. Это является основным фактором педагогической целостности урока. В предоставленных в Пособии таблицах годового планирования внутрипредметная интеграция была обеспечена путем выбора субстандартов.

Форма работы: выбирается в зависимости от цели и задачи занятий. На одном занятии можно применить несколько форм работы: фронтальная, с малыми группами, парами и индивидуальная и др.

Способ работы: Независимо от метода и формы работы, последовательность способов, используемых на уроках физической культуры, будет такова: объяснение, демонстрация, повторение, исправление (коррекция), оценивание.

Ресурсы: Ресурсы, используемые на занятиях, обладают широким спектром, их решение непосредственно зависит от поставленных задач. Эти ресурсы можно разделить на две группы:



1) Общие ресурсы: Сюда входят строевые и общеразвивающие упражнения, используемые на всех занятиях.

2) Специальные ресурсы: К ним относятся подготовительные, вспомогательные, основные и нормативные упражнения, отобранные для основной части урока. Подготовительные и основные упражнения должны быть структурно близки друг к другу. Эти упражнения классифицируют на шесть основных групп в соответствии с единицей обучения предмета физической культуры.

Необходимое оборудование и материалы: Подбираются в соответствии с целью и задачами занятия. Это оборудование должно быть в состоянии обеспечить реализацию основной цели занятия.

### **Ход урока:**

Вводная часть-**3-5** мин.

Построение в строю, рапорт. В этой части дается информация о целях и задачах урока; оздоровительных, развивающих особенностях и особенностях применения единицы обучения (двигательной способности); используемых ресурсах; последовательности, интенсивности и правилах их выполнения; организации индивидуальной и командной деятельности; критериях оценивания. Формируется мотивация урока.

Подготовительная часть: **8-10** мин. Основная цель этой части- подготовить организм учащегося для выполнения интенсивной физической нагрузки.

Двигательные способности: Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, построение и перестроение, врассыпную, ходьба, бег, прыжки.

Комплекс общеразвивающих упражнений (Общеразвивающие упражнения во время передвижения целесообразно выполнять врассыпную, так как это повышает моторную плотность урока).

Основная часть: **20-25** мин. Основная цель в этой части- это интенсивное выполнение упражнений, игр, эстафет, специальных упражнений, направленных на запланированное развитие двигательных способностей.

Осуществление цели занятия зависит непосредственно от выбора адекватных упражнений.

Интенсивность физической нагрузки в этой части урока обеспечивается за счет ресурсов, используемых между большим количеством команд в режиме соревнований.

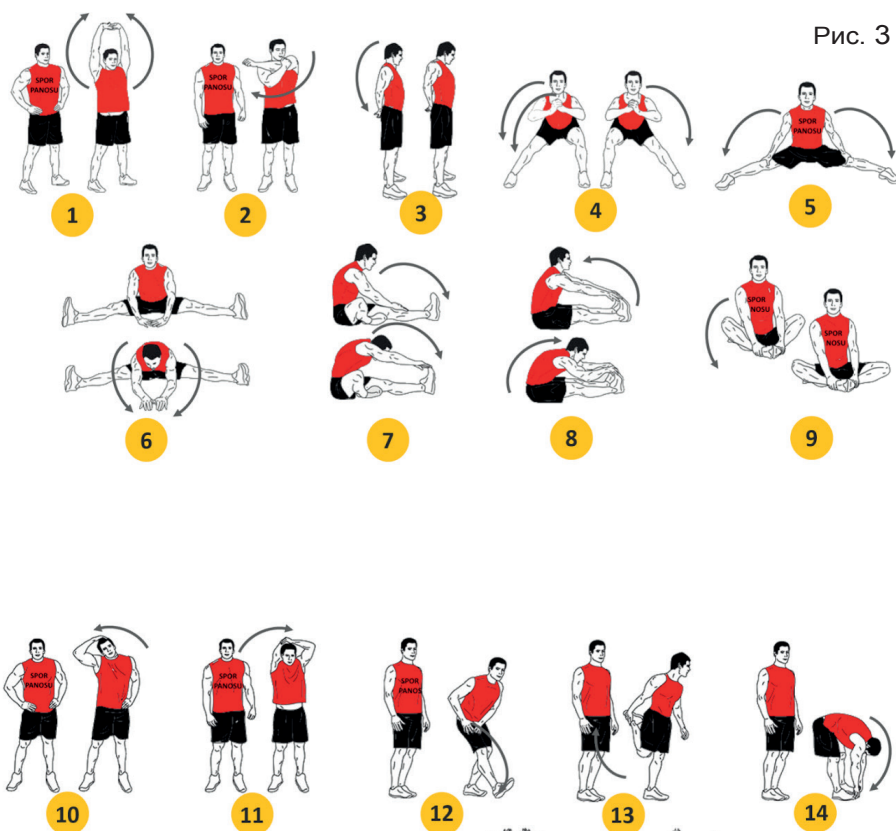
Заключительная часть: **3-5** мин. Целью этой части является выполнение дыхательных упражнений после интенсивной физической нагрузки для восстановления организма учащегося; завершение занятия. После того как отличившиеся команды и учащиеся были высоко оценены, преподаватель назначает индивидуальные домашние задания учащимся, которых определил на основе своих наблюдений.



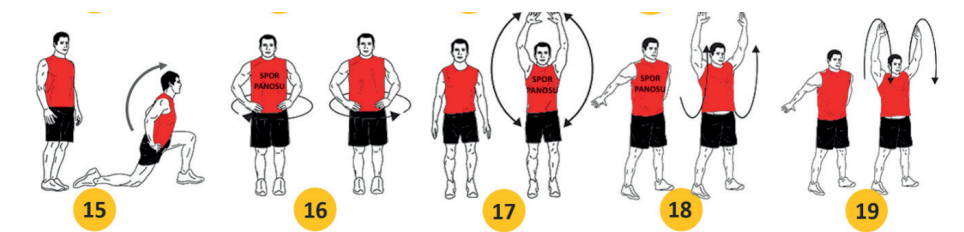
## Общеразвивающие и восстановительные упражнения

Общеразвивающие и восстановительные упражнения являются одним из основных принципов спорта. Их отсутствие вызывает серьезные осложнения, многие травмы возникают по этой причине. В то же время, мышечные боли после упражнений возникают из-за недостаточных дыхательных упражнений, необходимых после занятия спортом. Поэтому, дыхательные и восстановительные упражнения в спорте имеют большое значение.

Ниже приведенные общеразвивающие и восстановительные упражнения применяются во многих видах спорта. Рис. 3







### **Значимость дыхательных и восстановительных упражнений:**

Восстановительные упражнения необходимы для расслабления мышц, чтобы вернуть функциональные системы организма в прежнее состояние, которое было до урока, улучшить газообмен в легких. Рис. 4

Рис. 4



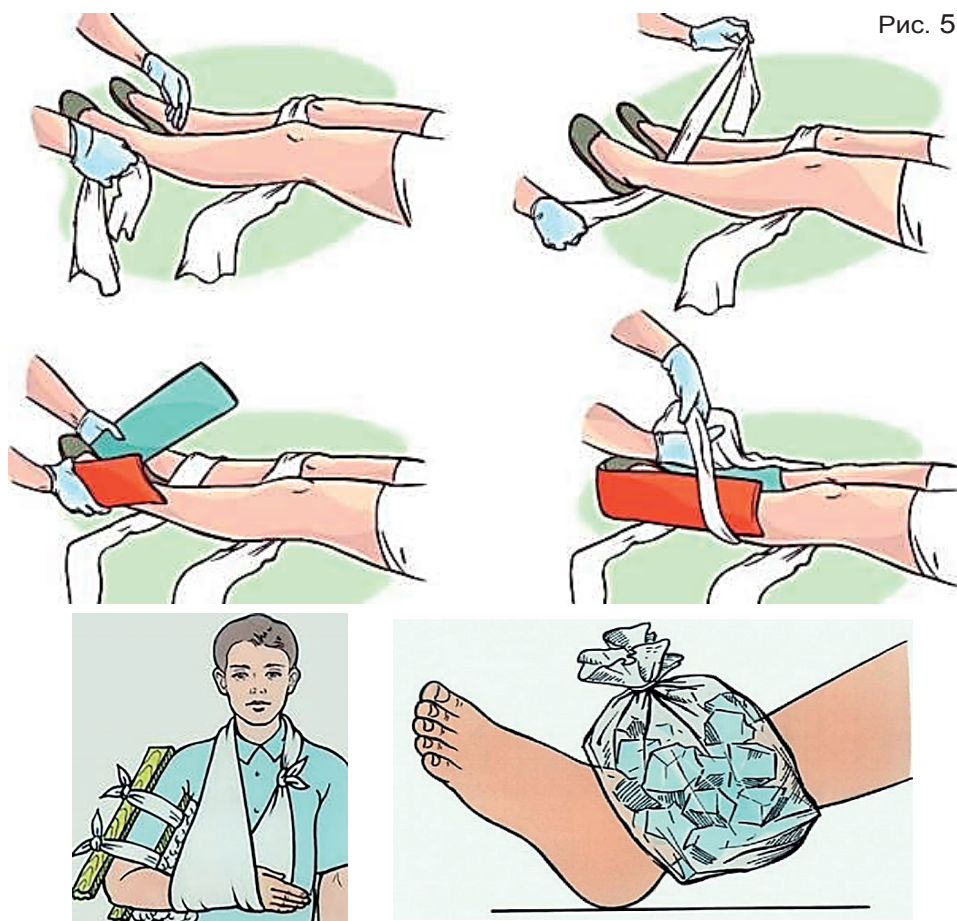
## Травмы, первая помощь и витамины

Одной из проблем, с которыми мы сталкиваемся на занятиях по физической культуре, тренировках является травмы.

В зависимости от вида спорта травмам могут подвергаться различные места организма.

Травмы. Крайне важно, чтобы была оказана первая медицинская помощь для предотвращения серьезных травм и ранений. В таких случаях очень важно оказать первую помощь пострадавшему, перед тем как он обратится к врачу. Это рекомендуется знать не только учителю, но и каждому учащемуся.

Ниже на рисунке № 5 были приведены образцы первой доврачебной помощи





### Травмы при беге:

Ниже приведена информация о некоторых травмах, первой медицинской помощи при этих травмах, а также мер предосторожности и профилактики до и после лечения. На уроках должны проводиться пробные занятия по оказанию первой помощи, чтобы при получении реальных травм, можно было легко ее оказать.

Это вызвано образованием хрящевого раздражения и болевого ощущения под коленной чашечкой (Patella). Эти боли называются пателло-феморальной болью или хондромалицией.

Причины: Происходит за счет нарушения скользящей структуры хряща. Бег и другие активные действия, структурные особенности коленных и других суставов ног вызывают разрушение хрящей и суставов. При лечении, прежде всего, устраняются причины и последствия травмы, модифицируются путем восстановления баланса сил и эластичности между мышцами и ограничиваются движения, которые увеличивают боль. Целесообразно использовать специальные средства для защиты поврежденного тракта и предотвращения травм.

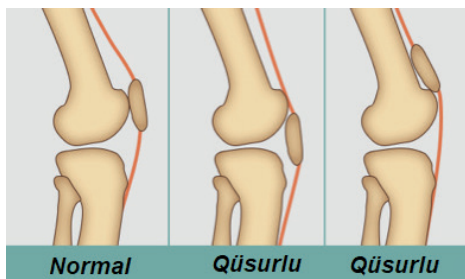


Рис. 6



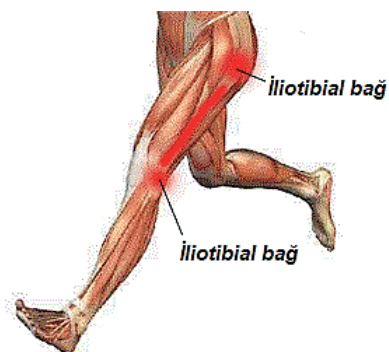
Рис. 7

### Синдром илиотибиального тракта:

Синдром илиотибиального тракта – это повреждение и воспаление фасции, располагающейся на внешней поверхности бедра. Существует много причин его возникновения: слабая и неэластичная мускулатура ног, плоскостопие, разница в длине ног и т.д. рис. 8



Рис. 8



Бег на таких движущихся поверхностях как беговая дорожка также может увеличить проблему. В зависимости вышеперечисленных проблем, следует сократить программу занятий, и на тот период проводить легкие беговые модификации. рис. 9

### **Повреждение голеностопного сустава и симптомы болезни:**

Его также называют тибиальным стресс синдромом. Боли ощущаются в голени и передней части стопы. Обычно это ощущается, когда вы начинаете бегать или не сделали разминку перед бегом. Достаточно будет уменьшить интенсивность тренировки, сделать разминку и в конце наложить лед на поврежденную поверхность.



Рис. 9

### **Ахиллово сухожилие (тендонит):**

Боль ощущается на месте соединения мышцы голени с пяточной костью сзади. Основной причиной является, как правило, длительная нагрузка. Это — ходьба, бег, ношение неудобной обуви. Для этого следует уменьшить объем упражнений, делать разминку и прикладывать лед на поврежденную поверхность. Если сразу не приступить к лечению, заболевание станет хроническим. рис.10

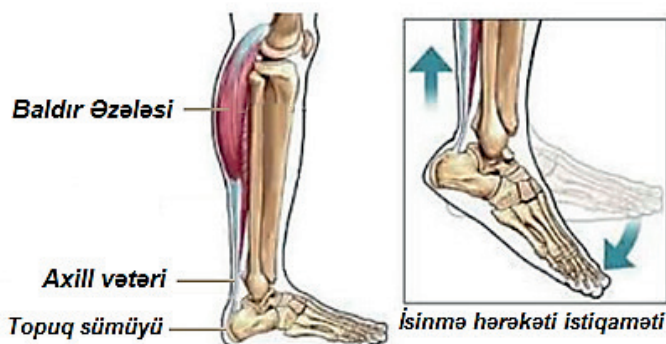


Рис. 10



Боль в пятке (Пяточная шпора и Плантарная фасция- подошвенные мышцы):

Растяжение и удлинение подошвенной фасции, которая **проходит** по всей нижней части стопы и соединяет **пяточную кость с пальцами ног**, обычно создают проблемы. Плоскостопие, высокий свод или нарушение походки могут неблагоприятно повлиять на распределение веса и создать чрезмерную нагрузку на фасцию. Следует уменьшить интенсивность физических упражнений, чтобы как следует провести лечение. Кроме того, важно подобрать обувь по типу ног.

Рис. 11



### **Повреждение ахиллового сухожилия:**

Причины: Причины повреждения ахиллового сухожилия может быть удар по сухожилию твердым предметом, резкое сокращение мышц голени. Чаще повреждение происходит при внезапной резкой нагрузке на сухожилие во время прыжка, при резком тыльном сгибании стопы – падение с высоты.

Симптомы: Продолжительная и острая боль в области повреждения.

Первая помощь: Определить болевую часть, перетянуть поврежденную конечность бинтом и обратиться к врачу.

Дополнительные меры: Делается массаж мышц бедра. В обувь подкладывают специальную стельку, чтобы уменьшить нагрузку на сухожилие, это ускорит заживление. Лечение должно продолжаться в течение нескольких дней, пока симптомы не уменьшатся.

После лечения: Подтягивающие упражнения для икроножных мышц. После упражнений необходимо сделать холодный компресс на поврежденной части.

### **Разрыв ахиллового сухожилия:**

Причины: Некоординированное растяжение мышцы (внутренняя травма), внезапное, резкое, насильственное растяжение (внутренняя травма)

Дополнительные меры: Срочное оперативное вмешательство. Перед операцией на некоторое время можно наложить гипс.

Первая помощь: Для того, чтобы защитить функцию суставов, следует остановить упражнения.

### **Растяжение ахиллового сухожилия:**

Причины: внезапное максимальное сокращение мышечных волокон или прямая физическая травма-удар.

Симптомы: острый болевой синдром с режущими ощущениями в области расположенной выше пятки, затрудняющий сгибательные движения стопой.



Первая помощь: Затянуть бинтом и регулярно накладывать холодный компресс.

После лечения. Регулярные упражнения на растяжку икроножных мышц. рис. 12

Рис. 12



## УШИБ СТОПЫ

Причины: любая сила, заставляющая суставы выполнять действия за пределами их возможностей приводит к ушибу стопы

Симптомы: резкая боль, припухлость мягких тканей, возможно образование кровоподтека – свидетельство внутреннего кровоизлияния мелких сосудов.



Рис. 13

Первая помощь: Стопу необходимо перевязать и приложить холодный компресс. Может потребоваться тугая повязка. Она фиксирует поврежденную конечность и обеспечивает покой на время реабилитации. При осложнениях следует обратиться к врачу.

После лечения: Во избежание повторного повреждения упражнения следует начинать как можно скорее, чтобы обеспечить вторичную функцию суставов.

### Скопление жидкости.

Причины: Основной фактор — это трение. Так, при носке слишком тесной, неудобной или жесткой обуви и спортивного снаряжения трению подвергаются наиболее тесно соприкасающиеся с ней участки кож-



ного покрова стопы.

Признаки: На коже возникает пузырь, заполненный прозрачной жидкостью.

Первая помощь: Прокалывание водяной мозоли с обязательным соблюдением некоторых правил, позволяющих избежать попадания в мозоль инфекции. Необходимо дезинфицировать место прокола и аккуратно приложить марлевую салфетку.



Рис. 14

Меры: Чтобы обувь не натирала пятку внутреннюю сторону обуви можно обработать мылом или смягчающим маслом, предварительно надев соответствующие перчатки.

## БОЛИ В КОЛЕНАХ, ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Причины: повреждение коленного сустава под воздействием внешних и внутренних факторов

Симптомы: Повреждение суставного хряща сопровождается такими симптомами как боль в колене и ограничение подвижности.

Рис. 15

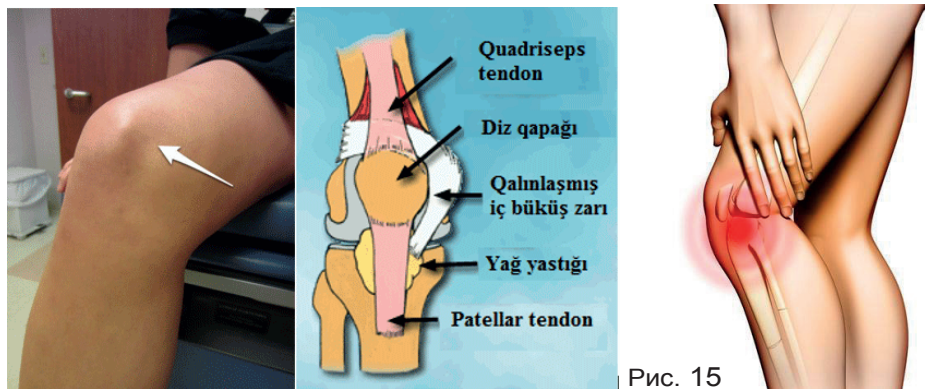


Рис. 15

Первая помощь: Наряду с массажем в области колена, прикладывается холодный компресс. К таким видам повреждения следует отнестись очень внимательно.

После лечения: После операции назначается специальная программа упражнений.





### Не следует забывать о следующих основных принципах:

✓ Если вы хотите избежать травм, серьезно прислушайтесь к предупреждающим сигналам своего организма, которые он передает через боль.

✓ Если у вас есть какие-либо проблемы или опасения относительно состояния, связанного с вашими травмами, обратитесь к врачу, физиотерапевту или своему учителю. Учитывая ваши травмы, учитель должен для вас составить специальную индивидуальную программу упражнений.

### Витамины и их польза

Витамин **А** — является одним из важнейших компонентов фактора роста. Витамин А способствует повышению устойчивости нашего организма к различным инфекциям. Витамин А в больших количествах содержится в сливочном масле, желтке, печени, сыре и в рыбьем жире. Каротин, В многих овощах и фруктах (морковь, салат, лук, укроп, помидор, абрикос и шиповник) содержится специальное вещество- каротин, который в организме человека превращается в витамин А.



Витамины группы **В**: Эти витамины содержатся в продуктах как животного, так и растительного происхождения. К витаминам группы В относятся витамин В1, В2, В5, В6, В9, В12, В15 и др.

**В1** —люди, употребляющие в пищу белый хлеб и изделия из муки первого сорта не получают достаточное количество этого витамина.

Витамин В 1 хорошо растворяется в воде, а при нагревании быстро разрушается, поэтому при приготовлении блюд из продуктов, содержащих тиамин, часть по-



лезных свойств витамина В1 теряется. При дефиците витамина В1 в уголках рта появляются трещины. Задерживается рост организма, нарушается пищеварительная система. Безусловно, выше указанные нарушения могут возникнуть и по другой причине.

**В2** — в большом количестве содержатся в мясе, печени, рыбе, кукурузе, курице, пшенице, молоке и яйцах. При правильном сбалансированном питании человек может получать необходимое количество этого витамина. При его дефиците возникают заболевания глаз и ротовой полости. Седативные препараты также уменьшают содержание этого витамина в организме.

**В6** — содержится в курице, почках, печени, яйцах, рисе, фасоли, лесных орехах и фисташках, картошке и банане.

Фолиевая кислота или **В9** — содержится в хлебе, рисе, кукурузе, зеленых листовых овощах, шпинате, горохе и чечевице. Фолиевая кислота играет важную роль в развитии спинного мозга. Специалисты советуют, чтобы беременные женщины потребляли достаточное количество фолиевой кислоты. Это помогает предотвратить развитие у плода врожденных деформаций головного или спинного мозга.

Витамин Е — Организм человека нуждается в этом витамине.



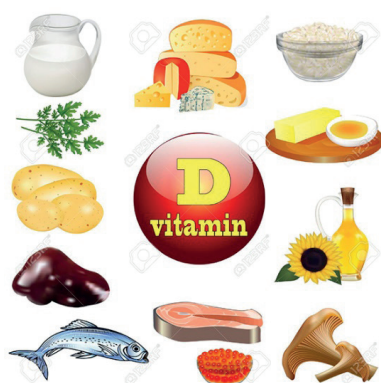
Этот витамин, в основном, содержится в растительных жирах и разрушается при тепловой обработке. Поэтому рекомендуется ежедневно есть овощные салаты с оливковым маслом, богатым витамином Е. При приготовлении пищи не жарьте лук в оливковом масле, так как витамин Е разрушается при жарке. Этот витамин в основном содержится в пшенице, оливковом масле, соевом масле, рыбе, лесных орехах, грецких орехах, сливочном масле, томате, кукурузном масле, шпинате, желтке, почках и печени. Для удовлетворения потребности организма в витамине Е:

- 1) Овощи кушайте сырыми
- 2) употребляйте рыбу минимум 2 раза в неделю
- 3) минимум два раза в неделю употребляйте в пищу горох, чечевицу или фасоль.



Витамин **D** – содержится только в продуктах животного происхождения. Витамин D играет важную роль в кальций-фосфорном обмене.

Его **дефицит вызывает боли** в мышцах, **костях** и **суставах**. Витамин D содержится в таких продуктах, как рыбий жир, жирный сыр, сливочное масло, желток, говяжья печень и икра. Солнце также является источником витамина D.



Витамин **C** – Аскорбиновая кислота способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям, способствует всасыванию железа в кишечнике.

Суточная норма употребления витамина C –

100– 200 мг. Этот витамин в

больше всего содержится в свежих фруктах, овощах и ягодах (зеленый

лук, капуста, салат, помидоры, клубника, шиповник, лимон, апельсины, яблоки, красный и зеленый перец).



Витамин **K** —Имеет огромное влияние на свертываемость крови.

Этот витамин содержится в мясе, печени, почках крупнорогатого скота, моркови, рыбе, петрушке, помидорах и зеленом горошке.



Кальций необходим для развития зубов и костей. Продукты богатые кальцием следующие: молоко, мацони, айран, зелень и т. д. В течение многих лет утверждалось, что таблетки кальция очень полезны. Однако они оказались вредны организму. Поскольку

при избытке кальция в организме, он откладывается в сосудах и отрица-





тельно влияет на кровообращение. Кальций может также вызвать образование камней в почках.



**Железо** - это один из самых важных элементов, необходимых для человеческого организма. Дефицит железа можно восполнить такими продуктами, как изюм, патока, яблоко, красное мясо, яйцо и сухие бобы. Никогда не запевайте молоком препараты, содержащие железо! Потому что молоко препятствует всасыванию железа в организме. Мы все знаем, что дефицит витамина и минерала вызывает множество заболеваний.



Однако исследования показывают, что избыток в организме некоторых витаминов и минералов может вызвать определенные проблемы. Железо играет важную роль в образовании красных кровяных телец, в транспортировке кислорода к различным частям тела. Этот минерал участвует в регуляции гормонов. Однако, избыток железа в организме приводит к нарушению работы печени и сердца.

## Йод

Препараты йода следует употреблять только по совету врача. Потому что йод непосредственно влияет на функцию щитовидной железы.

При избытке или дефиците йода нарушается функция щитовидной железы. Больше всего йода содержится в чесноке, грецких орехах, моркови, терне и сливах.



## Механизм воздействия физической нагрузки на организм

Здоровье – это состояние, отражающее гармоничную взаимосвязь функциональных систем, обеспечивающих биологическую целостность организма.

Таблица 23

Здоровье человека оценивается по нескольким критериям	Наследственный фактор
	Физическое развитие
	Функциональное развитие
	Психическое развитие
	Устойчивость к болезням

### Наследственный фактор

Некоторые физические и функциональные нарушения передаются по наследству.

Очень важно учитывать этот фактор в процессе физического воспитания учащихся. Целенаправленное выполнение специальных упражнений на методически правильно организованных уроках физической культуры способствует устранению некоторых физических недостатков учащегося. Однако заранее следует провести диагностическое тестирование.

		pollen ♂	
		B	b
pistil ♀	B	BB	Bb
	b	Bb	bb

### Физическое развитие

Этот фактор включает в себя такие показатели как рост, вес, объем грудной клетки и пропорциональность туловища учащегося. В общеобразовательных школах встречаются учащиеся с разными показателями физического развития.



Эктодерма	Мезодерма	Эндодерма
органы эпидермиса	скелет	Органы дыхания
Органы нервной системы	мышцы	Органы пищеварения
Органы чувств	дерма	
Кожные железы	Выделительные органы	
Вход в пищеварительный канал	Дентинный слой зуба	
	Половые органы	
	Средний и внешний отдел кишечника	

Таблица 24



Статистика и наблюдения свидетельствуют о том, что на сегодня самым распространенным нарушением в физическом развитии является непропорциональность тела и лишний вес. Причиной этому могут послужить следующие факторы: неправильное питание, болезнь, нарушение регулирования развития роста нервной и эндокринной системой и, конечно же, отсутствие должной физической нагрузки.

### **Функциональное развитие**

Самый простой способ оценить функциональное состояние организма учащегося- это измерить пульс в состоянии покоя. Этот показатель уменьшается с возрастом.

Однако систематические физические упражнения, бег на длинные дистанции и плавание значительно уменьшают этот показатель. Это, в свою очередь, увеличивает силу сокращений сердечной мышцы, заставляя сердце работать эффективно и экономно.

### **Психическое развитие**

Психическое развитие учащегося играет главную роль в формировании его как личности. Поэтому психопрофилактическая работа в школе, в особенности с младшими школьниками, должна быть направлена на снятие признаков интеллектуального и психомоторного возбуждения, создание положительного эмоционального и оптимального психического состояния. рис. 17

Рис. 16



Рис. 17



Следует обратить внимание на то, что физический статус учащегося в коллективе напрямую связан с его психическим состоянием. Это состояние определяется психическим напряжением или свободой учащегося. Признаки расстройства психического здоровья в поведении учащегося возникают по нескольким причинам. Применение авторитарного стиля воспитания,



недостаточная двигательная активность, постоянное нарушение режима дня, чрезмерная увлеченность видеофильмами и компьютерными играми и т. д. являются причинами нарушения психического развития.

### Психомоторные навыки (этапы физического развития)

таблица. 25

Этап	Свойства деятельности
Чувство	Определяет свои возможности перед выполнением упражнений
Готовность	Готовится к выполнению упражнений.
Подражание	Повторяет демонстрируемые упражнения.
Определение механизма	Учится технике выполнения упражнений (правила и способы).
Идеальное выполнение	Демонстрирует сформированные упражнения.
Адаптация	Меняет поведение для решения возникших проблем при выполнении упражнений.
Творчество	Создает новые образцы деятельности.

#### Устойчивость к болезням

Одним из важнейших показателей здоровья является устойчивость к инфекционным заболеваниям. Частые болезни являются признаком низкого сопротивления организма. Если учащийся болеет больше четырех раз в год (грипп, простуда и т. д.), то ему необходимо пройти специальный оздоровительный курс.

#### Воздействие физических упражнений на организм

- ❖ Опорно-двигательный аппарат
- ❖ Мышечная система
- ❖ Осанка
- ❖ Сердечно-сосудистая система
- ❖ Нервная система
- ❖ Дыхательная система
- ❖ Эндокринная система
- ❖ Выделительная система

**Опорно-двигательный аппарат состоит из скелета и мышц.**

Рис.18



Скелет человека состоит из около 200 костей, которые связаны между собой с помощью суставов, связок и других соединений. Мышечная система развивается под влиянием физических нагрузок различной сложности во время двигательной деятельности. Укрепляются суставы, развивается опорно-двигательный аппарат, связки становятся более упругими и эластичными.

### **Мышечная система**

Все свои действия человек совершает при помощи скелетных мышц. Эти мышцы- активная часть опорно –двигательного аппарата. Фактически, мышечная система тела является ключевым фактором, определяющим положение скелета и суставов. Дисбаланс в костно-мышечной системе и слабое развитие любых групп мышц вызывают смещение костей, следовательно, оказывают отрицательное влияние на внутренние органы.

### **Осанка**

Осанка- это положение тела, сформированное на основе опорно-двигательного аппарата и мышечной системы организма. Как видно осанка состоит из двух анатомических систем: мышцы и опорный аппарат, которые могут формироваться, изменяться, развиваться под воздействием физических упражнений. Иными словами физические упражнения развивают мышечную систему и благодаря этому можно достигнуть желаемой осанки.

Следует отметить, что продолжительное сидение, лежание, ходьба в неправильной позе, в то же время слабость мышечного корсета у учащихся в общеобразовательных школах приводит к нарушению осанки. По этой причине осуществляется проект «Здоровое образование». рис. 20



Рис. 19

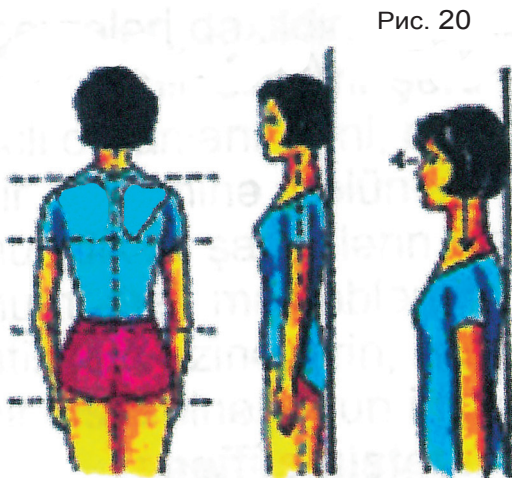


Рис. 20





## **Сердечно-сосудистая система**

Состоит из сердца и кровеносных сосудов. Обмен веществ зависит от деятельности сердца. В результате сокращений сердца обогащенная кислородом и питательными веществами кровь проталкивается по кровеносной системе и разносится по остальным органам и тканям.

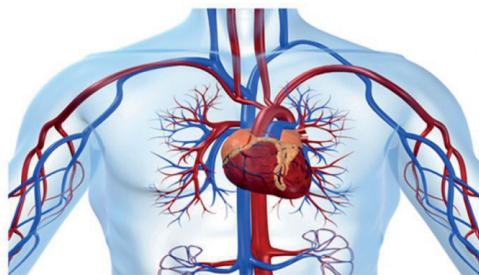


Рис. 21

Продолжительное сидение перед телевизором и за компьютером, малоподвижность очень плохо влияют на растущий организм. Сердечно-сосудистая система очень быстро реагирует на малоподвижность, нарушается деятельность сердца, сосудов и внутренних органов. Уменьшается работоспособность организма. Нарушается умственная деятельность учащихся.

Систематическое занятие физическими упражнениями положительно влияет на кровеносную систему. Благодаря этому, организм человека лучше приспосабливается к сложным и большим нагрузкам, экономичнее и легче осуществляет движения. Увеличиваются сердечные мышцы. Ходьба, бег на средние и дальние расстояния и др. положительно влияет на работу кровеносной системы.

Рис. 21

## **Нервная система**

Нервная система делится на две группы: центральная и периферическая. К центральной нервной системе относится головной и спинной мозг. К периферической системе относятся двигательные и сенсорные нервы и другие нервные клетки организма человека. Физические упражнения и игры на открытом воздухе, как правило, оказывают положительное влияние на нервную систему учащегося, с другой стороны, предусмотренное в kurikulumах общеобразовательных школ, целенаправленное развитие динамического, статического баланса и координации разрабатывается как инструмент, направленный на развитие нервной системы учащихся.



Рис. 22

## **Дыхательная система**

Служит для газообмена организма с окружающей средой (обеспечивает поступление кислорода и выведение углекислого газа). В дыхательной системе легкие играют важную роль.



Газообмен происходит именно в легких (кислород соединяется с гемоглобином за счет ионов железа, происходит выделение во внешнюю среду образованного в организме углекислого газа).

Под влиянием активной деятельности и систематических физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, улучшается механизм газообмена в них.

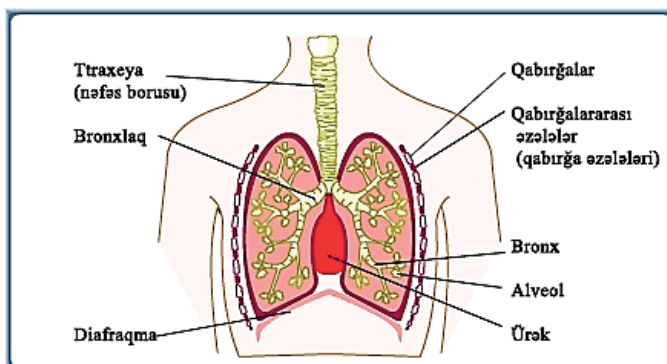


Рис. 23

### Эндокринная система

участвует в регуляции функций различных систем, органов и метаболических процессов организма. Железы внутренней секреции эндокринной системы вырабатывают специальные химические вещества- гормоны и выделяют их в кровь. Эти гормоны способны ускорять и останавливать рост человека, влияют на половую зрелость, физическое и умственное развитие, обмен веществ и энергии и функционирование внутренних органов. Выполнение физических упражнений, игры, интенсивная физическая работа и т. д. оказывают положительное влияние на общую эндокринную систему, поскольку улучшают кровоснабжение желез внутренней секреции организма и оптимизирует выработку гормонов .

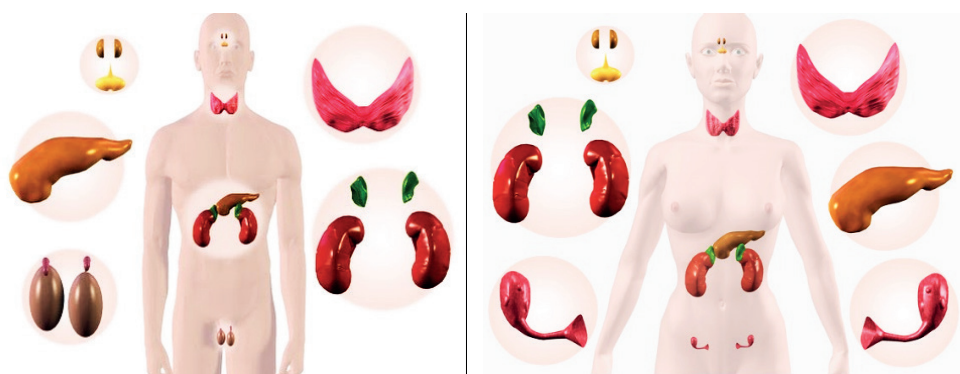


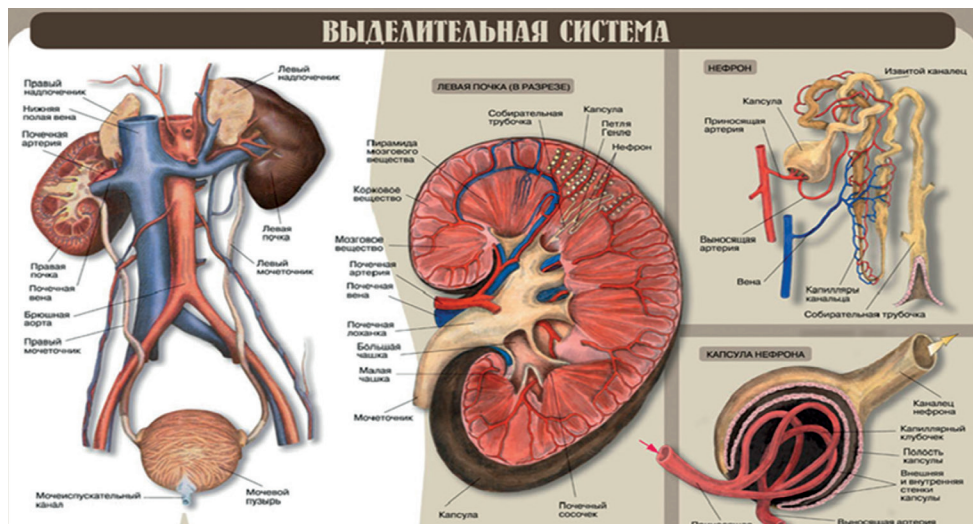
Рис. 24



## Выделительная (эксреторная) система

Выводит из организма продукты обмена веществ и избыток воды. В этом деле большую роль играют почки и потовые железы. Физические упражнения помогают системе выделения справляться с очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток, ускоряются обменные процессы во всех системах, повышается потовыделение, быстрее происходит восстановление организма.

Рис.25





### Базовые виды спорта

#### Навыки, привычки, развитие двигательных способностей

##### Скоростные способности

• Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: – быстрота двигательной реакции; – скорость одиночного движения; – частота (темп) движений.

Элементы скоростных способностей встречаются и в других двигательных способностях, таких как ловкость. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Быстрота двигательной реакции – это ответная реакция организма. Она может быть простой и сложной. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой двигательной реакцией. Например, старт в ответ на сигнал в беге. Сложные реакции состоят из двух частей: выбор движения – реакция выбора и реакции на движущийся объект. Проявление скоростных способностей зависит, прежде всего, от обеспечивающих движение сложных физиологических процессов и единства с другими двигательными способностями (скорость-сила, ловкость, сила). Уровень скорости двигательных актов определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц центральной нервной системой, строением мышечных волокон и их сократительными свойствами. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. Перечисленные элементарные и комплексные формы скоростных способностей можно и нужно развивать на основе всех основных видов физических упражнений, включенных в содержание программного материала для учащихся средней школы всех классов.

• Быстрота двигательной реакции – Для развития этого свойства учащиеся повторяющиеся упражнения: ответ заранее известным движением на заранее известный (внезапно появляющийся) сигнал. Здесь важна способность ученика сосредоточить свое внимание только на один объект – звуковой сигнал. Часто повторяющиеся движения позволяют учащемуся



развивать способность управлять психологическими процессами, а также улучшать реакцию на старт. Целесообразно проводить игры, эстафеты, специальные парные или командные соревновательные упражнения, направленные на улучшение двигательной реакции.

Они организованы в форме соревнований между 4-5 учеников, принадлежащих каждой отдельной команде. Для этого каждый класс делится на 4-5 команд с одинаковым количеством участников. Один участник из каждой команды входит в группы, которые будут выполнять упражнения. Упражнение (например, бег со старта спиной вперед) выполняется первой группой на расстоянии 15-20 м. Каждый участник получает баллы по результатам финиша (занимаемого места). Затем, заработанные каждым участником отдельных команд баллы суммируются, определяются места команд. Такое построение урока позволяет учащимся проявлять к нему активный интерес.

- Самыми эффективными способами развития максимальной скорости являются такие упражнения, как бег со скоростью на небольшие расстояния, эстафеты, уступки противнику на старте в беге на дистанции. По мере роста числа участвующих команд на эстафетах, занятие становится интереснее и оживленнее (все больше студентов интересуются результатом). На одном занятии можно провести минимум 4-5 эстафет. Однако расстояния и структуры этих эстафет следует планировать заранее. Команды формируются из учащихся как можно с близкими уровнями подготовленности. Во всех эстафетах, представленных на одном занятии, команды выходят с тем же составом. Для повышения интереса у учащихся командам, занявшим определенные места можно дать соответствующие баллы. Например, 1 место – 10 баллов, 2 место – 8 баллов, ... 5 место – 2 балла и т.д.

На развитие максимальной скорости бега у учащихся непосредственно влияет уровень скоростно-силовой и силовой подготовленности. Если построить учебный процесс по плану, то после усвоения занятий, направленных на скоростно-силовую подготовленность, показатели максимальной скорости значительно улучшатся.

Перерывы между упражнениями, направленными на развитие максимальной скорости движения, должны быть в пределах временного интервала, который позволяет организму учащегося восстанавливаться после предыдущей нагрузки. Например, если учащийся бежит с максимальной скоростью 25-30 м, то повторно выполнить это упражнение он должен минимум через 4-5 минут.

Не смотря на то что более подходящий возраст для развития скоростных способностей является период с 11 до 14 лет, совершенствование этой способности у 16-17 летних даст более высокие результаты. Для развития скоростной способности используются методы «повтор», «повторные серии», «соревнования», «контроль». Бег с барьерами (препятствиями) – проводится на дистанции от 50 м до 400 м. Вид соревнования, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры(препятствия) различной высоты.



## Развитие скоростной способности.

Урок № 1

1. Тема- беговые игры для развития скоростной способности.

2. Цель-развитие скоростной способности.

Развитие навыков, привычек и двигательных способностей. Регулирование и оценивание деятельности учащихся.

**Ход урока:**

Вводная часть- 3-5 мин.

Построиться в ряд. Информационное обеспечение- Учащиеся должны знать, что урок физической культуры развивает скоростно-силовые способности. Вопрос:- Что нужно делать, чтобы стать быстрым?

Учащийся получает краткую информацию о правильном выполнении упражнения и воздействия его на организм человека.

Подготовка: 8-10 мин.

строевое обучение: передвижение вперед: ходьба, бег, прыжки.

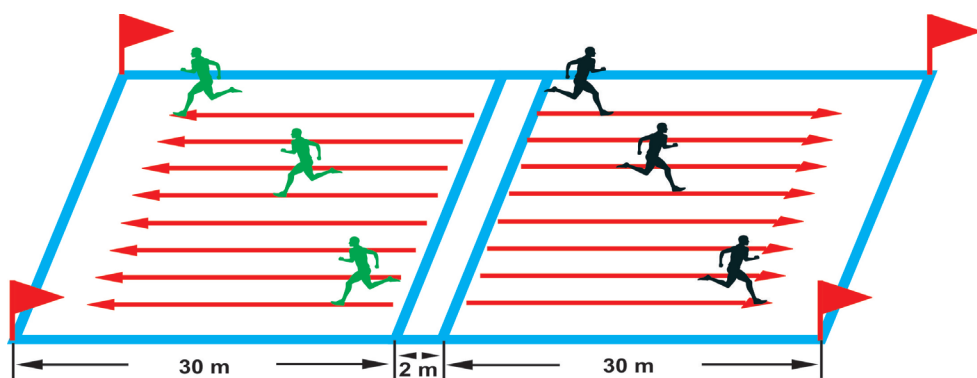
Общеразвивающие упражнения:

Беговые упражнения. Бег скрестным шагом захлестыванием голени. Быстрый бег, с высоким подниманием бедер. Ускорения на короткие дистанции.

Основная часть-20-25 мин.

**Подготавливающие упражнения**

Рис. 26



Учащиеся, разделившись на группы, команды играют в игры, развивающие скоростные способности.

Учащиеся сидят в два ряда спиной друг другу, между ними расстояние 2 метра. После команды «Старт!» одновременно бегут на расстояние 30 м. Рис. 26



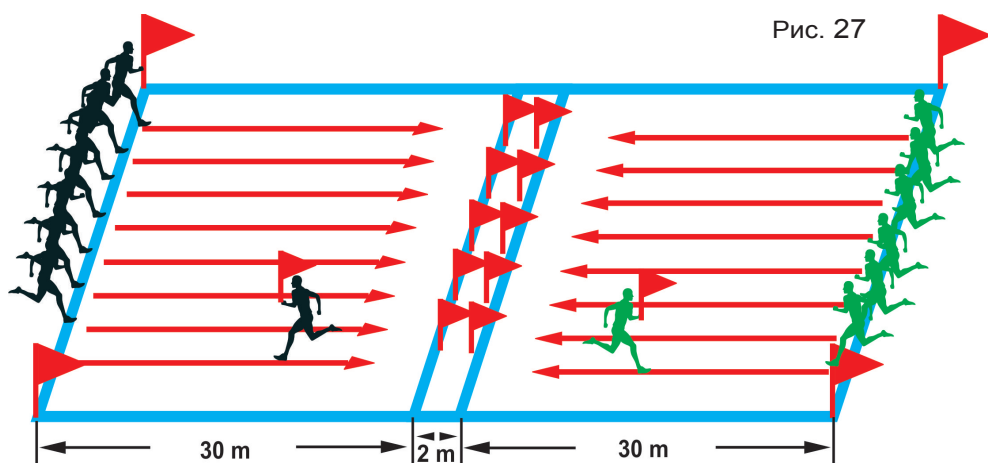
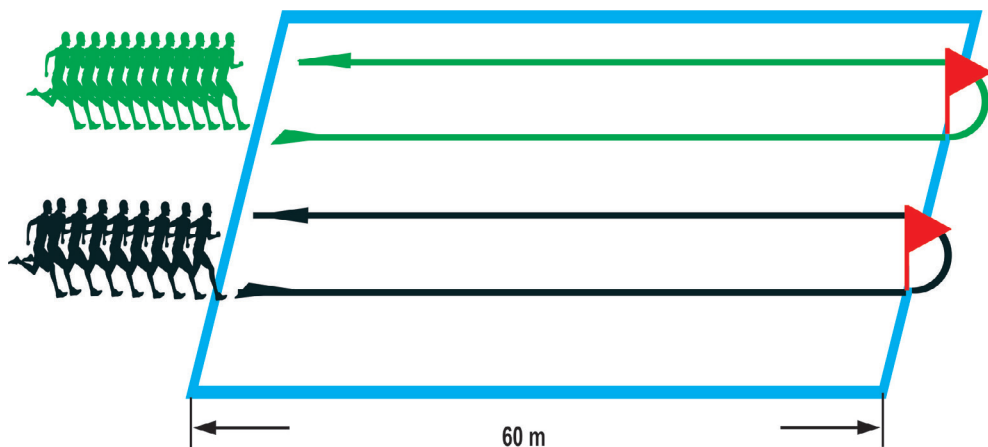


Рис. 27

Класс делится на 2 команды. Стоят на старте, на 30 м от отмеченной точки.

Участники каждой команды одновременно пробегают расстояние 30 м, забрав поставленный в центре флаг, бегут обратно. Прибежавший касается своего товарища по команде, затем другой член этой команды начинает бег. Рис. 27

Рис. 28



Пробежав с высокого старта 60 метров, сделать круг вокруг флага, вернуться на стартовую линию, встать в конце строя своей команды. Рис.28

Завершающий этап-3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения

Итоги и обобщения.

Определяет способ выполнения упражнения, при выполнении упражнений на развитие скоростных способностей.



## Совершенствование техники высокого и низкого старта

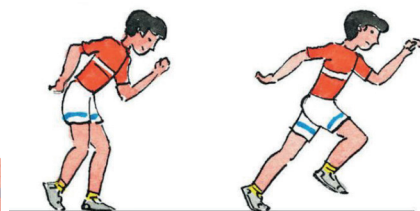
Высокий и низкий старт - используются при соревнованиях в беге на короткие и длинные дистанции. Старт позволяет бегуну принять наиболее удобную позицию для начала бега. Стартовая позиция учащегося должна позволить ему начать бег с максимальной скоростью и успешно пробежать дистанцию. Для этого учащемуся прививаются навыки соответствующей позиции. Для этой цели нижний и верхний старт следует повторять несколько раз в разных вариантах выхода, подходящих для учащегося, чтобы найти соответствующую индивидуальную позицию старта. Для совершенствования техники старта рекомендуется выполнять следующие действия:

Рис. 29



низкий старт

Рис. 30

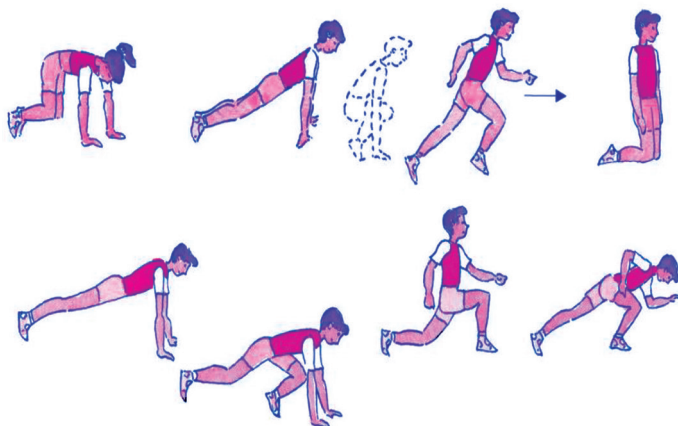


высокий старт

Успех зависит от первого действия на старте. Здесь, наряду со скоростью движения, также имеет значение скоростно-силовая подготовленность, и подвижность суставов. Для приобретения этих способностей эффективно использовать следующие упражнения:

рис. 31

Рис. 31



Переход из опорного положения с помощью левой и правой ноги в положение старта и переход на опорное сидение.



По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам. По команде «Внимание!» спортсмен наклоняется вперед и опирается на руки. По команде «Старт» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения. рис.32

Рис. 32

### Техника низкого старта



Рис. 33

В начале старта учащийся наклоняется вперед и только часть его ступни касается земли. Далее спортсмен выпрямляется, увеличивают длину своего шага (длина шагов мастеров спорта достигает до 2,5 м). Скорость бега зависит от частоты (до 250 шагов в минуту) и длины шага.

Бег на средние дистанции:

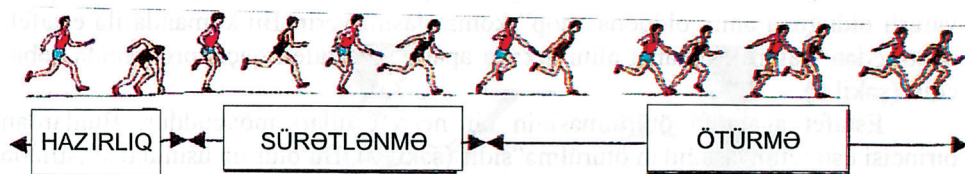
Это расстояния 800 м, 1000 м и до 1500 м. Все участники после сигнала «Марш!» и «Старт!» начинают бег с высокого старта.

Бег на длинные дистанции: Среди мужчин проходят соревнования по бегу на длинные дистанции (3-5-10 км), марафоны (42 км 195 м), бег начинается с высокого старта. Длина шага у мужчин достигает до 215 см, а темпы до 185 шагов в минуту. На средние и длинные дистанции бегают против часовой стрелки на стадионах с круговой дорожкой 400 м то время как марафонские гонки проводятся на автомагистралях. Если трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве, то это кросс. Следует отметить и барьерный бег (60 м, 100 и 110 м, 200м и 400 м).



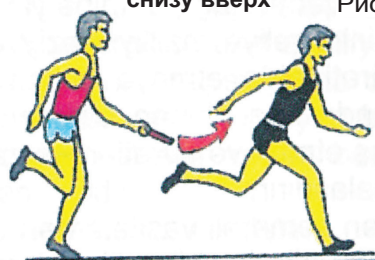


- hazırlıq fazası;
- sürətlənmə fazası;
- ötürmə fazası.



Эстафета- это командный вид бега.. Во время эстафетного бега учащийся после пробега отведенной ему дистанции передает эстафетную палочку своему товарищу по команде. Эстафеты проводятся на расстояниях 4x50, 4x100, 4x200, 4x400 м. Спортсмены этапами пробегают одинаковые или разные дистанции, в конце каждого этапа передают эстафетную палочку товарищам по команде, а спортсмен, который принимает эстафетную палочку, продолжает соревнование. Беговые дорожки на стадионах размечаются белыми линиями шириной 125 см. Во время соревнования каждый участник бежит по отведенной ему дорожке. Длина каждой внешней дорожки больше длины смежной внутренней. В связи с этим места стартов на второй и следующих дорожках смещены по отношению к старту на первой дорожке. Поэтому переход со своей на чужую дорожку исключается, так как расстояние сокращается.

Передача эстафетной палочки  
снизу вверх Рис. 34



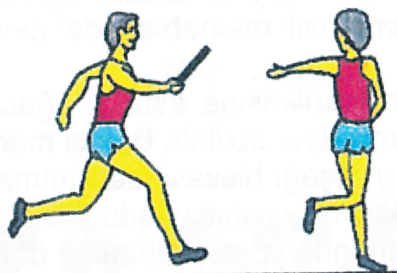
Передача эстафетной палочки  
сверху вниз

Рис. 35



Визуальная передача эстафетой  
палочки

Рис. 36



**Бег с барьерами (препятствиями)** – проводится на дистанции от 50 м до 400 м. Вид соревнования, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры(препятствия) различной высоты.



Рис. 37

### Перед бегом важно знать:

Существует 3 способа постановки стопы при беге. Бег с носка. Обычно этот способ считается самым верным. Однако, тут нагрузка ложится в большей части на икры, которые должны быть хорошо развиты для такого бега. Это может привести к травме, увеличивает риск остаться инвалидом. Преимущество заключается в том, что обеспечивает максимальную скорость. Бег с пятки, уменьшает риск получения травмы, подходит тем, кто предпочитает замедленный темп бега. Бегать на пятках со скоростью и на большие расстояния не получится. Бег со средней части стопы. Такая постановка стопы, по всей видимости, и является оптимальной для профессиональных бегунов. Основное отличие от предыдущей техники заключается в том, что соприкосновение с поверхностью начинается с носка (или средней части стопы) и потом уже переходит на пятку, что уменьшает риск получения травмы. Рис. 38

Рис. 38



Определите на рисунке какая техника бега верная:



**Правильное дыхание при беге:**  
При беге можно дышать ртом. Однако правильно вдыхать воздух носом и выдыхать его через рот. Такое дыхание предотвращает одышку, приток холодного воздуха в легкие и обеспечивает длительный бег.





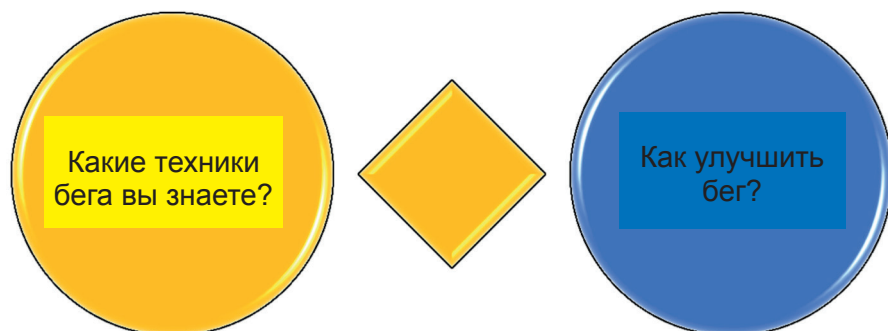
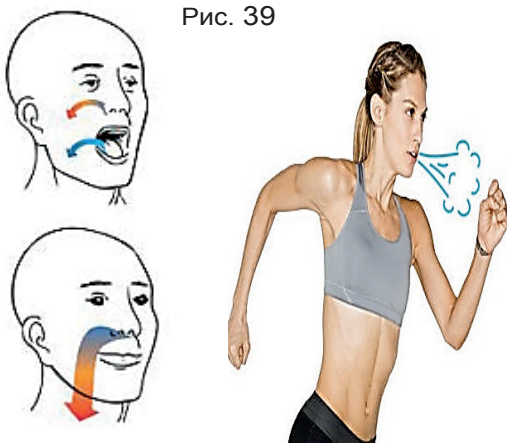
Во время бега всегда нужно держать туловище ровно, плечи и руки должны быть на одном уровне. Следует держать руки свободно.

Необходимо следить за правильностью соприкосновения стопы с землёй: стопа мягко ставится на поверхность широкой частью как можно за короткий период времени. Это позволит предотвратить риск спотыкания. Если обратить внимание на эти факторы можно достигнуть хорошего результата.

• **Правильное дыхания - это залог успеха по всем видам спорта.**

Выполните вдох и выдох в соотношении 2:1. Многие атлеты предпочитают соотношение вдоха и выдоха при дыхании- 1:1. Однако, чтобы достигнуть успехов следует использовать соотношение 2:1. Желательно, чтобы каждый нашел свой темп. Некоторым людям может не подойти техника дыхания- 2:1. Поэтому учащийся должен выбрать свою технику, которая ему подходит. Некоторые спортсмены порой применяют технику 2.5:1, 3:1, 4:1.

Рис. 39



**Значимость правильного бега:**

Бег, в первую очередь создает уникальную физическую нагрузку на сердце. Практически для бега нет противопоказаний (кроме низкого давления), даже люди с плоскостопием могут бегать, если правильно подобрать обувь. Бег трясет все тело - это лучший способ защиты от гипертонии, одышки, простуды. Он также улучша-





ет кровообращение и помогает оставаться в тонусе. Кроме того, во время бега формируются все группы мышц. Работают не только ноги и ягодицы, но и живот, шея, руки и т.д.

К бегу важно подготовиться, для этого выполняются упражнения на разминку: Упражнения следует выполнять последовательно.

Подниматься и опускаться на носочках:

- на месте;
- вперед меняясь местами;
- передвигаясь вперед;
- повторяем движения, опустив руки;
- повторяем движения с разной амплитудой;
- те же действия различной частотой;
- движения вверх;
- с грузом различной тяжести

**Поднять бедро вверх и выполнять бег**

- на месте;
- в движении;
- чередовать бег и ходьбу;
- левой или правой ногой;
- чередовать через каждые 3 движения;
- меняя амплитуду движения и высоту прыжка.

Рис. 40

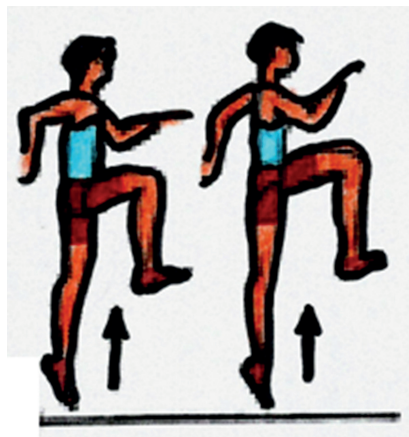
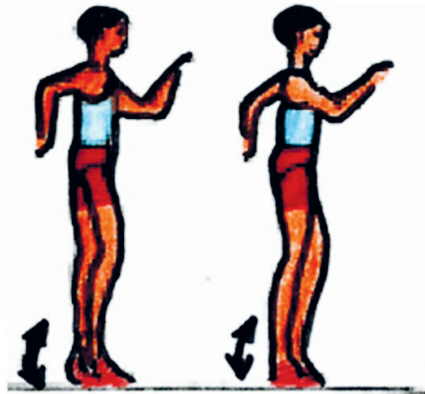


Рис. 41



Рис. 42

Бег с максимальным натяжением мышц ног:

- бежать вприпрыжку за счет увеличения интенсивности толчка.

Рис. 42



Рис. 43

Имитация бега на одной ноге:

- стоя на определенной высоте последовательно выполнять все фазы бега : поднять ногу, наклонить вперед, отвести ногу назад, опустить ногу;

- Эти же упражнения выполняются на гимнастической стене или на турнике с параллельным хватом.

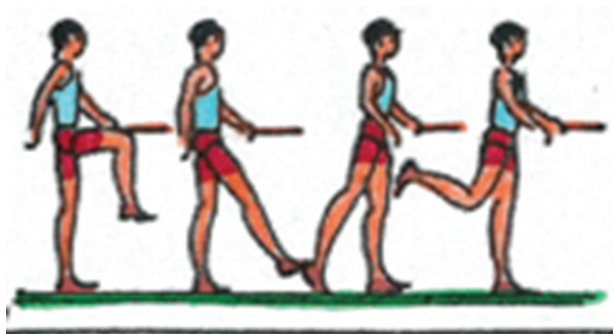


Рис. 44

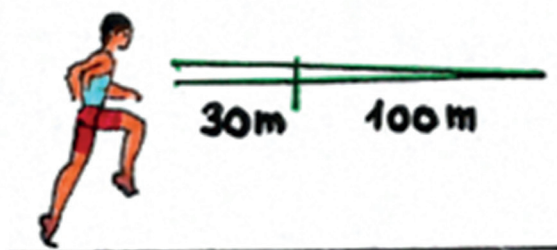
Совершенствование техники бега:

- волевые усилия;
- после набирания скорости;

- в том же темпе по инерции попытаться пройти как можно большее расстояние;

- Постепенно уменьшать расстояние, пройденное за счет волевого усилия (инкрементное расстояние), увеличивая, например, неактивную часть (по инерции), набрать 30-метровую скорости и оставшуюся часть 100 м пройти по инерции.

Рис. 44



Основной целью техники дыхания во время бега является нормализация пульса и оптимальное обеспечение потребностей организма в кислороде. Поэтому контролируйте скорость сердцебиения во время и после тренировки, что бы убедиться в том получил ли организм достаточное количество кислорода, чтобы учащийся не впал в состояние оверлоад (перегрузка).

Максимальная частота сердечных сокращений может быть рассчитана по формуле:  $220 - \text{возраст}$ . Если показатели скорости между 100/70 и 100/90 пульсовыми зонами, то это свидетельствует о тяжелом уровне нагрузки. Если у вас возникли трудности с дыханием во время или после бега, активируйте и отрегулируйте упражнения.

Таким образом, если вам 20 лет, то максимально-допустимый пульс будет на отметке 200. Скорость сердечных сокращений в спокойном состоянии и после тренировок учащийся может рассчитать по пульсу. Пульс должен составлять 110—120 ударов в минуту, не превышать 120 ударов. Во время тренировок пульс учащается.

### Когда и сколько можно бежать?

Рис. 45



Все зависит от организма. Чтобы идеально бегать следует постепенно увеличивать время бега с 10-15 минут до 30 минут. Для разминки хватит около 3-5 минут. Если вместе с бегом вы будете выполнять силовые упражнения для проблемных зон, вам потребуется 1 час.



## Суммативное оценивание на уроках физической культуры в XI классе

### МСО -1Таблица (После единицы обучения «Скорость»)

С.О.- 3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих максимальной скорости

По содержательной линии Двигательные способности

Таблица 26

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Бег на 60м, сек.	10,2 и >	9.4 и >	8.2 и >	8.0 и <
Девушки	Бег на 60м, сек.	11,0 и >	10.1 и >	9.3 и >	9.2 и <
Юноши	Бег на 100 м, сек.	15,3 и >	15.2 и >	15. и <	14,0 и <
Девушки	Бег на 100 м, сек.	17,6 и <	17,2 и <	16,5 и >	16,3 и <
Юноши	Эстафетный бег 4х50	39,5-37,6	37,4-36,6	36,5-36,1	36,0 и <
Девушки	Эстафетный бег 4х50	42,2-41,7	41,4-39.4	39,5-39,2	39,0 и <

### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	Дает информацию о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	---	---	---	---	---



## 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

## 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--





## Скоростно-силовые способности

- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в высоту с разбега
- Броски

Скоростно-силовые - это способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени. Скоростно-силовые способности в общеобразовательных школах проявляются в двигательных действиях: прыжки в длину и высоту с места и разбега, метание снарядов и т.п.). Во всех классах развитие этой способности осуществляется за счет укрепления скорости, силы мышц верхней части туловища. У мальчиков эти способности интенсивно развиваются в 10-13 лет, а у девочек - 9-11 лет. Для совершенствования этих способностей мальчикам и девочкам в возрасте 16-17 лет важно выполнять интенсивные спортивные и тренировочные упражнения. Развитие этой способности в группах мышц различается. Как следует из определения силовых способностей, средствами их развития являются физические упражнения. После освоения этих упражнений, формирования простых навыков можно переходить к обучению классических упражнений: прыжок вверх и вниз с разбега, метание мяча. Организация занятий с применением метода «игры». «соревнования» должна быть направлена на командное выполнение заданий. В этом разделе занятия направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних и нижних конечностей.

Выполнение скоростно-силовых упражнений основываются на методах: «круговые», «повторяющиеся», «повторно-последовательные».



## Прыжки в длину с разбега:

Прыжок состоит из ряда неповторяющихся действий спортсмена, выполняемых с максимальной мощностью. Все действия прыгуна должны иметь тесную функциональную взаимосвязь и взаимообусловленность.

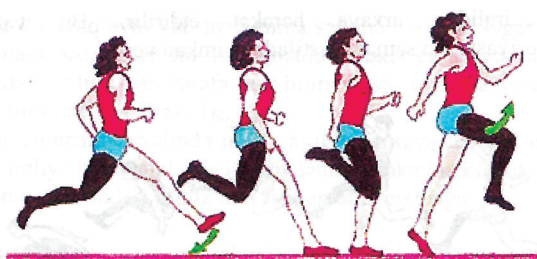
**В прыжках в длину так же условно выделяют четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.**

**Разбег**- Самая основная задача в разбеге заключается в достижении наивысшей горизонтальной скорости прыгуна к моменту постановки его ноги на планку для дальнейшего отталкивания. Стопа бегуна расположена в 10-15 см от линии старта. Ноги слегка согнуты в коленях, тело медленно наклоняется вперед. При подходе к отталкиванию наклонение уменьшается.

**Отталкивание** производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. В момент касания ногами места приземления прыгун распрямляет свое тело. Тело должно быть вертикальным во время разворачивания ноги. С этого момента завершается фаза отталкивания.

**Полет**- После отталкивания спортсмен переходит на фазу, с отсутствием опоры. Руки несколько опускаются в стороны-вниз и способствуют поддержанию равновесия тела в полете. Этот элемент прыжка называется - прыжок в «шаге» или «полетным шагом». Длина этого шага не превышает 114 см. Затем учащийся выполняет следующие прыжки: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Рис. 46



Прыжок в длину с разбега.  
Фаза отталкивания

Рис. 47



Прыжок в длину с разбега. Фаза полета.

Рис. 48



Прыжок в длину с разбега.  
Фаза приземления





Высокое поднимание колен вперед-вверх к наклоненному туловищу при слегка согнутых руках,двигающихся вперед, вниз и назад, дает возможность учащемуся затрачивать меньше усилий для удержания ног при выбрасывании их вперед.

При прыжке в длину с разбега учащийся отталкивается от **бруска**, уста-

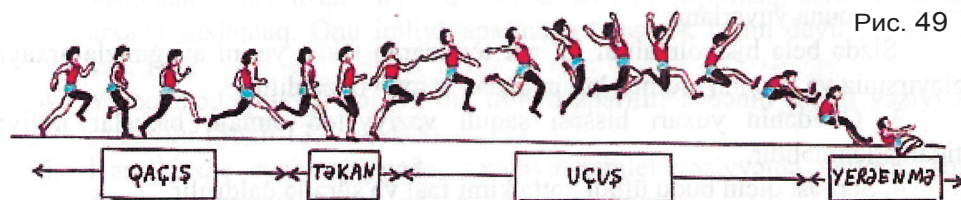


Рис. 49

### *Qaçaraq "qayçıvari" üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası*

новленного неподвижно на уровне дорожки. Прыжок не засчитывается, если прыгун при отталкивании заступил или наступил за линию измерения.

После отталкивания спортсмен летит вперед и во время рывка одновременно выполняет следующие действия: «*согнуть ноги*», «*прогнувшись*» и «*ножницы*».

Во время прыжка с места используется такой же брусок, однако в это время он закапывается в 1 метре от ямы.. Во время прыжка с места носок стопы не должен переступить линию колодки. Отталкивание производится следующим образом: спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Не разрешается качаться и переставлять ноги при отталкивании. Однако, в это время брусок закапывается в 9 метрах от края ямы. В тройном прыжке после отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление. Тройным прыжком занимаются только мужчины и юноши 17-18 лет. Поверхность ямы с песком должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения. Случается, что учащийся перепрыгивает очень далеко, дальше рекордной линии, но потеряв равновесие падает назад, опирается на руки или садится. Длина прыжка измеряется до этого следа. Справедливость этих правил можно объяснить на примере. Представьте себе, что ученик прыгнул через глубокий овраг, но не мог удержаться на другой стороне оврага и упал в него. Никто не скажет, что он перепрыгнул этот овраг. Во всех видах прыжков в длину участники имеют право на три попытки. **Результат определяется по лучшей попытке.** Шесть сильнейших спортсменов выходят в финал и получают право еще на три попытки. лучшим результатом, показанным во всех шести попытках. Победители определяются по лучшему результату из всех предварительных и финальных соревнований.



## Прыжки в высоту с разбега:

Существует 5 способов прыжка в высоту с разбега: перешагивание, волна, перекат, перекидной и фосбери-флоп.

Все методы прыжка различаются в зависимости от характера выполняемого действия. В общеобразовательных школах в зависимости от условий применяются такие способы прыжков как перешагивание и фосбери-флоп.

Способ перешагивания- Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту

Длина бегового разбега - 5-9 шагов, разбег выполняется по прямой линии, под углом к планке 30 — 45°. При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии планки со стороны маховой ноги, отталкивание производится дальше от планки ногой. Мах выполняется ближней к планке, вначале почти прямой для увеличения махового момента, затем маховая нога несколько сгибается в колене, туловище наклоняется вперед для снижения положения центра масс тела, маховая нога резко опускается за планку, а толчковая в это время движется вверх и переносится через планку повернутой стопой снаружи, туловище несколько наклоняется к планке. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Способ фосбери-флоп – Длина разбега во время прыжка составляет 8-12 беговых шагов.

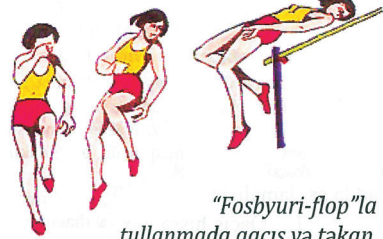
Прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести. Во время выполнения толчка тело выпрямляется и начинает двигаться в направлении планки. Во время отталкивания дальше от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке. В завершающей стадии прыжка, когда над планкой остаются только ноги, спортсмен уже находится головой вниз и приземляется на маты спиной.



Рис. 50

"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma

Рис. 51



"Fosbyuri-flop"la tullanmada qaçış və təkən fazaları

Рис. 52



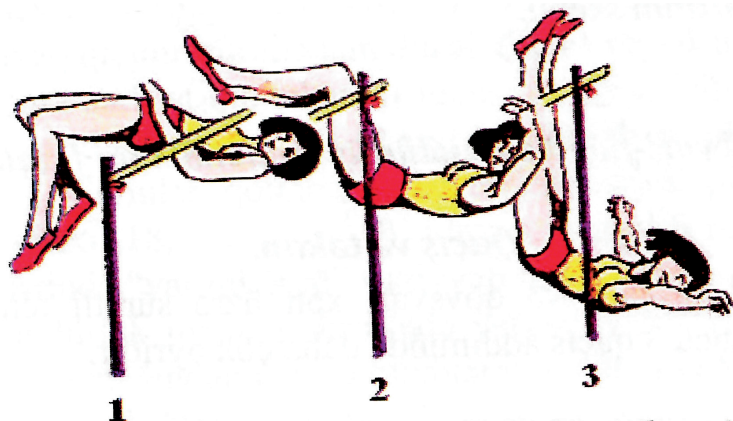
Qaçaraq "Fosbyuri-flop" üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın icra üsulu



В прыжках в высоту существует такая поговорка: «Выше своей головы не прыгнешь». Так считали и атлеты XIX века: они не знали другого способа прыжка, кроме «перешагивание». Затем появился способ «перекачивание», а затем более усовершенствованный способ «перекидной». Поэтому эта поговорка потеряла свою актуальность. Тысячи атлетов их всего мира уже перепрыгивают выше своего роста. Учащийся прыгает через треугольную трехмерную деревянную доску размером 3х3х3 см или дюралюминиевую трубу, диаметром 23-26 мм с треугольными или квадратными деревянными балками, прикрепленными к каждому концу с обеих сторон.

Фаза прохождения планки- Бедро маховой ноги выпрямляется, а толчковая нога сгибается в колене. В таком положении прыгун приближается к планке с тем, чтобы занять горизонтальное положение, примерно под прямым углом над планкой.

Для перехода планки прыгун прогибается над ней в поясничной части («положение моста»). Когда таз находится над планкой прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и переносит их через планку. Рис. 53



*Hündürlük plankasının keçirilməsi*

Рис. 53



## Роль прыжков через скакалку в развитии скоростно-силовых способностей:

Прыжки через скакалку (*skipping, skip*- прыгать, прыжок) – идеальный способ для занятий спортом, физического здоровья, похудения и поддержания формы. Упражнения со скакалкой развивают мышцы нижних конечностей. Быстрый бег на короткие дистанции (10, 30, 50 м) с выполнением прыжков через скакалку (10, 30, 50 раз) развивает скоростно-силовые способности. Таким образом, стимулирующие элементы голеностопного **сустава** обеспечивают устойчивость скорости и силы.



Преимущества у скакалки много. Со скакалкой тренируются спортсмены многих видов спорта, в частности футболисты. Все мечтают о красивом и подтянутом теле. И с помощью скакалки можно этого добиться. Упражнения со скакалкой можно выполнять как дома, так и в школьных залах, а также в спортивных клубах и на природе.

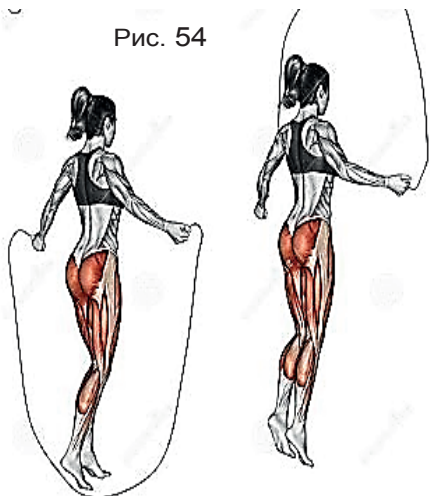
Какая польза от прыжков на **скакалке**?

- ✓ Во время прыжков работают все мышцы тела.
- ✓ Ускоряется метаболизм (обмен веществ)
- ✓ Защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Улучшает кровообращение
- ✓ Снимает стресс и напряжение
- ✓ Увеличивает рост
- ✓ Формирует стройные ноги
- ✓ Снимает отеки в ногах
- ✓ Борется с целлюлитом.

Обратите внимание на активность мышц во время прыжков через скакалку (для учащихся в возрасте 16-17 лет):

Рис. 57

Рис. 54



### Сжигание калорий:

За 1 минуту упражнений со скакалкой теряется 20 калорий. Как показано на рисунке, цикл (промежуток) старт-финиш следует выполнять в течение 2-4 секунд. Прыгать на скакалке рекомендуется в среднем 25-35 оборотов в минуту ( их количество может меняться в зависимости от силы, скорости, гибкости, ловкости).

### Полный оборот скакалки.

Yavaş tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	472
70 kg	563
81 kg	654
93 kg	745
Orta tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	590
70 kg	704
81 kg	817
93 kg	931
Sürətli tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	708
70 kg	844
81 kg	981
93 kg	1117



Калории расходуются в зависимости от веса и типов выполняемых упражнений. Посмотрите на рисунок ниже, составьте свой индивидуальный план занятий в том темпе, который соответствует вашему весу, выполняйте эти упражнения в течение 2 минут.

#### Техника прыжков

- Нормальные прыжки (Обычные)
- Прыжки на двух ногах
- Крест - накрест
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки в обратную сторону
- Как кузнечик





Упражнения для похудения и формирования идеального атлетического телосложения за короткое время:

Для достижения желаемого результата каждую неделю добавляется еще 2 минуты.

На двух ногах: Соединить вместе ноги и выполнять упражнение в течение 3-х минут. Рис. 55



Прыжки с наклоном: Наклоните туловище вперед; постарайтесь, чтобы мышцы живота были плотно сжаты и свободно держите бедра и позвоночник. Выполняйте это упражнение **2 минуты**.

Обычные прыжки: Прыгайте, выставляя ногу вперед. Каждый раз когда скакалка поднимается вверх меняйте ногу. Выполняйте эти упражнения в течение 1 минуты. Этот вид упражнения можно выполнять двумя способами:

1- положение меняют обе ноги:

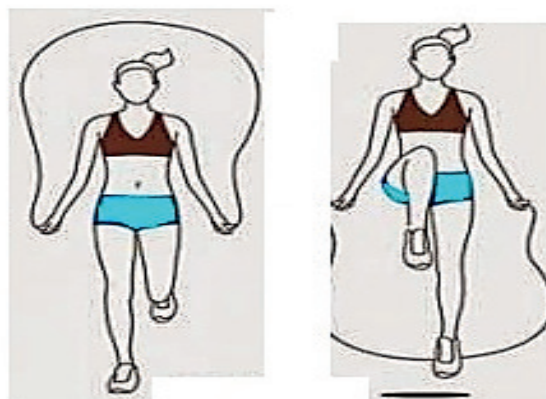
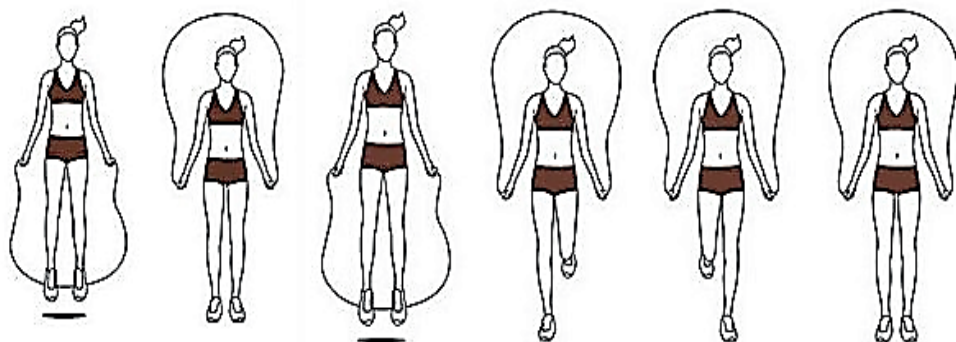


Рис. 57



2- Между чередованием ног выполняется один обычный прыжок. Смотрите на образец: Рис. 57





Рис. 58

На двух ногах: прыгайте в течение 2-х минут. После этого вам следует выполнить ряд упражнений на растяжку ног.

Прыжок на одном колене: Согните одно колено под углом 90 градусов и прыгайте, поочередно меняя ноги. Общее время упражнения - **2 минуты**, на каждое колено выделяется 1 минута.

Рис. 59



## Броски (метания)

Эти разделы легкой атлетики требуют от учащихся предельного напряжения воли и выносливости. вовлечение в работу всех мышц является характерной чертой бросков. Броски и прыжки играют большую роль в развитии скоростно-силовых способностей. К броскам относятся следующие дисциплины:

- ✓ толкание ядра;
- ✓ метание копья;
- ✓ метание диска;
- ✓ метание молота.



**Толкание ядра:** В общеобразовательных школах толкание ядра, как вид легкой атлетики, развивает у учащихся скоростно-силовые способности.

Толкание ядра является простейшим способом прыжка. Ядро это металлический шар с весом для мужчин - 7,257 кг; 17- 18 для юношей 17-18 лет - 6 кг; для юношей 15-16 лет - 5 кг; женщин, 17-18-летних девушек и мальчиков-подростков - 4 кг вø для 15 – 16-летних девушек - 3 кг.

Бросок выполняется в секторе размером 60°, вершина которого начинается в центре круга диаметром 213,5 см. У передней внешней части обода круга устанавливается брусок из дерева (**сегмент**) высотой 10 см, который можно опереться.

**Действие** толкания можно **условно** разделить на несколько фаз:

**Держание ядра, подготовка к разбегу и разбег, финальное усилие.** Рис. 60

**Держание ядра-** Ядро держат в руке у надключичной впадины. Локоть толкающей руки отведен в сторону-вперед.

Рис. 61



Рис. 61



*Yadronun əllə tutulması*





Подготовка к разбегу и разбег- Спортсмен в исходном положении стоит спиной к полю метания. Он опирается на правую ногу, левую ногу откидывает назад. Левая рука направляется вперед, взгляд сконцентрирован. вперед.

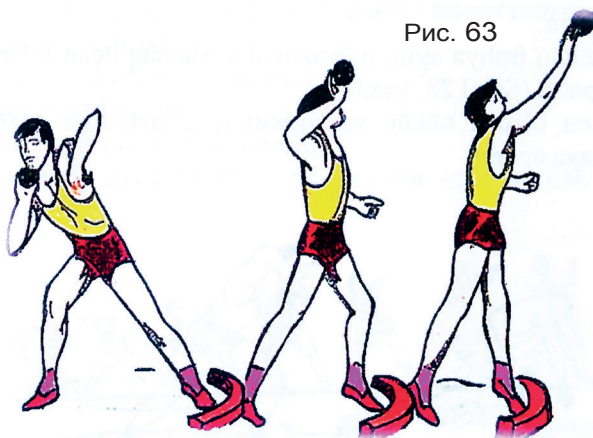
Рис. 62



Наклоняет туловище до горизонтального положения. В момент прыжка при повороте таза мышечные группы напрягаются, левая нога выдвигается вперед.

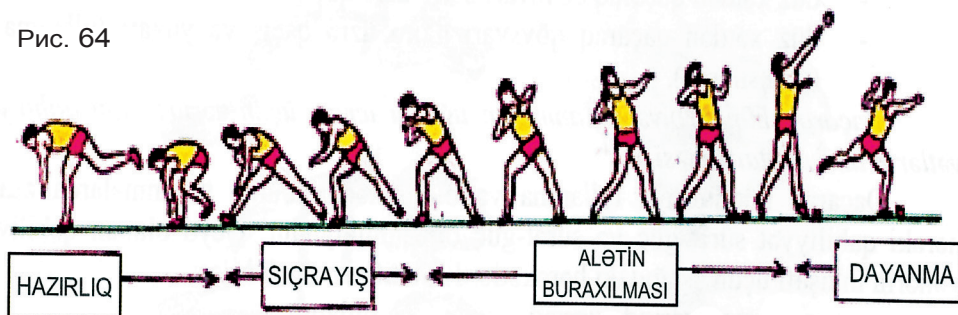
Финальное усилие- Когда учащийся поворачивается грудью в сторону толкания, ноги быстро выпрямляются при поднятии вверх, правая рука выпрямляется и толкает ядро.

Рис. 63



*Final səyi*

Рис. 64



*Yadronun sıçrayışdan itələnməsi*

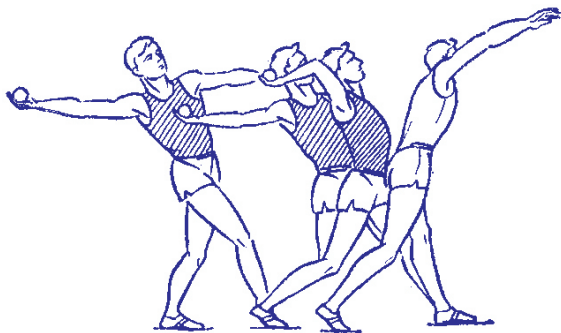


## Развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения по метанию снарядов различной тяжести, гранаты, набивные мячи и т.д., а также игры и эстафеты с их применением.

Классическим примером метания является метание набивного мяча и гранаты на дальнее расстояние.

Техника метания. Метание на дальнее расстояние сопровождается кратковременным скоростно-силовым координированным проявлением мышц нижних конечностей. Разбег выполняется с нарастающей скоростью ритмичными шагам с расстояния 10-12 м. Туловище и плечо поворачиваются в сторону-назад от направления броска.

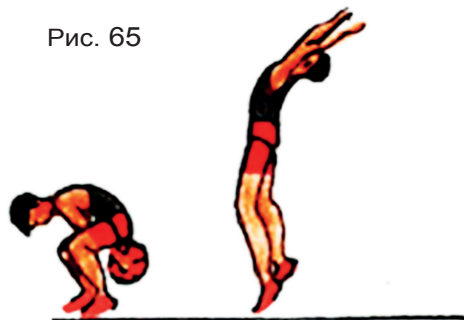


**Для скоростно-силовой подготовки в бросках рекомендуется выполнять следующие действия.**

Будучи в полусидячем положении, бросить мяч назад через голову:

- с рывком;
- без рывка.

Рис. 65

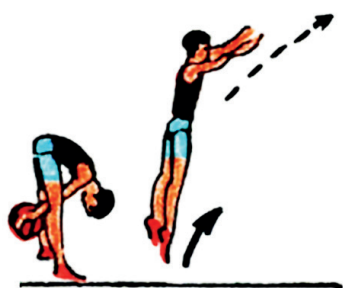


Бросить мяч назад через бок:

- в позе «натянутого лука» с полусидячего положения;
- одной рукой;
- двумя руками.

Рис. 66



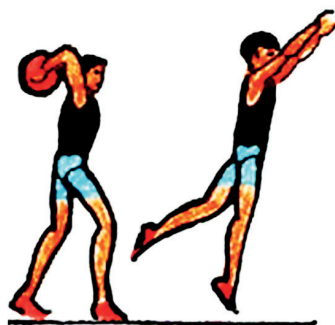


Бросить мяч, наклонившись вперед.

Бросить мяч вперед из-за головы в положении:

- ноги на ширине плеч;
- с боку;
- наклонившись вперед;
- двумя руками;
- одной рукой;
- с места;
- на ходу.

Рис. 68



Бросить мяч со стороны в положении сидя:

- поворачивая туловище;
- двумя руками;
- одной рукой.

Рис. 69



## Метание малого мяча в цель и на дальность.

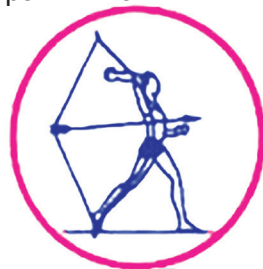
Метание- это легкоатлетическая дисциплина, развивающая скоростно-силовую подготовленность верхних конечностей учащихся. В качестве снарядов используются малые, теннисные и 150 граммовые мячи. Метание осуществляется с пробега и с места.

Рис. 70

### Техника держания мяча в руке



Метание мяча с места



Положение  
«Натянутого лука»



Метание мяча с разбега

Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед. Техника метания мяча в горизонтальную цель:

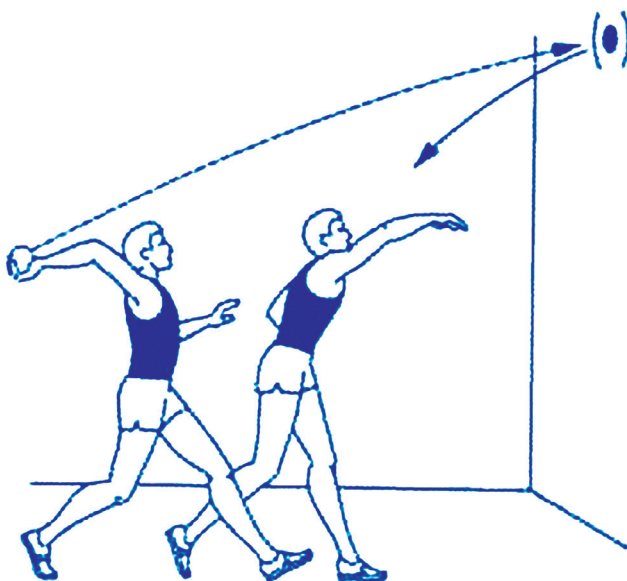


Учащийся стоит левой стороной к цели, держит ноги параллельно на ширине плеч. Правая рука, в которой удерживается мяч, откидывается назад через правое плечо, взгляд сосредотачивается на цели. Поворачиваясь из этого положения в сторону цели, корпусом опирается на впереди стоящую левую ногу, затем поднимает правую ногу на носок и откидывает пятку. Рука, которой совершается бросок, сгибается в локте примерно под углом  $120^\circ$  поворота должна вращаться примерно на  $120$  градусов, ладонь поворачивается влево. Заканчивая бросок, метателю следует сделать «хлестообразное» движение кистью руки. После броска левая нога сгибается в коленях, корпус наклоняется вперед и поворачивается в лево.

Целью во время метания малого шара могут послужить различной величины доски с круглыми поперечными сечениями, подвесные кольца, круги и линии на полу и на стене. Для этой цели также можно использовать стандартное оборудование: баскетбольную корзину. Метание в цель должно выполняться как правой, так и левой рукой. Это необходимо для пропорционального развития

координационных и скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей. Следует обратить внимание на то, чтобы во время исполнения движения корпус не повернулся в направлении броска раньше времени и рука метателя не начала действие раньше времени.

Рис. 71



### Метание гранаты с места на дальность:

Масса гранаты для мужчин 700 гр., для женщин- 500 гр., для детей- 300 гр.

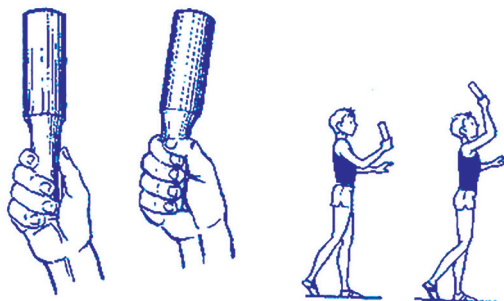
Как показано на рисунке в первом упражнении метатель гранаты в исходном положении стоит лицом вперед, левая нога располагается на контрольной отметке. С шагом правой ноги рука с гранатой начинает отводиться движением вперед и вниз. С другим шагом, правое плечо опускается ниже другого, метатель завершает отвод руки с гранатой, поворачивается левым боком. Третий шаг (скрестный) – выполняется за счет резкого толчка правой ноги с последующим ее выносом вперед. Нога ставится с пятки, носок должен быть развернут наружу. С шагом, спортсмен имитирует метание гранаты с поворотом грудью в сторону метания.

Во время метания гранаты используются различные методы и инструменты для обеспечения разнообразия в движении. С этой целью расстояние до цели постепенно увеличивается, цель уменьшается, метание выполняется в течение измеренного времени или в усложненном исходном положении на одном колене, полусидя и стоя. Рис. 74

Рис. 74

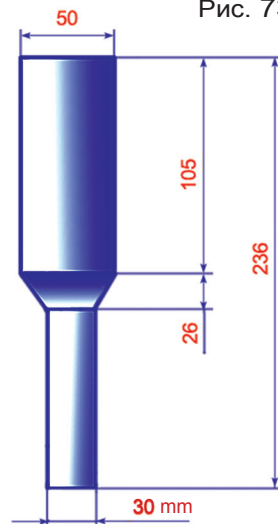


Рис. 72



Техника держания гранаты

Рис. 73



Размер гранаты





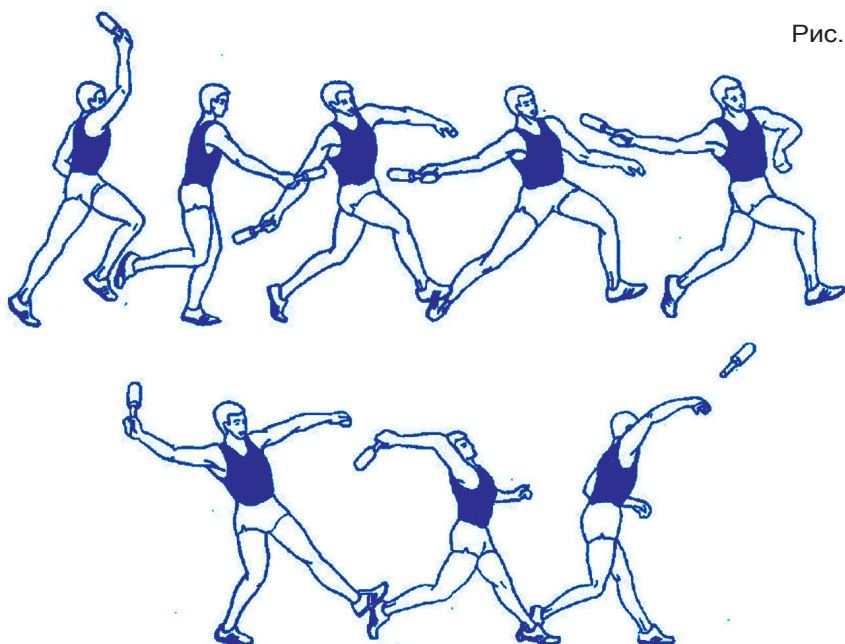


Рис. 75

**Метание диска:** Метание диска производится из круга диаметром 2,5 м. из ограждённого сеткой сектора с разрешённым углом вылета.

Уровень подготовленность зависит от скорости, угла полета, положении плоскости диска. **Диск держится** на ногтевых фалангах согнутых **пальцев (кроме большого)**. Метание может проводиться с места и с поворотом, который позволяет более эффективно развивать усилия, сообщать диску более высокую скорость, а следовательно, достигать и большей дальности его полета.

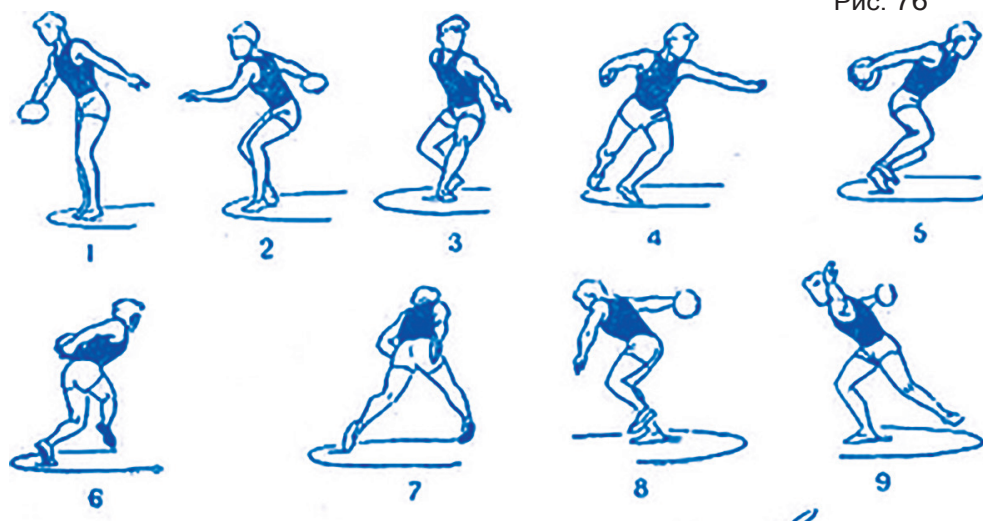


Рис. 76







Метание диска — очень древний вид спорта. В 5 веке до н. э. скульптор Мирон изготовил скульптуру дискобола (Diskobolos), которая сейчас всемирно известна. Этим он увековечил легкоатлетический термин, который так был распространен в античности. Диск имеет чечевицеобразную форму. В древности диск был окаймлен металлическим ободом. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Метание диска производится из круга с диаметром 2,5 м. Метатель становится у задней стенки круга спиной к направлению метания. Рука с диском свободно опущена вниз и слегка покачивается сбоку от бедра вперед и назад, **держит диск** на ногтевых фалангах согнутых **пальцев. Последние фаланги пальцев лежат на краю диска.** Затем метатель делает полтора оборота и бросает диск. Все зачетные броски не должны выходить за пределы 90-градусного сектора, начерченного на земле.

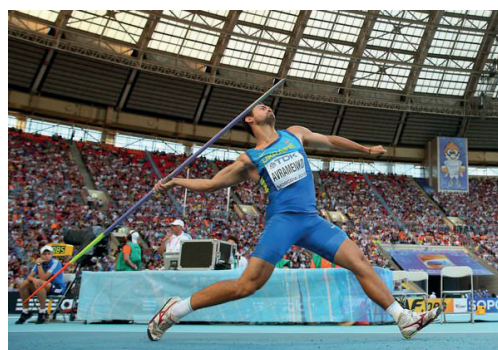
Выберите наиболее подходящее вам упражнение наилучший результат определяется высокой скоростью и силой вылета снаряда.

Многоборье: Вид спорта, включающий в себя различные виды бега и прыжка. Многоборье делится на виды. Для женщин, девушек и юношей троеборье (бег на 100 метров, прыжок в высоту, толкание ядра) проводится в течение одного дня. В пятиборье для женщин и девушек 17-18 лет входят следующие виды спорта: бег с препятствиями на 80 м, толкание ядра, прыжков с высоты, прыжок в длину с разбега и бег на 200 м. По первым трем видам спорта соревнования приходят в первый день, а по остальным двум на второй день. Для мужчин пятиборье (прыжок в длину, метание копья, бег на 200 м, метание диска, бег на 1500 м) проходят в один день. Для мужчин существует еще один вид – десятиборье. Десятиборье считается жемчужиной легкой атлетики.

В этих соревнованиях участвуют только мужчины. Десятиборье проводится 2 дня: в первый день- бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег на 400 м; второй день-бег с барьерами на 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег на



1500 м. Существует также четырехборье для девушек, шестиборье- для юношей 17-18 лет (юниор) и восьмиборье для мужчин.



Во всех многоборьях должна строго соблюдаться последовательность проведения видов соревнований. Если спортсмен пропустит один из видов, его исключат из соревнований.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.



## МСО – 2 Таблица (После единицы обучения «Скорость-сила»)

### По содержательной линии «Двигательные способности»:

С.О.- 3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности при выполнении упражнений, требующих максимальной затраты силы в ограниченном интервале времени

Таблица 27

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
<b>Юноши</b>	Прыжки в длину с разбега (см)	370 <	400	430	460 >
	Прыжки в высоту с разбега (см)	120 <	124	128	130 >
	Метание гранаты (700 гр. м)	20 <	24	30	36 >
<b>Девушки</b>	Прыжки в длину с разбега (см)	290 <	315	340	360 >
	Прыжки в высоту с разбега (см)	104 <	108	112	120 >
	Метание гранаты (500 гр. м)	10 <	13	18	23 >

### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
Девушки					



## 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

## 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Гибкость

Гибкость – **способность выполнять** движения с необходимой **амплитудой**. Эта способность зависит от 2-х факторов: – 1. подвижность суставов и 2. эластичность мышечно-связочного аппарата. Последнее регулируется механическими способностями() Последнее регулируется механическими свойствами мышц и связок(сопротивление к растяжению) и регулировкой тонуса мышц во время движения. **Недостаточно** развитая **гибкость** затрудняет **координацию** движения человека, так как **ограничивает** перемещение отдельных звеньев **тела**. Гибкость может быть активной и пассивной. Под пассивной гибкостью понимают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т.д. Измеряя пассивную подвижность, можно достаточно точно определить степень растяжения мышц, ограничивающих амплитуду движения. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, предельную амплитуду движения, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Величины активной гибкости меньше величин пассивной гибкости. Иногда факторы, которые отрицательно влияют на активную гибкость, могут способствовать увеличению пассивной гибкости (например, утомление). В процессе физической подготовки общая и специальная гибкость определяется максимальной амплитудой движения в относительно больших суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Проявление гибкости зависит от:

1. анатомического строения суставов;
2. объема разминки;
3. времени суток ( по утрам гибкость слабая);
4. пола;
5. генетических особенностей опорно-двигательного аппарата;
6. эластичности связок и тонуса мышц;
7. температуры окружающей среды.

Наибольшая подвижность суставов наблюдается у детей 6-11 лет. Поэтому подросткам 16-18 лет следует уделять особое внимание развитию гибкости. для этого надо организовать спортивные игры, тренировки, соответствующие нормативам. У девочек показатель гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания. Метод многократного растягивания.





Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений (размах, лукообразный шаг и т.д.) Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении упражнений на гибкость следует повышать нагрузку за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Упражнения, направленные на растягивание мышц выполняются многократными повторениями с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения, направленные на развитие гибкости подбираются в зависимости от уровня подготовленности учащихся. В этом случае следует обратить внимание на следующие дидактические рекомендации:

- Приступать к занятиям на растяжку допустимо только после предварительного разогрева мышц – разминки. Это предотвращает риск получения травмы;
- подвижность суставов для начала следует развивать в крупных суставах (плечевые, тазобедренные, коленные, стопы), с постепенным увеличением амплитуды выполнения;
- Между сериями упражнений выполняются действия на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19 – 20%, а пассивной – на 10 – 11%. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной на 20%. В использовании упражнений на развитие гибкости, эффективным считается применять следующее соотношение: 40% - активные; 40%-динамические; 20%-статические.

Уровень гибкости у учащихся должен быть выше максимальной амплитуды, необходимой для выполнения любой деятельности. Этим словно создаются запасы гибкости. Системное повторение больших амплитудных движений имеет важное значение для поддержания полученной гибкости. Результаты недавних исследований показали, что **гибкость, организма является одним из основных показателей здоровья.**

С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, постепенно сократилось учебное время. Это объясняется особенностью развития гибкости. Дошкольный возраст – это самое подходящее **время** для интенсивного развития гибкости. С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, учебное время постепенно сокращается. С этой целью занятие следует планировать в следующем направлении :

- развитие подвижности суставов (нижних, верхних конечностей, туловища) ;
- развитие эластичности мышц и связок;
- совершенствование гибкости.

Существует множество способов развития гибкости.

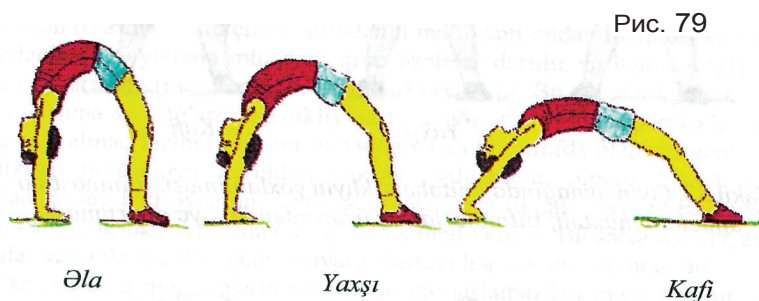




Для достижения высоких результатов важно использовать эти методы в соответствии с вышеуказанными рекомендациями. Рис. 77



Проверка на эластичность мышц и подвижность тазобедренных суставов. Рис. 78



Проверка подвижности позвоночника и основных суставов, эластичности мышц. Рис. 79





## Развитие гибкости и выносливости

В начальных классах отводится много занятий на развитие гибкости. Мы считаем, что преподавание этих уроков было направлено на то, чтобы в 10-м классе гибкость учащихся была в пределах, установленных для этой возрастной группы нормативов. Известно, что гибкость зависит эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов.

Показатели гибкости в пределах нормы свидетельствуют о достаточной эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности связок у учащихся. Упражнения на развитие гибкости можно разделить на несколько групп:

1. Качание, махи, вращательные и круговые движения скручивание, повороты с высокой амплитудой.
2. Наклонения, повороты и скручивания без посторонней помощи.
3. Упражнения с посторонней помощи или на поднятия тяжести.
4. Упражнения на растяжку (стретчинг).

Упражнения для тренировки гибкости и развития мышц у учащихся 16-17 лет делятся на две группы:

1. с весом тела
2. со свободным весом

Ежедневно вы идете и возвращаетесь из школы, спортивных клубов или тренировочных залов. При ходьбе ваши мышцы максимум развиваются. Однако спустя некоторое время организм привыкает к этой нагрузке и развитие мышц и суставов уменьшается. Для этого необходимы дополнительные тренировки.

Это относится и к упражнениям со свободным весом. Для развития мышц необходима тренировка нервной системы. В этом случае следует выполнять более сложные, натренированные спортивные упражнения. Выполнение этих упражнений по составленной программе, ускорит развитие мышц.

Указанные упражнения могут стать образцами как для упражнений с весом тела, так и со свободным весом.

Целесообразно выполнять растяжку, наклонения и сгибание для подготовки связок и сухожилий к тренировкам, расслабить суставы, улучшить кровообращение, приток крови к мышцам во время тренировок на уроках физической культуры, спортивных залах и в домашних условиях.



Эти упражнения уменьшают боль во время тренировок, защищают от травм, вырабатывают выносливость. Начинать следует с 3-х минутных упражнений. Длительность каждого последующих упражнений увеличивать еще на 2 минуты. Эффективность тренировок можно будет наблюдать если заниматься 6 недель по 2 раза в неделю.

Важно знать, какие мышцы тела работают до и после тренировок.

Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и выносливости у учащихся 16-18 лет:

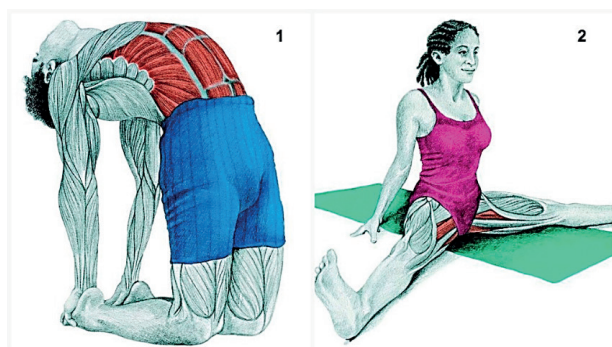


Рисунок 1-2: Мостик, с положения сидя и растяжка паховых мышц: Эти физические упражнения развивают гибкость и выносливость. В 1 упражнении стоя на коленях, поставьте ноги на ширине таза. Медленно прогибаясь назад, достаньте до пяток руками.

Спина должна быть выгнута, а голова опрокинута назад. Это упражнение воздействует на мышцы бедер, груди и живота. Это развивает мышцы и помогает похудеть.

2-е упражнение развивает паховые и тазовые мышцы.

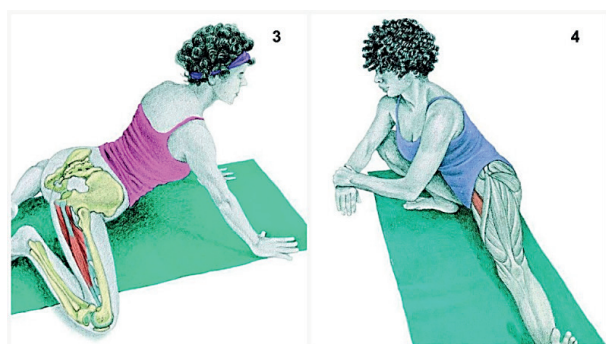


Рисунок 3-4: Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов и растяжки ноги в сторону развивают выносливость: Эти упражнения на невероятную выносливость обеспечивают раскрытие и укрепление таза и бедер, растяжку мышц и способствуют росту организма.

Данное упражнение рассчитано на выносливость коленных суставов и позвоночника. Из исходного положения ноги постепенно выпрямляются и отводятся назад, затем возвращаются в исходное положение. То, что изображено на 4-рисунке вы можете выполнять с обеими ногами поочередно. Тем самым развиваются мышцы обеих ног.



Рисунок 5-6: Напряжение мышц тазового дна – Бабочка и растяжка разгибателей предплечья: способствует напряжению таза, расслаблению суставов, эластичному растяжению мышц. Растяжка разгибателей предплечья обеспечивает эластичность и гибкость мышц рук.

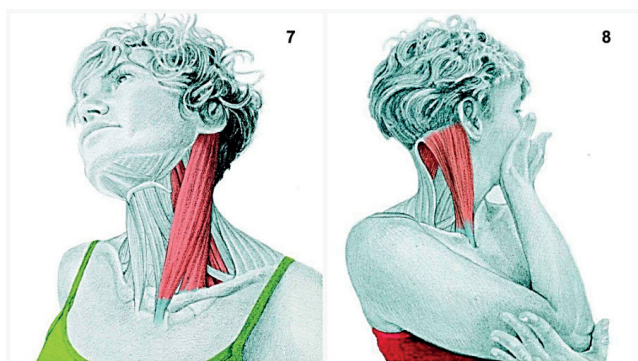
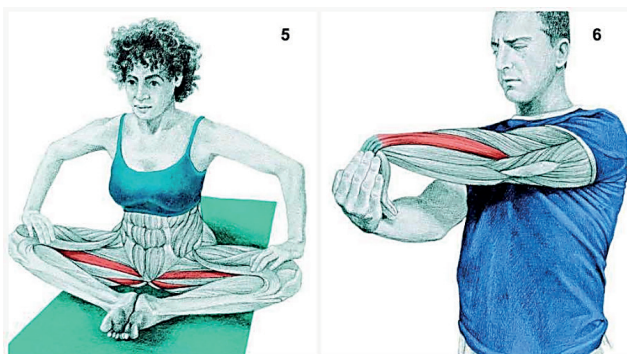


Рисунок 7-8: Упражнения для шеи. Туловище на месте, поворачивайте постепенно голову вправо и влево: Благодаря этим движениям можно развивать сильные, эластичные и выносливые мышцы шеи.

Рисунок 9-10: Напряжение мышц шеи и наклонение головы в сторону с помощью руки (круговые движения головой) Эти упражнения помогут развить эластичность мышц.

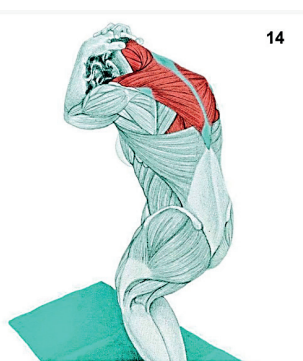
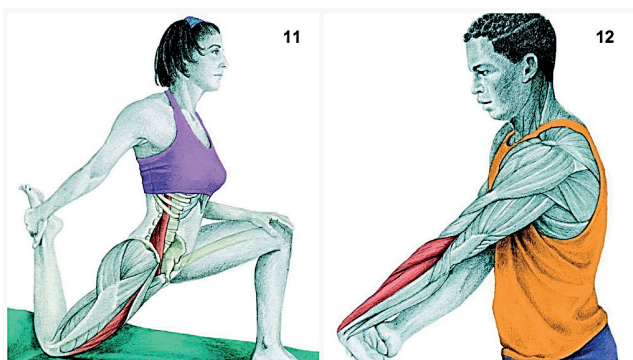


**Рисунок 11-12:**

**Растяжка квадрицепса:** встаньте на колено, медленно подайте правое бедро вперед. Возьмитесь за стопу сзади и напрягите ягодичную мышцу. Разгибатель предплечья.

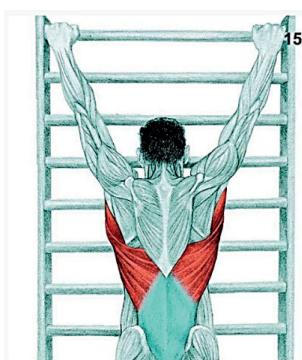
**Выполнение:** плечо опустите вниз и отведи-

те назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку.



**Рисунок 13-14: Боковая растяжка плеча и растяжка шеи** стоя про помощи рук: эти упражнения обеспечивают гибкость и выносливость мышц спины, шеи и плеч.

**Рисунок 15-16:** Ухватитесь за перекладину, медленно оторвите ноги от пола. Станьте, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведите бедра в сторону. Задействована широкая мышца. Происходит набор мышечной массы.





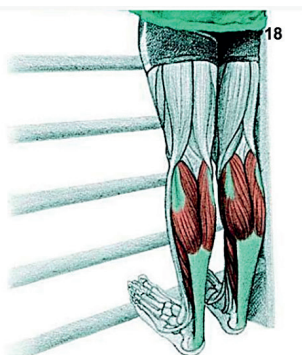


Рисунок 17-18: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола. Встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц: обеспечивает эластичность и гибкость мышц.

Рисунок 19-20: шпагат, с вытягиванием ноги вперед. Сядьте, постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях: Развивает гибкость мышцы ног, живота, рук и бедер.

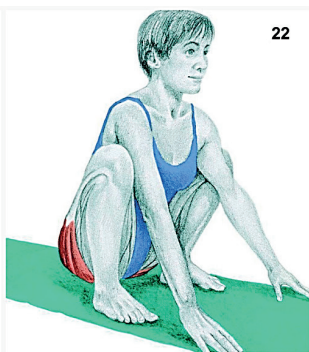
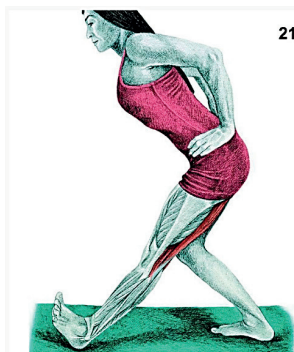
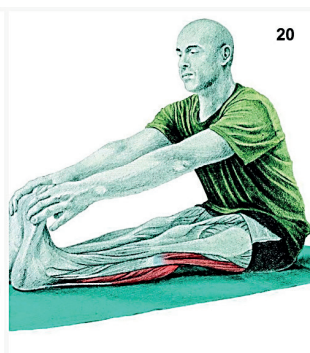
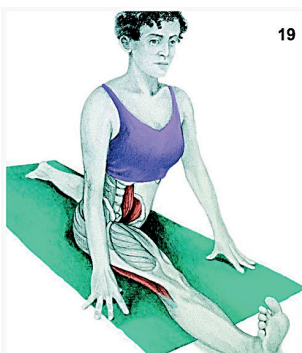


Рисунок 21-22: Выставьте одну ступню впереди другой станьте, поставив ноги на ширину плеч и медленно присядьте: формирует гибкость и выносливость тазобедренных, паховых мышц.

Рисунок 23-24: Голубь-из положения сидя медленно подтяните ногу у груди и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо. Растяжка мышц ног от стены: Развивает гибкость бедренных мышц.

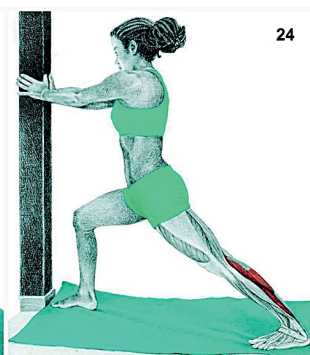
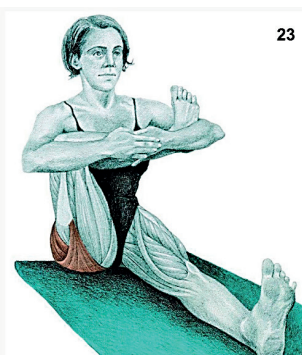


Рисунок **25-26**: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении: развивает мышцы спины и бедер.

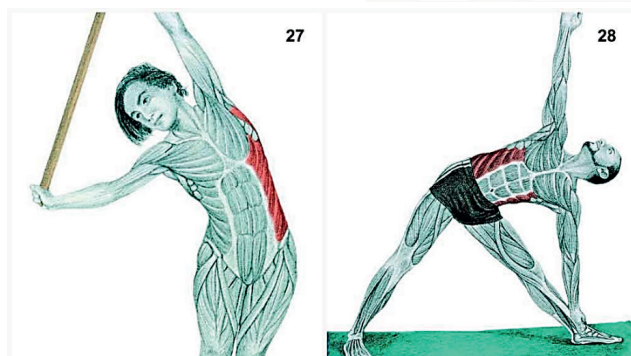
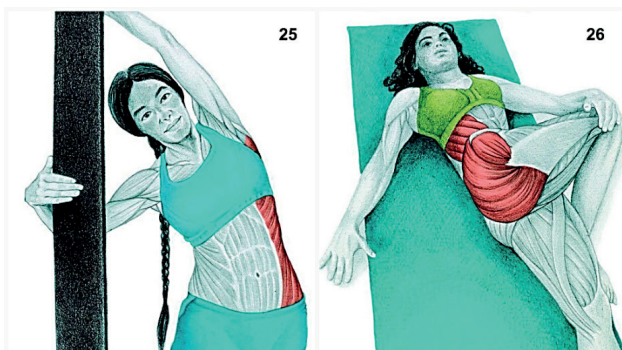


Рисунок **27-28**: Наклонение в сторону при помощи спортивной скалки. Широко расставьте ноги, положите руку напереди стоящую ногу, поднимая противоположную руку: развивает гибкость наружных мышц.

Рисунок **29-30**: станьте лицом к стене, положите на нее ладонь, Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди. Лягте на пол, ладони должны смотреть вверх. Ваш помощник делает глубокое приседание: развивает гибкость грудных мышц.

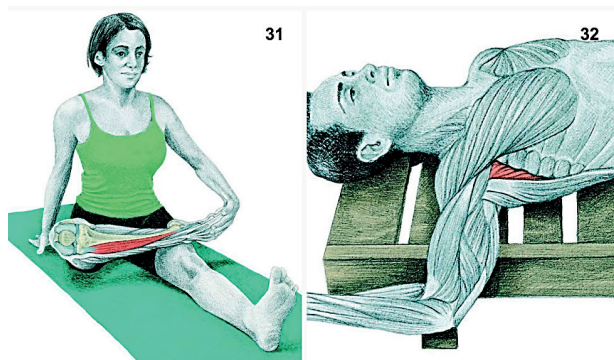
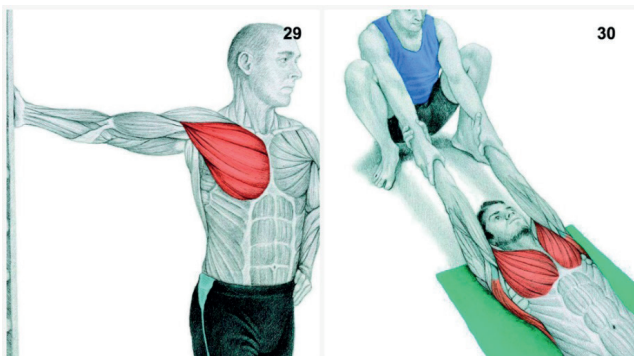


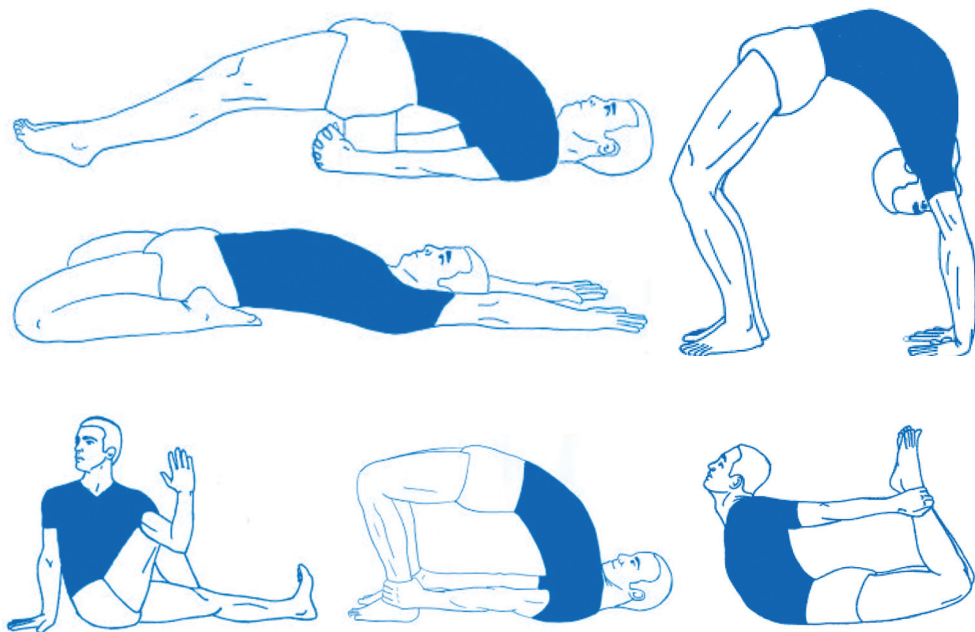
Рисунок **31-32**: полуголубь- сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой. Лягте на спину, отведите руку в сторону.



Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол: развивает переднюю большеберцовую и подопаточную мышцы.

Примечание: Посоветуйтесь с тренером по поводу выбора упражнений, соответствующих виду спорта, которым вы занимаетесь.

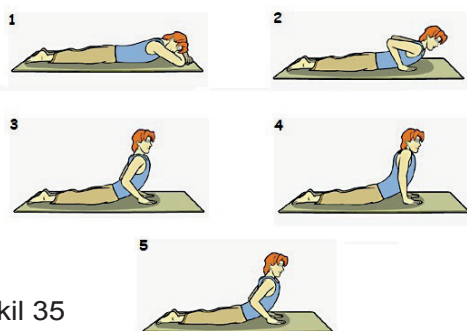
1. Для мальчиков: Комплексные упражнения.



2. Для девочек: Выполнение упражнений от 1 до 5 по часовой стрелке, развивает гибкость тела.

Приведенные ниже упражнения можно выполнять дома, в спортивных залах в зависимости от условий.

Рис. 34



şəkil 35

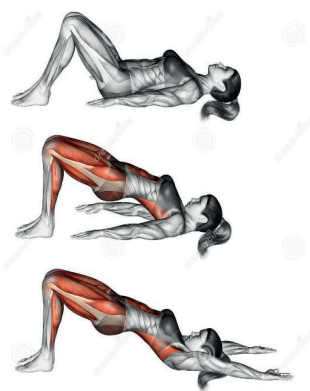




Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



МСО – 3 Таблица (После единицы обучения «Гибкость» )

**1. По содержательной линии «Двигательные способности»**

С.О.- 3.1.2. Во время двигательной деятельности демонстрирует гибкость по нормативам

таблица 28

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	наклонение вперед сидя не сгибая колени(см)	2 и <	3-7 и >	8-11 и >	14 и >
Девушки	наклонение вперед сидя не сгибая колени(см)	5 и <	7-9	10-13	16 и >

**1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»**

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

**2. По содержательной линии «Навыки и привычки»**

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

**3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».**

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Суммативное оценивание после 1-го полугодия

Это оценивание является итогом первого полугодия и проводится по содержательным линиям: информационное обеспечение, навыки и привычки, морально-волевые качества в соответствии с определёнными критериями. Двигательные способности оцениваются по нормативам в соответствии со стандартами.

Двигательная способность		
Скорость	Скорость-сила	Гибкость

### Последовательность оценивания в I полугодии:

#### Большое суммативное оценивание:

(средний показатель результатов по следующим упражнениям)

- бег на 60 м;
- подтягивание из виса на перекладине (турнике);
- наклоны вперед.

$$\text{Гибкость} = \frac{(\text{бег на 60 м} + \text{прыжки в дл. с места} + \text{наклон вперед})}{3}$$

$$\text{П1} = \frac{k_1 + k_2 + k_3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \cdot \frac{60}{100}$$



## II Полугодие

### Развитие навыков, привычек и двигательных способностей

#### Силовые способности(мышечная сила)

Сила (мышечная сила) – это **способность человека** преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Без мышечной силы не может происходить никакое движение, перемещение. Поэтому сила является основой всех двигательных способностей. Существуют следующие формы силы: максимальная, относительная, взрывная, реактивная, скоростная и др.

В общеобразовательных школах предусмотрена подготовка по развитию у учащихся максимальной силы. С этой целью в школах занятия проходят в 5 направлениях, развитие силовых способностей :

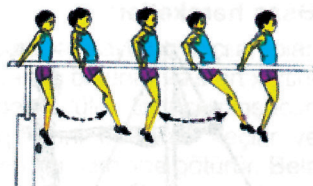
- верхних конечностей;
- нижних конечностей;
- передних мышц туловища;
- задних мышц туловища;



Paralel qollarda бүкүлү аяақларла салланмда дартыма



Paralel qollarda dayaqdan qolların бүкүлүб-ачылымы



Paralel qollarda dayaqda irəiləmə  
şəkil 40



### Проявление силы зависит от следующих факторов:

1. Центральные-нервные факторы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте, эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам;
2. Эластичность и реактивность мышц;
3. Особенности процесса обмена;
4. Физиологический поперечник и масса мышц;
5. Одновременная координация нескольких групп мышц во время движения.

Силовая подготовка у школьников с методической точки зрения должна быть, в первую очередь, направлена на создание условий для развития максимальной силы посредством использования динамических упражнений для увеличения поперечных сечений мышц учащихся. Для этой цели предпочтительно, чтобы упражнения выполнялись методами «до отказа», «пирамида», «круговой», «ударный». Эти методы демонстрируют необходимость многочисленных и повторных выполнений этих упражнений. Такая организация занятия сделает его динамичным и интересным. Результат каждой команды будет определяться по сумме результатов повторных упражнений, выполняемых членами команды.

Упражнения для развития силовых способностей в общеобразовательных школах делятся на следующие группы:

- упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- упражнения с использованием малой нагрузки и резиновых амортизаторов;
- Упражнения с массой и сопротивлением партнера.



## Гимнастика

Гимнастика – это известный тысячелетиями способ оздоровления и физического воспитания. Этот вид физических упражнений возник в древнем Китае и Индии, пять веков назад начал развиваться и распространяться в Греции. Поэтому эти упражнения должны выполняться в специальной одежде. Гимнастика – это источник неисчерпаемой силы, здоровья и бодрости. Развитие науки помогло разработать теорию и методологию гимнастики.

Гимнастические упражнения в общей системе физического воспитания применялись в соответствии различных игр, военных учений. Египтяне и народы древнего Закавказья широко использовали акробатику.

Во второй половине XV века венецианский врач Меркуриалис написал сочинение «Об искусстве гимнастики», где классифицировал гимнастику на 3 вида:

### 1. Военная гимнастика:

Рис. 41



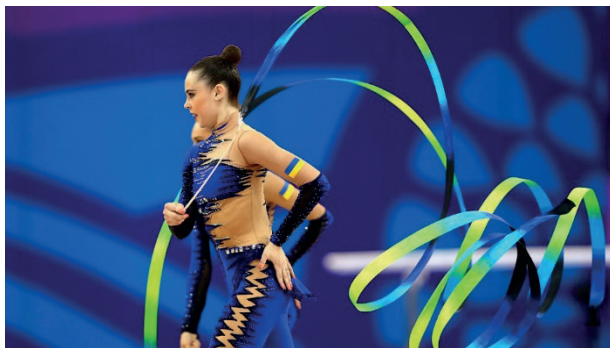
### 2. Лечебная гимнастика:

Рис. 42





## 1. Атлетическа гимнастика:



В начале XIX века возникли системы национальной гимнастики. В развитии гимнастики были определены 3 направления:

Гигиеническое – средство укрепления здоровья и развития физической силы;

Атлетическое – средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах;

Прикладное – как средство обучения солдат.

В 1920 году в Азербайджане впервые было создано «Общество физической культуры». Однако в то время гимнастик не была так развита. Первые гимнастические выступления вошли в праздничные программы в 1925 и 1926 годах. В 1930 году в Баку прошли первые соревнования по гимнастике.

Гимнастика, будучи одним из самых популярных видов спорта в мире, широко развивается и в нашей республике. В настоящее время в нашей стране уделяется большое внимание развитию гимнастики. Гимнастика преподается как предмет в учебных заведениях. Кроме того, благодаря инициативе первой леди нашей республики Мехрибан Алиевой, в Баку проходят грандиозные соревнования по гимнастике.

Современная гимнастика подразделяется на следующие виды:

Спортивная гимнастика	Художественная гимнастика	Акробатика	Тамблинг
-----------------------	---------------------------	------------	----------

### **Спортивная гимнастика**

В 1881 году была создана Международная Федерация Гимнастики (МФГ). Также спортивная гимнастика была включена в программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году.



Первый чемпионат мира по спортивной гимнастике был проведен в 1903 году в Антверпене по инициативе основоположника ФСГ, бельгийца Н.Дж. Куперуса. С 1903 года по 1913 год чемпионаты мира проводились раз в два года, а с 1922 года раз в четыре года. На Конгрессе ФСГ 1977 года вновь было принято решение о проведении чемпионатов мира раз в два года.



şəkil 43

Впервые женщины стали участвовать в Чемпионатах мира с 1938 года. Чемпионат Европы проводится с 1969 года.

Спортивная гимнастика в Азербайджане стала развиваться с 30-х годов конца прошлого столетия. В 1939 году в Баку был проведен первый республиканский чемпионат. С конца 50-х годов в Азербайджане выросло поколение сильных спортивных гимнастов. Такие гимнасты, как Тофиг Мехдиев, Дмитрий Филонов, Камал Абдуллаев, Чингиз Шамилов, Наталья Абдинова (Щетинкина), Раиса Тиминова достойно защищали спортивную честь Азербайджана в различных международных соревнованиях. В 80-е годы в лице Камрана Фарзалиева, Вагифа Садиева и Валерия Беленький спортивная гимнастика Азербайджана получила второе дыхание.

Самый известный гимнаст Азербайджана Валерий Владимирович Беленький родился в Баку 5 сентября 1969 г. Завоевав Кубок Мира в 1991 г., В.Беленький в составе сборной СНГ стал чемпионом на XXV Олимпиаде в Барселоне в 1992 г., а в личном первенстве - завоевал бронзовую медаль. В 1995 г. он получил бронзу на чемпионате Европы, а на коне-махе завоевал титул чемпиона континента. В 2015 году на Первых Европейских Играх, которые проходили в Баку, Олег Степко, Петр Пахнюк и Эльдар Сафаров в командном составе завоевали Азербайджану бронзовую медаль.

Художественная гимнастика - Появилась в Швеции. **Художественная гимнастика** гармонично сочетает в себе пластику, **пантомиму**, акробатику, **балетные** движения и актерское мастерство. В соревнованиях по художественной гимнастике участвуют только спортсмены-женщины. Художественная гимнастика была включена в программу летних Олимпийских игры 1984 года. Художественная гимнастика имеет свои правила и систему оценивания.



Первый чемпионат мира по гимнастике состоялся в 1963 году в Будапеште. Этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр в 1984 году. С тех пор художественные гимнасты участвуют в Олимпийских играх.

Художественная гимнастика как вид спорта формировалась в XIX веке. Рис. 44

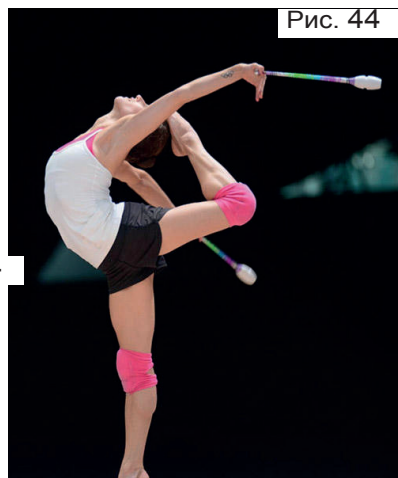


Рис. 44

Рис. 45



### Акробатическая гимнастика

Акробатика- древний вид спорта. Мотивы акробатических упражнений нашли свое отражение еще в древнегреческих поэмах «Илиада» и «Одиссея».

В древнегреческих театрах во время показа комедии Аристофана (в IV веке до нашей эры), в антрактах демонстрировались номера с акробатическими элементами. Слово «акробат» произошло от грече-

ского «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Дополнительные сведения: **Первая книга**, содержащая указания об использовании **акробатических** упражнений в **физическом воспитании**, появилась в 1573 году. (И. Меркуриалис «Об искусстве гимнастики»).

Развитие спорта и появление новых видов акробатических движений в XIX веке составили часть спортивных упражнений.

**Тамблинг** (англ. *Tumbling* — «прыгать», «отскочить»)

— До 2000 год прыжки на батуте и акробатической дорожке находились в составе акробатической гимнастики. Сегодня выступает как отдельный вид спорта.

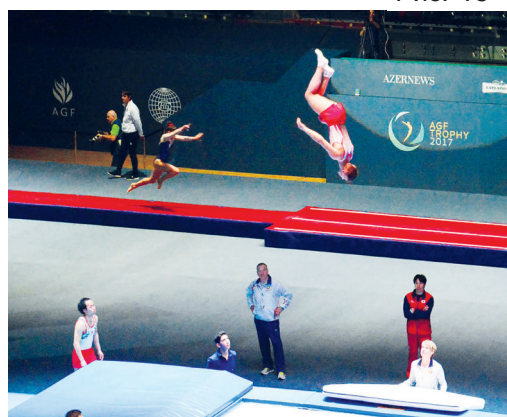


Рис. 46



Раван Юсубов из Азербайджана занял 14-е место на чемпионате мира в 2001 году в Дании. На международном турнире, проведенном в Киеве в 2003 году, Талех Газиев и Абдулла Гасымов, попав в финал, заняли 6 и 7-е места. В настоящее время в Азербайджане этим видом спорта занимаются около 150 человек, многие из которых являются воспитанниками школы гимнастики. Вместе с тем, трамплинг и тамплинг развивается в нескольких спортивных центрах столицы, в том числе в городе Шабран. Рис. 46

### **Техника гимнастических упражнений Прыжки**

Прыжки –развивают мышечную силу, скоростно-силовые способности, способствует укреплению суставно-связочного аппарата.

Прыжки делятся на 2 группы:

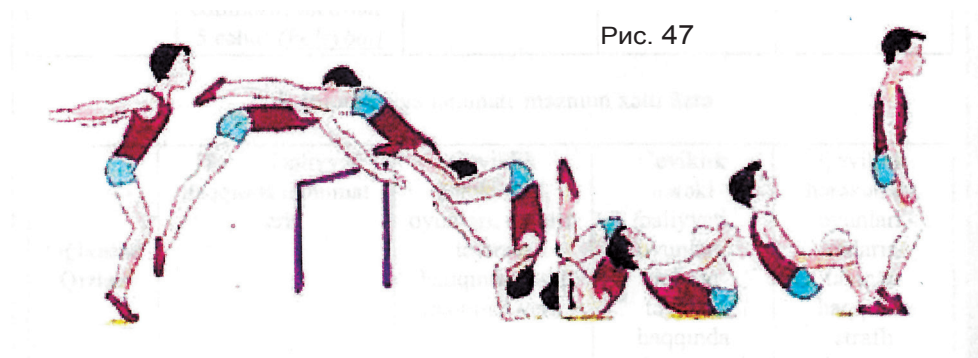
#### **Неопорные Опорные**

**Неопорные** –Выполняется без опоры на какой-либо предмет. Эта группа упражнений включают прыжки на одной и двух ногах, прыжки в высоту, с трамплина и гимнастического каната.

**Опорные**–При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический козёл, конь, стол или специальный снаряд).

#### **Прыжок через препятствие, перекат (кувырок) вперед**

**Техника выполнения:** Перепрыгивая через препятствие сделать перекат (кувырок) вперед.



**Кувырок** выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега. В конце фазы полета, когда руки касаются пола, голова прижимается к груди, а тяжесть переносится на затылок и заплечье. Быстрой группировкой обхватив руками колени выполняется кувырок. Когда ноги касаются земли, спортсмен силой инерции становится на ноги.

### Перекат (кувырок) назад

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



Рис. 48

Что должен учящийся знать для освоения техники кувырка назад?

1. Сидя на корточках, выставлять плечи вперед.
2. Отталкиваемся руками от пола как можно сильнее, и перекачиваемся на спину. Во время переката, руками хватаемся за ноги (ниже колен).

3. Начните раскрывать руки, пока не прикоснетесь к полу ногами.

Что должен уметь учящийся?

Выполнить быструю группировку назад и коснуться руками мата

### Опорные прыжки

В 11-м классе учащиеся осваивают прыжки в длину через коня ноги врозь на высоте 115-120 см и 120 - 125 см, а девочки разбег и прыжок через коня в ширину, с опорными прыжками в высоту 110 см.



Рис. 49





## Прыжок с ноги врозь через коня в ширину.

Техника выполнения.

Техника **прыжка ноги врозь через коня в ширину** мало отличается от общей техники прыжков. Тем не менее, при прыжке в длину углом вправо надо оттолкнуться от мостика, стоящего сбоку, левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня.

При правильном выполнении стопы поднимаются высоко на уровне плеч.

## Обучение

Все вспомогательные упражнения одинаково используются для всех видов прыжка. Затем можно выполнить следующие упражнения:

### Опорные прыжки (девушки) (прыжок боком)

Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на  $90^\circ$ . Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду

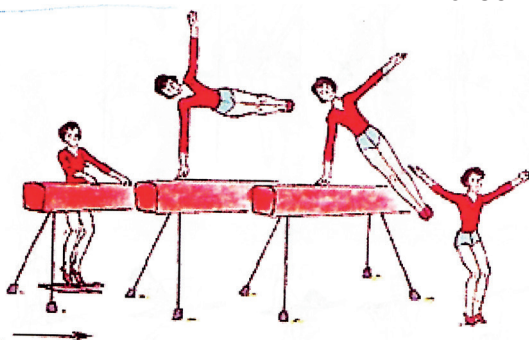


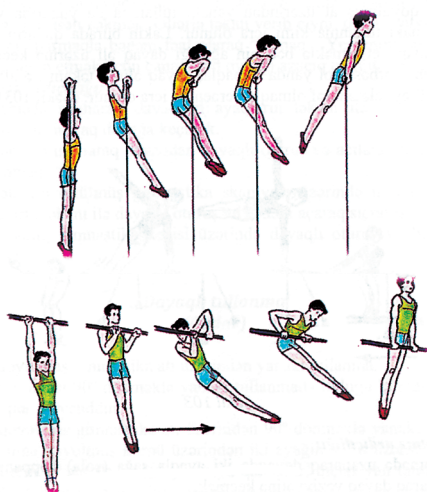
Рис. 50

Рис. 51

## Висы и упоры

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.



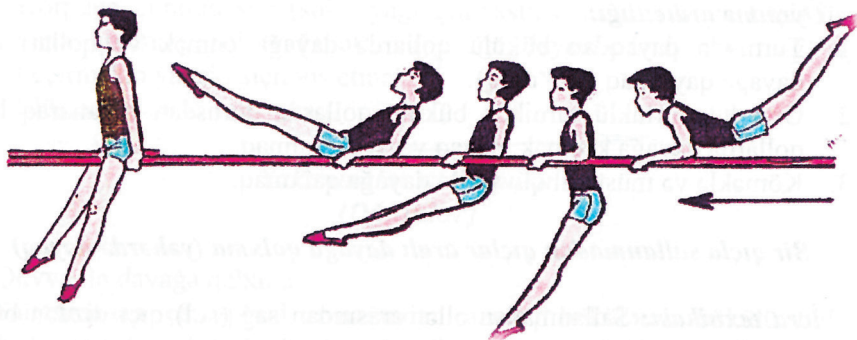


## Параллельный хват.

Техника выполнения:

Выполняется из размахивания в упоре на руках. Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей. Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди.

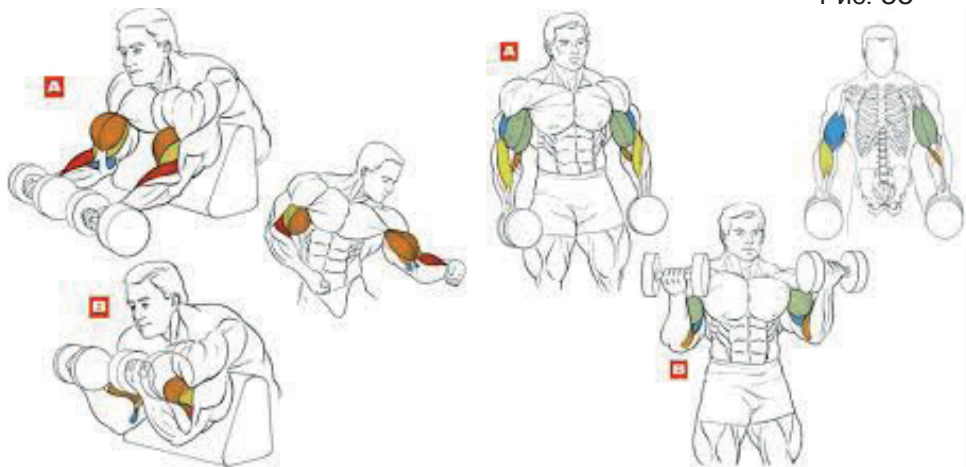
Рис. 52



## Совершенствование силовых способностей, развивая верхние и нижние конечности

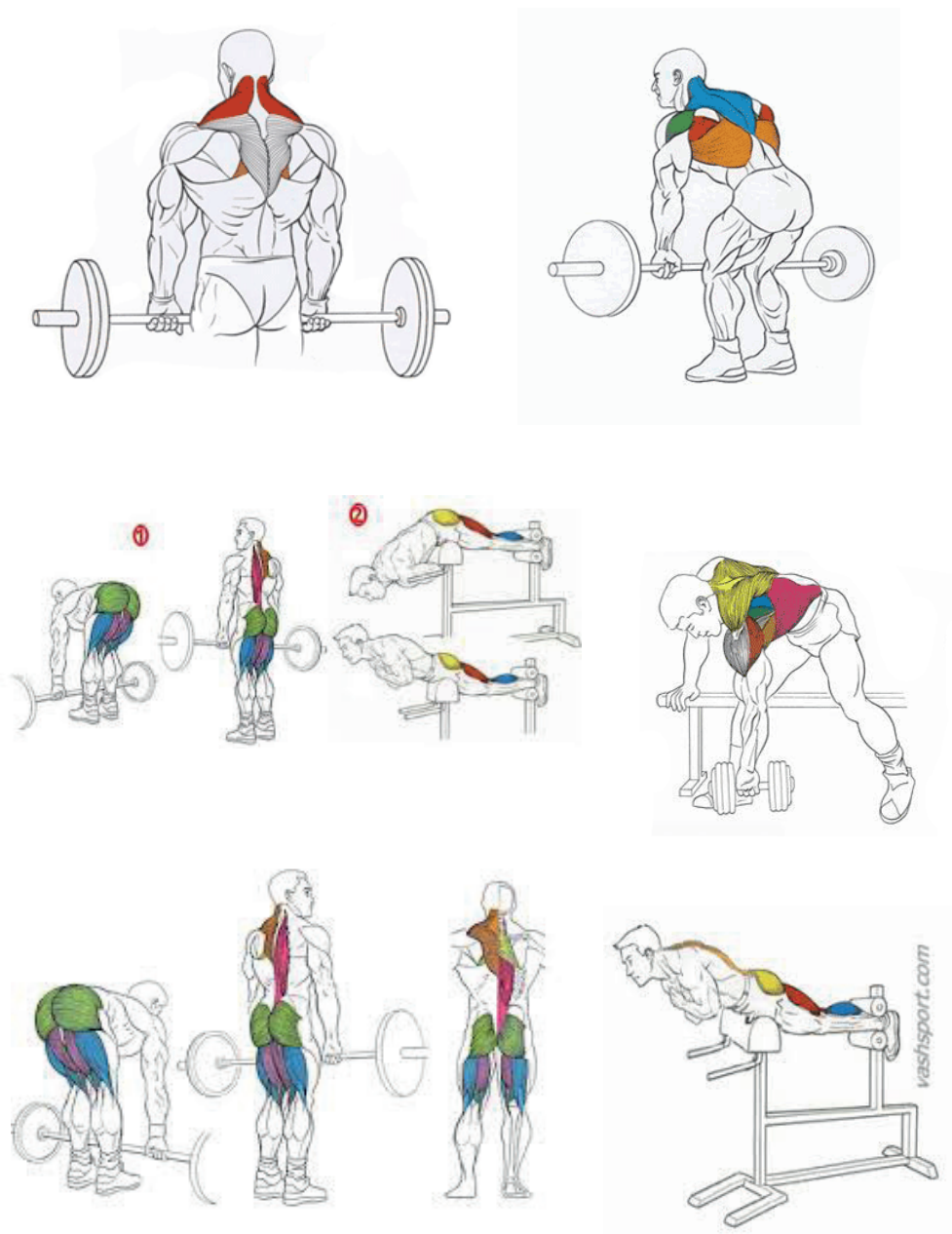
## Тренировка мышц рук и развитие силовых способностей

Рис. 53



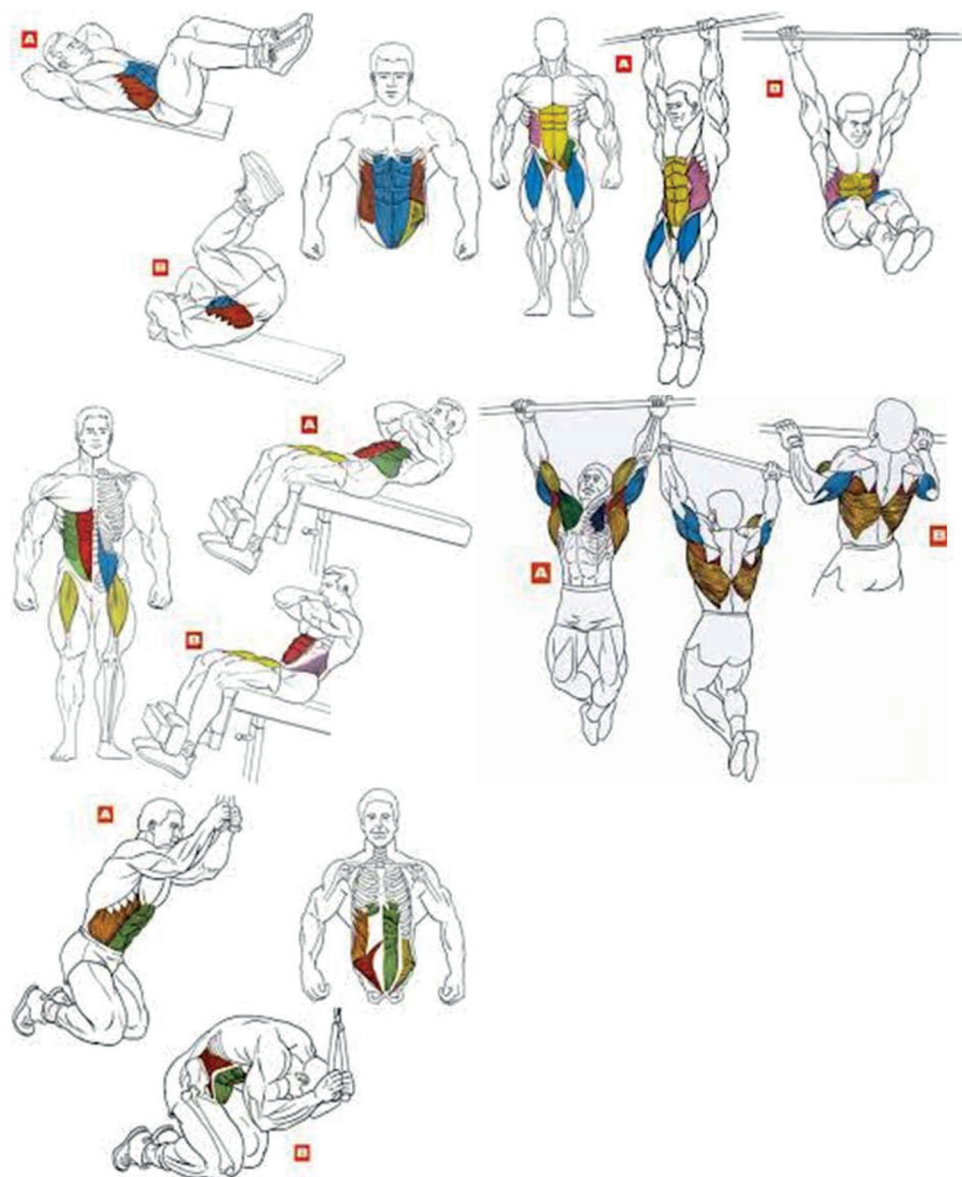
Тренировочные упражнения для мышц шеи, спины и боковых групп мышц:

Рис. 54



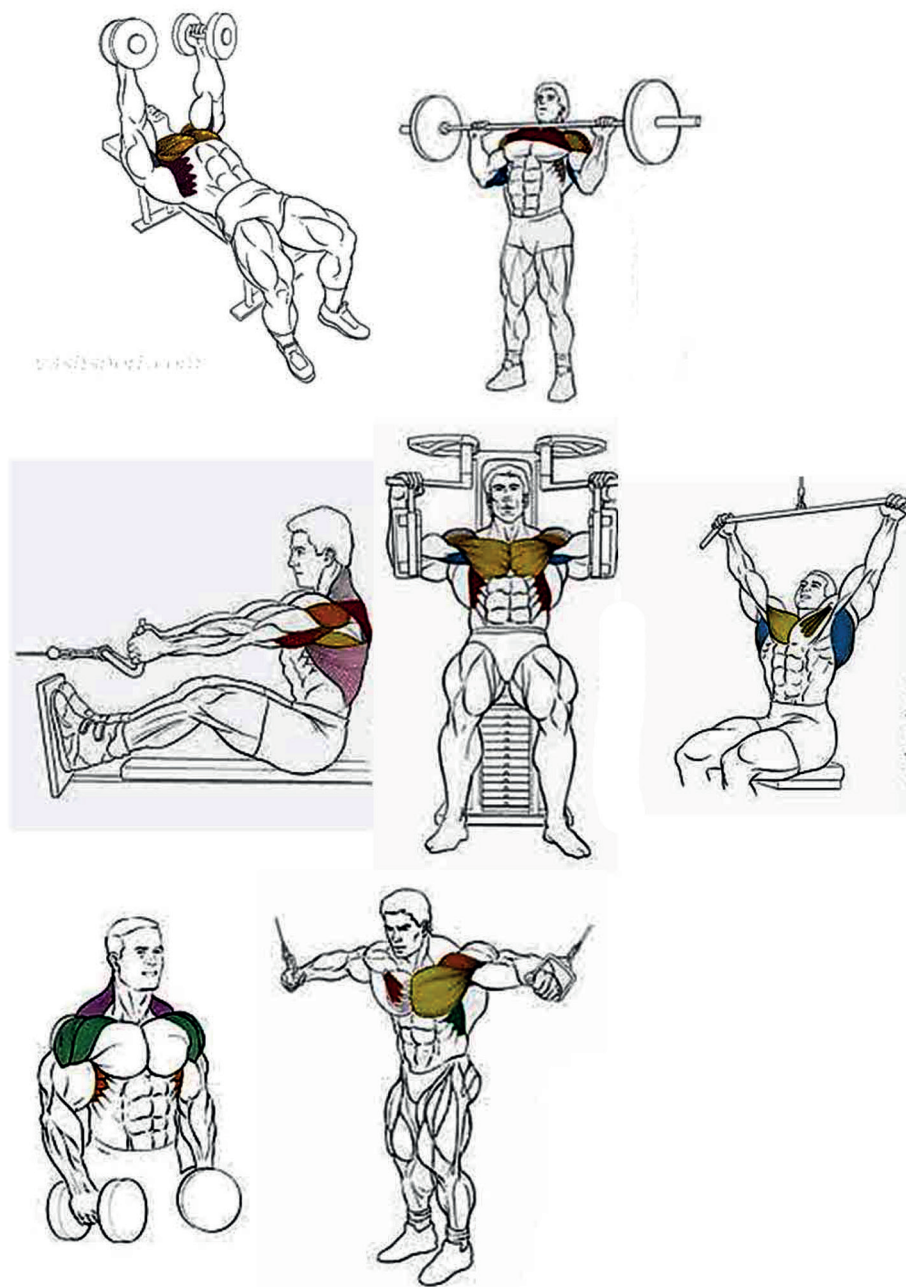
Тренировочные упражнения для мышц живота (пресс) и широчайшей мышцы спины:

Рис. 55



Тренировочные упражнения для развития мышц груди и верхних конечностей.

Рис. 56







Тренировочные упражнения на развитие мышц ног и бедер:

Рис. 57



Рис. 58

На случай отсутствия спортивного инвентаря под рукой, целесообразно выполнять вышеупомянутые упражнения, используя безопасные креативные средства.



### МСО – 4 Таблица(После единицы обучения «Сила»)

3. По содержательной линии «Двигательные способности»:

С.О.- 3.1.5. Демонстрирует силу, преодолевая массу собственного тела или внешнее сопротивление

таблица 29

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	подтягивание из виса на высокой перекладине(раз)	0	5 и <	8-11	12 и >
Девушки	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5 и <	6-13	14-17	18 и >
Юноши и Девушки	лазание по канату с помощью ног	1	2	3	5
Юноши	Сгибание и разгибание туловища	22 и <	23-27	28-32	33 и >
Девушки	Сгибание и разгибание туловища	15 и <	16-22	23-27	28 и >
Юноши	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 и <	13-17	18-20	21 и >
Девушки	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 и <	11-13	14-15	16 и >
сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Девушки	8-9	9-10	12-13	14 и >





в упоре об одну руку приседать на одной ноге	Юноши	9-10	12-15	17-19	20 и >
	Девушки	8-9	10-13	15-16	15 и >
Сгибание и разгибание туловища	Юноши	10-12	13-17	19-23	24 и >
	Девушки	8-9	10-14	15-18	19 и >

### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Ловкость (ловкостные способности)

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. В каждом отдельном случае для оценки этой способности подбираются свои критерии. Но во всех случаях учитываются следующие критерии:

1. Нехватка координации движения;
2. Точность выполнения;
3. Время, затраченное на реализацию действия.

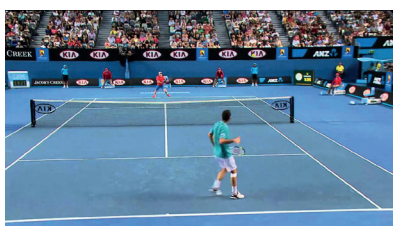
Формирование и укрепление ловкости, как двигательной способности осуществляется на основе индивидуального или взаимосвязанного развития его компонентов.

Проявление гибкости зависит от следующих факторов:

1. способности учащегося к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности учащегося и т.д.

Координационные способности у учащихся формируются путем наблюдения за состоянием туловища и конечностей в пространстве. Чувство пространства у учащихся развивается в возрасте от 7 до 12 лет. Развитие этого чувства происходит в несколько этапов. На первом этапе, с помощью простых действий, у детей развивают чувство пространства. Например, наклонить спину, согнуть ноги и руки под углом 45°, 90° (бросить мяч от груди, через голову и из-за головы и т.д.). На





втором этапе упражнения значительно усложняются. Например, вращения, и повороты осуществляются в заданном месте во время прямолинейного движения. На третьем этапе во время выполнения какой-либо двигательной деятельности глаза закрываются. В этих условиях учащийся должен занять определенное положение или определить место на слух. Чтобы выработать пространственную ориентацию, упражнения постепенно усложняются. Способность точно определить по начальной траектории места приземления мяча, брошенного командой противников, точно определить время выполнения действия очень быстро развивается у детей младших классов.

Необходимо поддерживать устойчивость тела во время любого движения. Равновесие проявляется в статической и динамической форме. Статическое равновесие возникает из-за длительного положения тела в одном месте. Эта форма равновесия развивается с помощью усложнения

упражнений, изменения психофункционального состояния учащихся (например, подвижные упражнения и упражнения с закрытыми глазами). Динамическое равновесие проявляется при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, на прогулке, беге и т. д.).

Чувство равновесия в школьном возрасте развивается очень быстро. Способность к статическому равновесию формируется путем постепенного изменения координационной сложности упражнений.

Динамическое равновесие характеризуется способностью поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания. Средства для развития гибкости делятся на несколько групп:

- виды спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
- эстафеты с элементами спортивных игр;
- координация работы, комплекс специальных упражнений обуславливающих проявление координации и равновесие, акробатика и акробатика;
- Многоэтапные эстафеты на короткие дистанции, выполнение которых требует использование скоростных двигательных способностей.



## Спортивные игры

Спортивные игры способствуют успешному решению комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Они повышают интерес и развивают потребность в физическом воспитании. Правильно **организованная игровая деятельность помогает** воспитывать у школьников **чувство** товарищества, **взаимопомощи**, **морально-волевые качества**, ответственность. Участвуя в совместной игровой деятельности, школьники учатся управлять своим эмоциональным состоянием, правильно реагировать на успех и неудачу, проявлять этичное отношение к соперникам и партнерам по команде. Игровая деятельность, регламентированная правилами игры, способствует воспитанию сознательной дисциплины, выдержки, умения признавать свои ошибки. Быстро меняющиеся игровые ситуации, необходимость реагирования на перемещающийся мяч, соперников и партнёров по команде предъявляют высокие требования к уровню развития психических процессов. **Спортивные игры** способствуют **развитию** целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, **силы**, **выносливости**.

Для **организации** и проведения **спортивных игр** очень важно **оснащение спортивных залов**. Например, на волейбольных занятиях, параллельно к основной сетке, в 3-5 м от нее можно установить еще одну сетку. Для учащихся с различным уровнем физической подготовленности и игровых навыков, целесообразно установить сетки различной высоты. В тренажерных залах сетки можно поставить вдоль зала один за другим. Если факелы вытягиваются по правилу, в холле берутся две веревки.

Для обеспечения эффективности занятий по баскетболу в зале желательно повесить 4-6 баскетбольных щитов. На занятиях по футболу, и других занятиях с мячом на стенах зала условно пишется слово «Ворота».





Во время тренировки техники игры занятий по спортивным играм рекомендуется использовать волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные мячи, мячи весом 1-1,5 кг, резиновые бинты, тренировочные стены и щиты. В залах желательно установить опоры для совершения кругов вокруг нее. Цветные буквы хорошо помогают развивать точность ударов.

Анализ программы позволяет сделать такие выводы, что многие технические приемы являются общими для гандбола, баскетбола, футбола и волейбола. Например, к общим техническим приемам в гандболе и баскетболе можно отнести стойка, перемещение, замену, различные виды держания мяча, бцание мяча, передача его с места и на ходу двумя руками. К общим техническим приемам в гандболе и волейболе можно отнести приставной шаг, перемещение, подача назад, ловля мяча, стойка. В баскетболе и волейболе используют общие технические приемы такие как, стойка, а также приставной шаг в сторону и вперед, ловля мяча. Обычно это можно использовать на ранних стадиях обучения спортивным играм.

В дальнейшем эти приемы будут совершенствоваться в процессе более глубокого освоения спортивных игр.

К мерам безопасности при занятиях спортивными играми относятся: строгое соблюдение правил, наличие спортивной обуви и формы, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока, очистить спортивную площадку от предметов и оборудования, которые могут привести к травмам. Упражнения с мячом (в частности, с набивным и баскетбольным мячом) выполняются по команде учителя.

Основным методом обучения спортивным играм является методика преподавания. Деление занятий на части применяется только при освоении сложных технических и тактических приемов, которым следует обучаться в близких к играм условиях. Переходится от простых, одиночных движений к сложным и комбинированным двигательным усилиям.

Ритмические и медленные движения заменяются на неритмические и скоростные упражнения. В игру включаются элементы противодействия противника, особое внимание уделяется точности и дальности бросков и передач.

Заключительным этапом овладения и укрепления навыков и умений является проведение образовательных игр.

Для развития технического мышления целесообразно на занятиях использовать специально выбранные подвижные игры. Их содержание должно обеспечить закрепление ранее приобретенных навыков и привычек.







В спортивных играх же существуют строгие правила, и есть игровая техника, которая требует специальной и долговременной подготовки и большого напряжения и силы во время игры. Во время борьбы за мяч необходимо догнать и перегнать противника. Это способствует развитию скорости у спортсменов.

Футбол был создан в 1863 году в Лондоне. Футбол – один из самых популярных командных видов спорта в мире. Игра ведется со сферическим мячом между двумя командами, в каждой из которых по 11 игроков. Футбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Матчи проводятся на прямоугольном поле с воротами. Целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Вратари единственные игроки, которым разрешено играть с руками, с условием если они будут находиться на штрафной площадке перед своими воротами. Другие игроки могут использовать для удара или паса только ноги, голову и другие части тела, кроме рук. Победителем считается команда, которая забила наибольшее количество голов в ворота соперника. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время или серия пенальти. Правила игры в футболе в основном регулируются Международной Футбольной Федерацией Англии. Под эгидой ФИФА которая каждые 4 года проводятся Чемпионаты мира среди мужчин и женщин. Правила вырабатывались в течение нескольких десятилетий и постоянно совершенствовались. Да и сами судьи впервые появились на английских полях в 1878 году. 11-метровый штрафной удар был включен в правила игры в 1891 году. Ни в одной спортивной игре нет столь неожиданных результатов чем в футболе. Первый Кембриджский свод правил, который разработали в Кембриджском университете в 1848 году, значительно повлиял на развитие футбола. В 1848 году в Кембриджском университете г-н Х. де Винтон и г-н Джон Терринг, которые ранее были в Шрусбери-школе, вызвали встречу в Тринити-колледже в Кембридже с 12 другими представлять атив от Итона, Харроу, Регби, Винчестера и Шрусбери. Кембриджские правила широко не принимались за пределами английских государственных школ и университетов. В англоязычных странах в 1850-х годах было сформировано множество клубов для игры в разные виды футбола, они не были связаны со школой или университетом. Почти каждый футбольный клуб имел свои собственные своды правил. Одним из таких клубов был Шеффилдский клуб, который был основан выпускниками школ в 1857 году. Учитель Аппингемской школы Джон Чарльз Тринг, также разработал свод правил.

Длина футбольного поля в пределах 90-120 метров, а ширина 60-70 метров. Форма поля- прямоугольная.

В середине коротких сторон поля ставятся обращенные друг к другу ворота, в которые нужно забить кожаный мяч. Площадь футбольных ворот составляет 18 м (ширина 7,32 м, высота 2,44 м). Самый большой



стадион в мире - стадион Маракана в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Стадион «Маракана» вмещает 200 000 зрителей. Вместимость Бакинского Олимпийского стадиона в Азербайджане насчитывает 65 000 зрителей.

Чемпионат мира по футболу проводится каждые четыре года. Первый чемпионат мира в 1930 году победила команда Уругвая. Последний чемпионат состоялся в Бразилии с 11 по 11 июля 2014 года, где сборная Германии стала чемпионом. Следующий чемпионат мира состоится в 2018 году в России.

Игроку запрещается бить, толкать соперника, нападать на него, держать руками, делать опасные маневры. Никто, кроме вратаря, не должен играть руками. Когда правила игры нарушаются, рефери определяет штрафной удар. Когда нарушаются эти правила, судья назначает штрафной удар. Если игрок продолжает нарушать правила, то судья делает ему предупреждение. После очередного нарушения игрока удаляют из игры.

В футболе существует понятие «вне игры». Когда возникает такое положение, играть запрещается. **Положение вне игры- это правило**, определяющее позицию нападающего игрока по отношению к игрокам обороняющейся команды как недопустимую и останавливающее атаку на ворота противника. Иными словами, между принимающим пас и воротами должно быть не меньше 2 игроков соперника, одним из которых обычно является вратарь.

Обратите внимание на позицию игрока относительно с мяча и другого игрока в положении офсайта:

Обратите внимание на позицию игрока относительно с мяча и соперника в положении офсайта:

Рис. 60

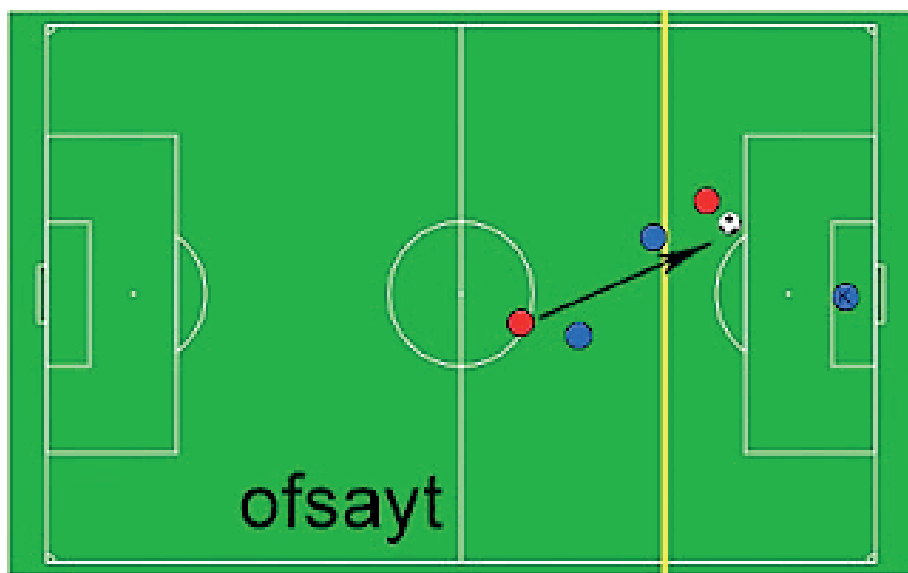


Рис. 61



Пенальти в футболе появился в 1891 году благодаря футбольной команде «Сток-Сити». Именно в этом году в матче произошёл неприятный инцидент. В конце матча при счёте 1:0 команда «Сток-Сити» проигрывала. Но футболистов «Астон Вилла» такой счёт вполне устраивал, и они выбили мяч на трибуну. Пока мяч возвращался на поле, время игры закончилось. Также к правилам дополнительного времени было включено, что если в конце тайма был назначен 11-метровый штрафной удар, игра не может завершиться, пока этот удар не будет выполнен. Гол, забитый с 11-метрового удара, засчитывается. В играх Лиги чемпионов игра может закончиться вничью. Если основное время заканчивается ничьей, в игру могут быть два раз добавлены дополнительные 15 минут. Если победитель не определяется и в дополнительное время, то в некоторых играх применяется серия 11-метровых штрафных ударов. Цели, проведенные в 11-метровых ударах, добавляются к окончательному результату.

В двухматчевых противостояниях каждая команда играет на своем поле. Победитель по сумме двух встреч попадает в следующий квалификационный раунд. Если игра заканчивается вничью, победителя определит результат игры на стадионе соперника. В таких играх в случае ничьей нет необходимости на дополнительное время и пенальти.

Традиция обмениваться футболками после футбольного матча возникла в 1921 году. До 14 мая 1931 года сборные Франции и Англии сыграли 15 игр, но только в 1931 году Франции удалось одержать победу. В 1931 году состоялся знаменательный матч между сборными Англии и Франции, в котором непрофессиональные французы на глазах у 35.000 болельщиков одержали победу над англичанами со счетом 5:2. После завершения матча счастливые французы предложили англичанам обмениваться футболками на память об этом матче. Англичанам пришлось принять это предложение. В то время футболки французов были из хлопка, а англичан - из шелка.

Первые футбольные клубы начали создаваться на территории Азербайджана в 1911 году. В то время тяга британцев к нефтяным месторождениям оказала положительное и отрицательное влияние на развитие футбола. Поскольку футбол является родиной Англии, с их приходом в Баку футбол завоевал популярность среди местного населения. Название первой футбольной команды в Баку было «Британский клуб». В 1912 году азербайджанские футболисты провели первую международную игру в Тифлисе, против команды «Сокол», в которой одержали

победу со счетом 4:2. В настоящее время азербайджанский футбол вступил в стадию своего развития.

В сезоне игр 2017-2018 года футбольный клуб «Карабах» стал проявлять активность в игре. В I отборочном раунде команда одержала победу над командой «Самтредиа» (первая игра 5: 0, вторая 1-0). Во втором отборочном раунде первая игра с «Шерифом» закончилась вничью, но во второй игре она

победила со счетом 2-1. В раунде плей-офф в первой игре с командой «Копенгаген» выиграла со счетом 1: 0.

Не смотря на то, что во второй игре она проиграла со счетом 2: 1, **все равно завоевала путевку в групповой этап** Лиги чемпионов, из-за забитых голов. Соперниками по группе были команды «Челси», «Атлетико», «Рома». Оба матча с «Атлетико» завершились вничью. Таким образом, Карабах стал первым азербайджанским клубом, завоевавшим путевку на групповой этап Лиги чемпионов.



В настоящее время в нашей стране развивается детский футбол. Деятельность многих местных и зарубежных клубов способствует развитию футбола на мировом уровне. В нашей республике расширяются мероприятия, направленные на переход любительского футбола в профессиональный.



Рис. 62

В истории азербайджанского футбола Игорь Пономарев единственный спортсмен, который завоевал золотую медаль в составе команды СССР в Олимпийских играх 1980 года.

В младших классах учащиеся неоднократно играли в футбол во время занятий на площадке и имеют необходимую информацию, индивидуальную физическую подготовленность и навыки игры в команде. С этой точки зрения выполняются разминки и упражнения по обучению футболу, приведенные в примерах. Каждое упражнение длится 10 минут. После тренировки они делятся на две группы и играют в футбол. Уделив основное время игре, нужно развивать гибкость у учащихся. Рис. 62

#### Разминка в футболе:

Рис. 63





## Упражнения на совершенствование техники выполнения в футболе

Бросьте мяч над головой и ударом головой бросьте его в стенку с расстояния 1-2 м. Повторите действия 15-20 раз.

Сделайте с товарищами 3-4 -метровый круг, передавайте мяч друг другу ударами головой по мячу. Постарайтесь, чтобы мяч не упал во время ударов головой по мячу. Постепенно увеличивайте расстояние.

Для совершенствования техники ударов головой по мячу можно использовать различные методы, как показано на рисунках.

Рис. 64

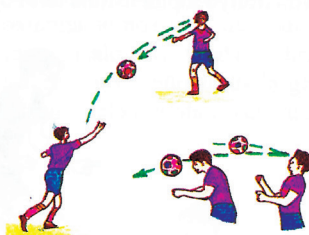
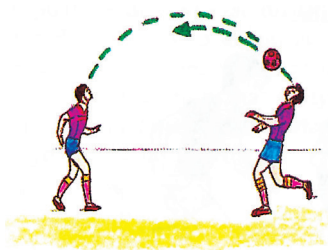


Рис. 65

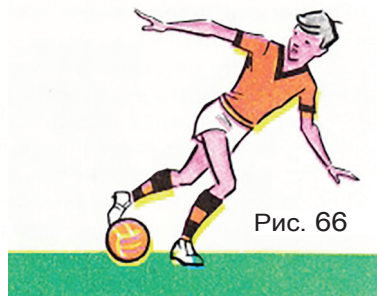
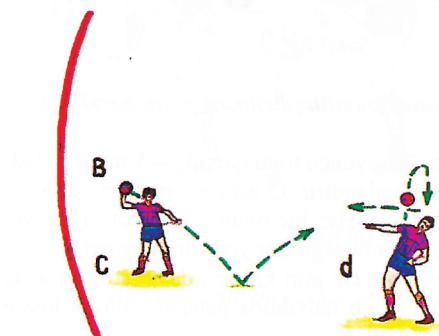
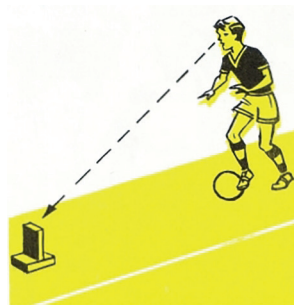
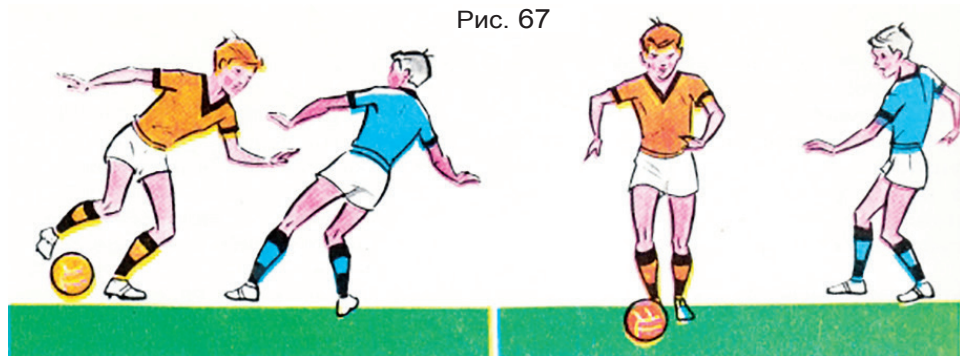


Рис. 66

Обманные движения в футболе для совершенствования техники выполнения

Рис. 67

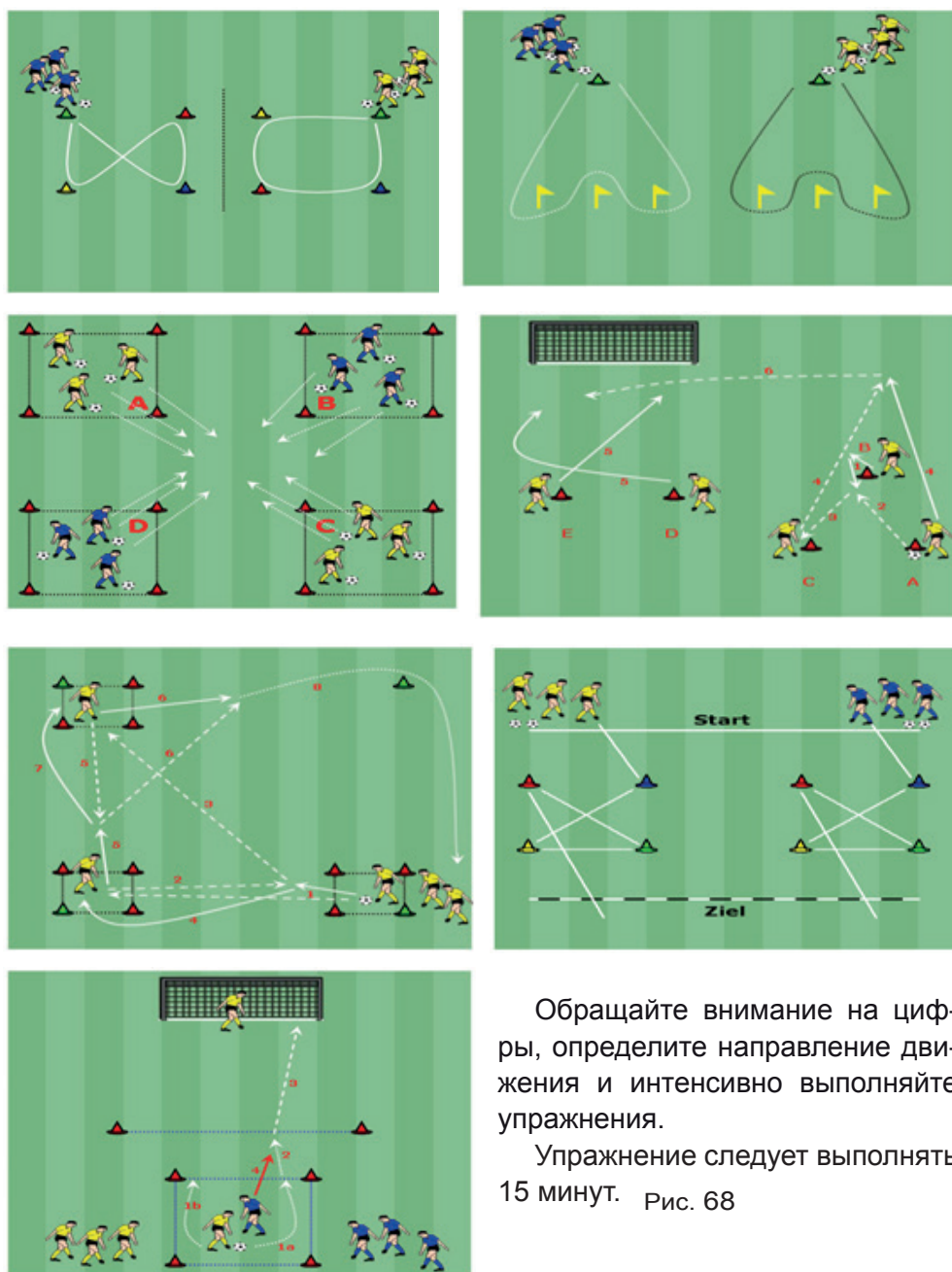




Действия с мячом, обманные движения, скорость, маневр и уклонение от соперника, упражнения для мозга.

Поставьте мнимых соперников – уменьшите быстроту скорости на 30% между скоростью выхода и возврата.

Рис. 68



Обращайте внимание на цифры, определите направление движения и интенсивно выполняйте упражнения.

Упражнение следует выполнять 15 минут. Рис. 68

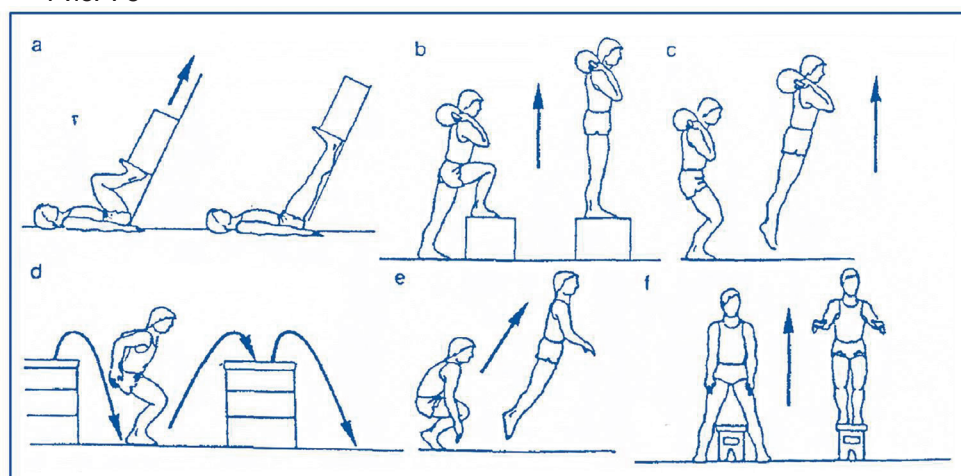




Рис. 69

Дополнительные материалы: ниже приведены примеры по технике укрепления связок коленного сустава для тех, кто желает играть в футбол

Рис. 70



## Упражнения на интенсивный бег.

- Игроки становятся в ряд, между каждым игроком должно быть расстояние 2 м. Игроки нумеруются с права на лево. Первый бежит вперед со скоростью, потом возвращается обратно, обгоняя то справа, то слева, начиная с последнего участника, добегают до своего места. Как только первый возвращается на место, второй начинает бегать. Эти упражнения выполняются в форме соревнования между двумя командами.

- Эстафета с двумя командами;

Игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на расстоянии 15-20 м. По команде тренера первый игрок бежит к игроку напротив, который стоит с вытянутой рукой.

Дотронувшись рукой товарища, игрок становится в конце того же ряда. Принявшим эстафету считает-ся игрок, который протягивал руку. Он же начинает действия. Рис. 71

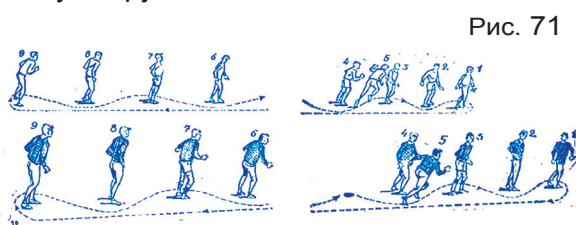


Рис. 71

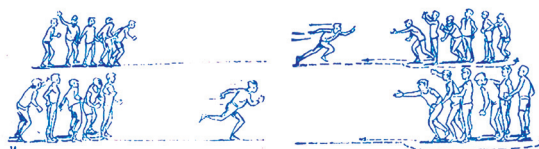
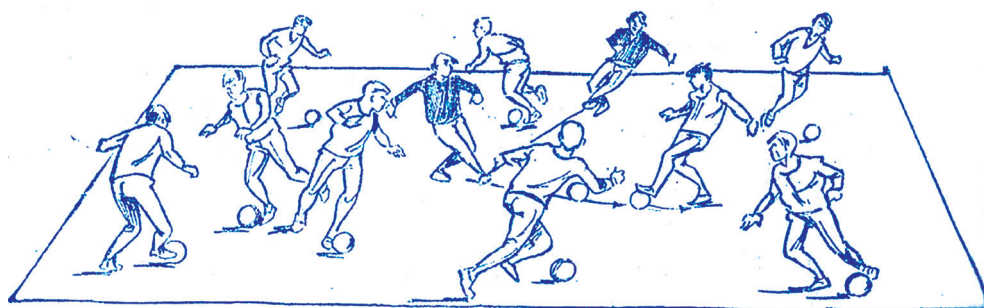


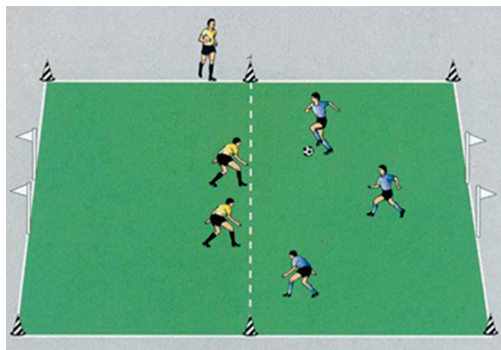
Рис. 72



- На квадратном поле 20x20 м. упражнения с мячом, меняя темп действий (каждый игрок играет со своим мячом) şekil 72

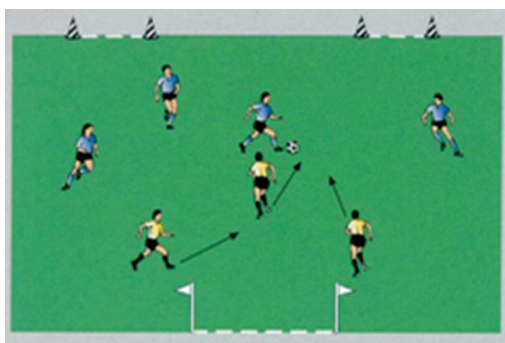


Рис. 73



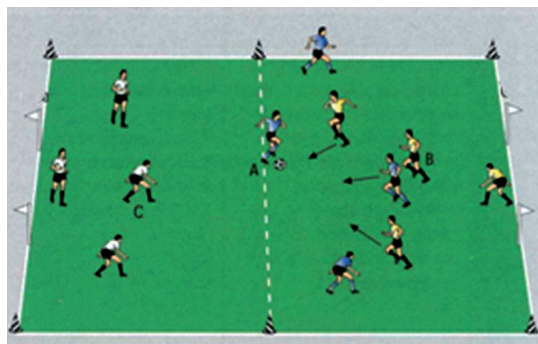
1. организация нападения 3 нападающих против 2 защитников на поле размером 20 м.х 20 м. рис. 74

Рис. 74



2. на поле размером 30 м.х 30 м. 4 нападающих против 3 защитников Ворота защитников одни и больше ворот команды нападающих в 2 раза. Нападающие защищают 2 ворот.

Рис. 75



3. Двусторонняя игра. Ограничено количество касаний мяча на своем поле

Уделять внимание перерывам во время выполнения технических и тактических заданий, максимальной интенсивности упражнений для развития скоростных двигательных способностей. При повторном выполнении упражнений следует добиться предполагаемой интенсивности.





## Гандбол

### Гандбол (ручной мяч)

Гандбол - относительно молодая игра. Она появилась в Дании в 1898 году. Эту игру создал школьный учитель Нильсен. Второе название игры – ручной мяч.



В начале XX века подобные игры проводились во многих европейских странах. Гандбол тоже командная игра, существует 2 вида гандбола:

малый и большой гандбол. В малом гандболе играют 7 игроков в команде, а в большом - 11 игроков. В конце 50-х годов XX века малый гандбол вытеснил большой гандбол из спорта. Поэтому в дальнейшем речь будет идти только о малом гандболе.

В настоящее время Международная федерация гандбола (МХФ) объединяет более 30 стран Европы, Азии и Аме-

рики. В этих странах гандбол широко распространен.

Чем объясняется его популярность?

Тем, что эта игра очень интересная и легкая.

Чем-то гандбол похож на хоккей. У гандбола есть свои преимущества. Форма гандболиста состоит из футболки, шорт и удобной обуви, а для хоккея нужен специальный костюм. Гандбол играют на площадках с деревянным, травяным, глиняным или земляным покрытием; В гандбол не играют в каменистых и песчаных местах. Размер мяча зависит от возраста игроков: окружность 58—60 см, масса 425—475 г для мужских команд 17—18 лет; окружность 54—56 см, масса 325—375 г для женских команд и мужских команд 12—16 лет.

Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника. Команда состоит из 7 основных игроков и 4 -запасных. Игроков можно заменить в любом этапе игры. Гандбол в своем роде можно назвать десятиборьем: гандболист бежит, прыгает, метко и с силой бросает мяч, делает акробатические движения, использует силовые средства.

Одним словом гандбол развивает все группы мышц, улучшает работу сердца и легких. Однако это приносит пользу здоровью, если заниматься постоян-

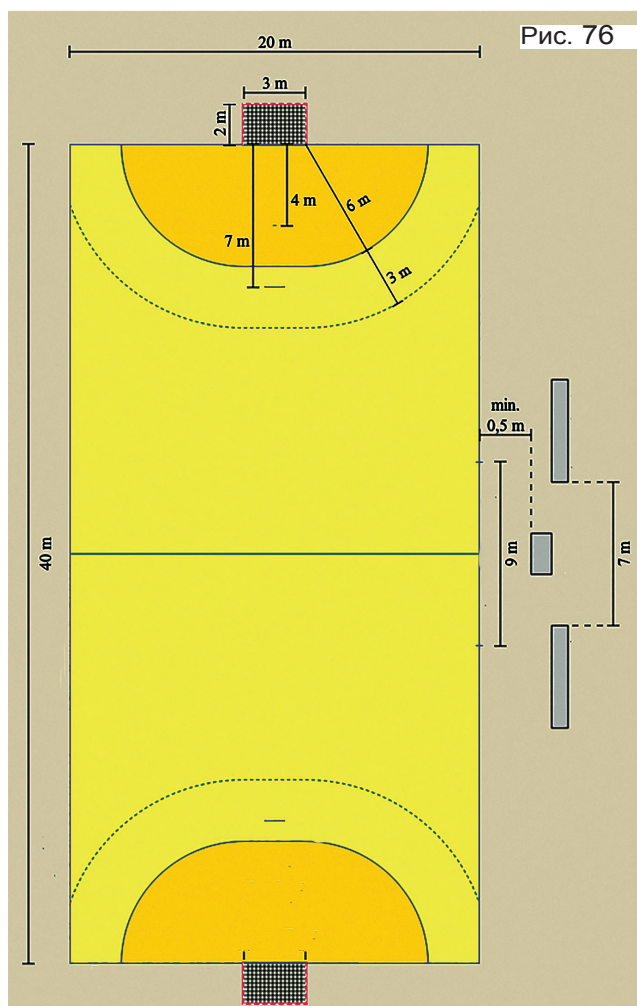


но. Тренироваться можно начинать уже с 11-12 лет, а играть в игру - с 13-14. В этом возрасте, как среди юношей, так и среди девушек игра должна длиться 30 минут (каждый тайм по 15 минут). Продолжительность матчей команд девушек 15-18 лет и юношей 15 лет составляет 40 минут (каждый тайм по 20 минут); юношей 17-18 и взрослых по международному регламенту 1 час (каждый тайм по 30 минут). Время рассчитывается так же, как в футболе. Матч обслуживается одним судьей в поле и двумя помощниками у ворот (они отмечают голы).

Основу гандбола составляют забитые мячи. Поэтому учиться следует начинать с этого. Первые «шаги» в гандболе можно делать самостоятельно, без тренера. В гандболе большое место занимают бег и броски с толчком. Во время броска на бегу правой рукой, левая нога выходит вперед, туловище вращается вокруг точки опоры, тем самым увеличивает силу броска. Мяч можно бросить с уровня головы, плеч и ниже. Более низкий бросок мяча напоминает камень, брошенный над водой. При броске с рывком, на максимальной высоте рывка левая нога отскакивает назад и в это время совершается бросок. Движение туловища бывает как при прыжках с разбега.

В 1976 году женский гандбол был включен в Олимпийские игры.

В сборную команду золотого призера входили и азербайджанские гандболистки Рафига Шабанова и Людмила Шубина. А позже в со-





ставе этой команды играли Лариса Савкина и Елена Гусева.

По указанию тренера учащиеся тренируют свои двигательные способности и осваивают технику и играют в гандбол в спортивных залах (в зависимости от условий на площадке, поле).

Рис. 77

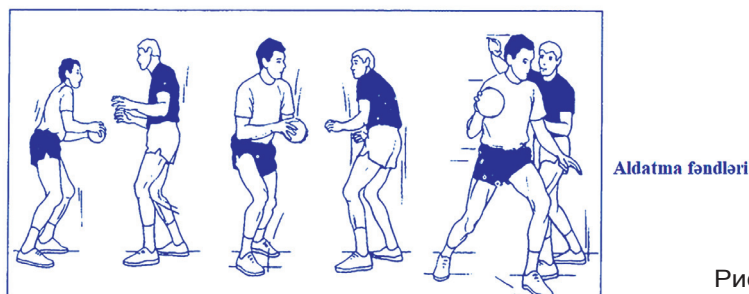
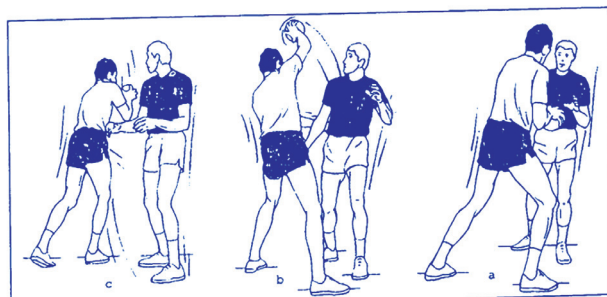


Рис. 78

Qol çəkmə fəndləri



### Техника гандбола и держание мяча:

Чтобы быстро и целенаправленно играть с мячом, первым делом нужно освоить технику держания мяча. В гандболе мяч обычно держат двумя руками. Главный залог успеха- это умение держать мяч.

Держание мяча:

Как только мяч коснется твоих пальцев, тормози скорость полета мяча, сгибая руки в локтях. Пальцы открыты и согнуты, а большой палец должен сжать мяч с другой стороны, чтобы он не упал. Большой и указательный палец должны удерживать мяч так, как будто они образуют треугольник. Таким образом, руки контролируют большую часть мяча.

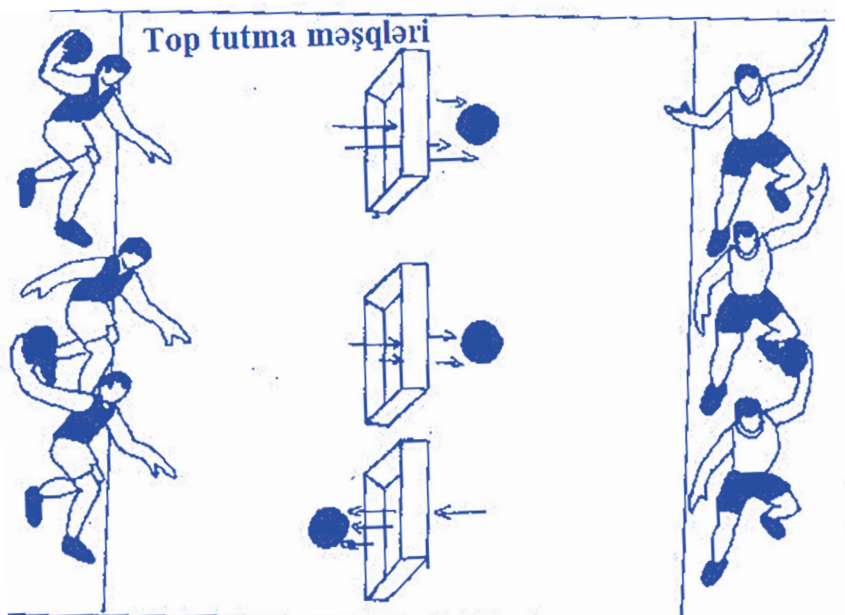
Скорость мяча регулируется легким движением рук, мяч прижимается к туловищу.



Техника ловли мяча зависит от быстроты броска. В это время техника ловли мяча должна проявляться ловкостью.

К высоте ловли мяча относится следующее:

Рис. 79



Ловля мяча, летящего с высоты.

Ловля мяча, летящего с высоты головы и груди.

Держание мяча с высоты бедер.

Ловля мяча, летящего с пола или на уровне пола.

При ловле мяча, летящего с уровня пола, пальцы ловящего должны быть направлены вниз. При ловле мяча, летящего с высоты, пальцы ловящего должны быть направлены вверх.

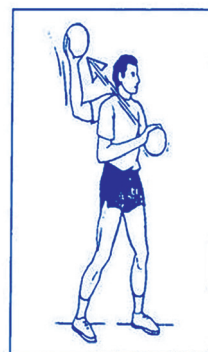
Передача:

Игроки, передавая друг другу мяч, приближают его к воротам и с удобной позиции забивают гол.

Хорошая передача показывает силу команды.

Если передачи в команде производятся в нужном месте и вовремя, то добиться лучшего результата будет легче. Своевременный и надежный пас достигает нужное расстояние, раньше самых быстрых игроков.

Рис. 80



ötürməyə  
hazırhıq



Поэтому крайне важно уметь делать точные пасы, гибкие броски и обладать способностью спонтанно принимать решение.

Броски на передачу:

Передачи делают точно и с верного расположения.

Благодаря своевременной передачи можно организовать активное нападение, в зависимости позиции.

Передачи средней и большой дальности должны сильными и быстрыми, чтобы игрок мог поймать мяч.

Хорошие передачи - это пасы, которых поймали. Одним из важных моментов во время передачи является зрительный контакт: Взгляды и быстрое реагирование повысят результаты.

Быстрая передача очень важна и в достижении успехов во время защиты.

Передачи должны быть направлены на простую и прямую позицию.

Во время передачи мяч лежит на ладони, пальцы удерживают мяч, руки раскрываются и отводятся назад, ноги расположены в позе шага, а носки устремлены в сторону руки, совершающей бросок.

Способы передачи:

1. Основная - Самая важная и безопасная передача в гандболе. Эта передача также используется во время защиты.

2. передача со щиколотки

3. передача одной рукой снизу

4. передача сзади

5. передача двумя руками через голову

6. двумя руками от груди наземная передача

7. передача с отскоком (три шага)

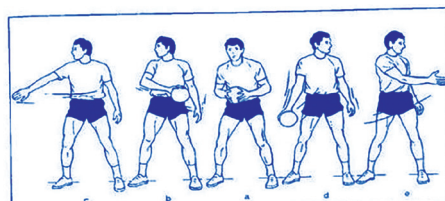
Ведение мяча:

Одинарные и двойные обманные движения

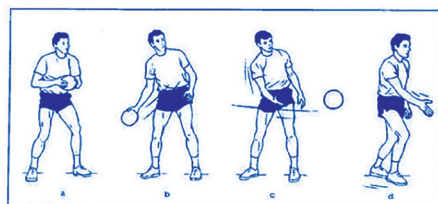
**Двусторонние пересекающиеся переходы**

**Тройные пересекающиеся переходы**

Рис. 81



Biləklə ötürmə



Hücümə hazırlıq zamanı



Тройные пересекающиеся переходы

Тройные пересекающиеся переходы

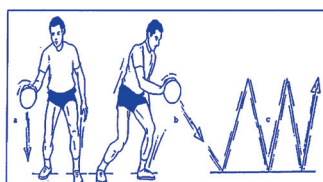


Рис. 82



## Волейбол

Волейбол - это командная игра с мячом. Эта игра также очень популярна среди школьников и включена в программы физического воспитания в средних школах.

Эта игра возникла в Америке в 1895 году. Ее создателем считается учитель колледжа Уильям Морган.

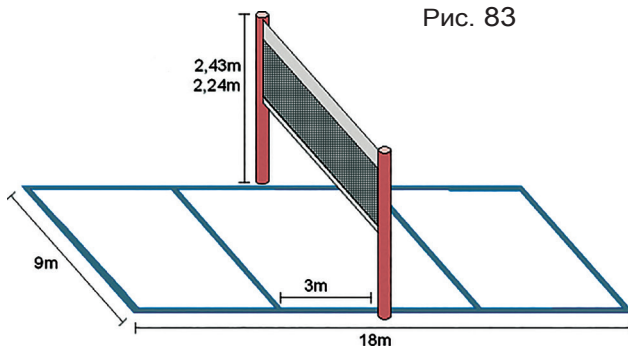
Волейбол был включен в Олимпийские игры с 1964 года. Волейбол играют на площадке размером 18 x 9 м, обведенным белыми линиями, которые можно прочертить красками или мелом. Площадку нельзя ограждать деревянными столбами и другими предметами, это может поставить под угрозу здоровье игроков.

### Размеры площадки и сетки.

По центральной линии площадки проходит сетка, которая делит площадку на 2 части. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 210 см от земли на женских соревнованиях (13-14 лет); и 220 см — на мужских (13-14 лет); женских соревнованиях (15-16 лет)- 220 см; женских соревнованиях (16 лет и старше)- 224 см; мужских соревнованиях (15-16 лет)-235 см; мужских соревнованиях (16 лет и старше)- 243 см.

### Правила игры.

В игре участвуют две команды, в каждой из которых по 6 игроков. В упрощенной игре в каждой команде может быть по 5 игроков. Командам разрешено иметь шесть запасных игроков, но не разрешается совершать более 6 замен в одной партии. Волейболисты играют в удобных кроссовках и легкой спортивной одежде, а в холодную погоду в спортивных костюмах. Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника,



и предотвратить такую же попытку соперника, при этом мяч нельзя ловить, его можно только отбивать. Для этого команда имеет не более 3-х касаний мяча. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

#### **Игрокам запрещается.**

В волейболе запрещается бросать, держать в руках мяч, дотрагиваться сетки, пересекать среднюю линию (однако наступать на среднюю линию разрешается). В полёте мяч может коснуться сетки (за исключением первой передачи).

Игра состоит из 3 или 5 партий. 5 партий играют в основном женские и юношеские (17-18 лет) и взрослые команды. Чтобы одержать победу, нужно выиграть 2 партии из 3 или 3 партии из 5. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт: 14:14, пока партия не будет 16:14, 15:15 до 17:15 и так далее. Отметим, что очко засчитывалось только при собственной подаче. **Международная федерация волейбола (FIVB) подготовила фундаментальные изменения в правилах волейбола**, партии стали длиться до 25 очков вместо 15, но с условием что очки стали набираться вследствие любых действий волейболистов, а не только после своей подачи. То есть в случае успешного розыгрыша очко заработать может и принимающая команда.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. Различаются следующие позиции игроков в волейболе на площадке: самые сильные нападающие

- 1 и 2 позиции, лучший блокирующий

- 3 и 6 позиции, остальные игроки – 4 и 5 позиции. Согласно этой расстановке, возле сетки всегда стоит один сильный нападающий и один пасующий, а на задней линии стоят защитник и «выступающий». Игроки заканчивают партию в той же расстановке, в которой и начинали. Мяч вводится в игру *подачей*: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника, при этом не должен наступать на черту или переступать ее.

Когда вы вводите мяч, рекомендуется подбросить его одной рукой и другой рукой передавать на поле противника, как можно ниже. Мяч можно также подать, вращая его. Так он изменяет свое направление во время полета. Мяч вводится в игру подачей ладонью или кулаком.

Нападающий удар является одним из решающих элементов игры в волейбол. Они обычно выполняются после двух передач, но бывает так, что мяч передается атаке после первой передачи. Такой удар отличается своей

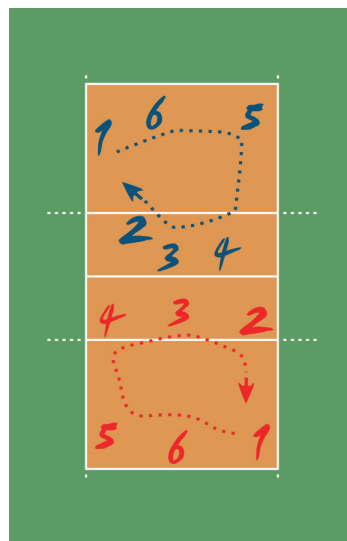


Рис. 84





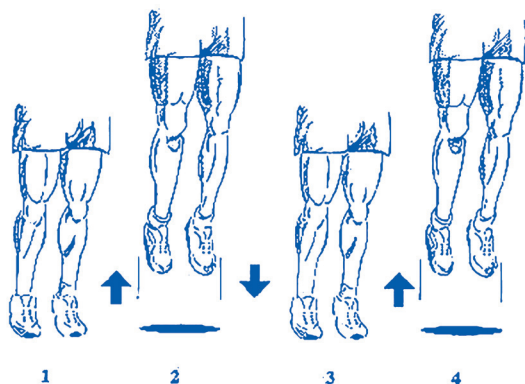
непредсказуемостью.

Если противникам удастся «блокировать», то мяч может быть передан другому нападающему. Необходимыми условиями для победы являются разнообразие, сила и точность атак. Наиболее сильные и часто используемые удары – это прямые удары и удары с передачей. Боковые удары используются редко. В игре возникают такие моменты, когда вместо сильного удара, приходится направлять мяч на незащищенную область поля противника одной или двумя руками.

Самая эффективная защита от нападения – это «блокирование». При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук производят движение вверх-вперед через сетку. В момент удара направляют мяч вперед-вниз, на сторону соперника. При блокировании игрок может переносить кисти и руки по ту сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем выполняется атакующий удар соперника.

В волейбол играют после выполнения нижеуказанных технических упражнений:

а) Прыжки



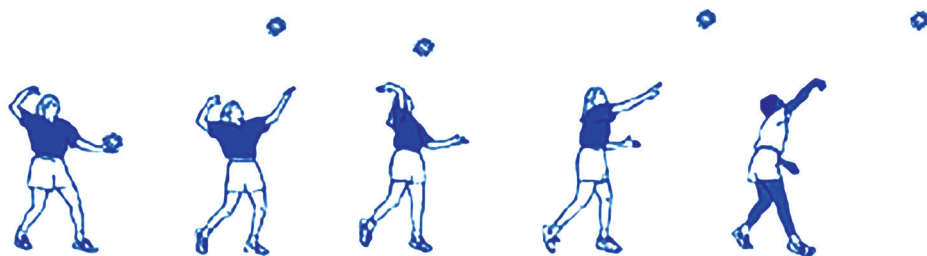
б) Упражнения с мячом, форма держания руки





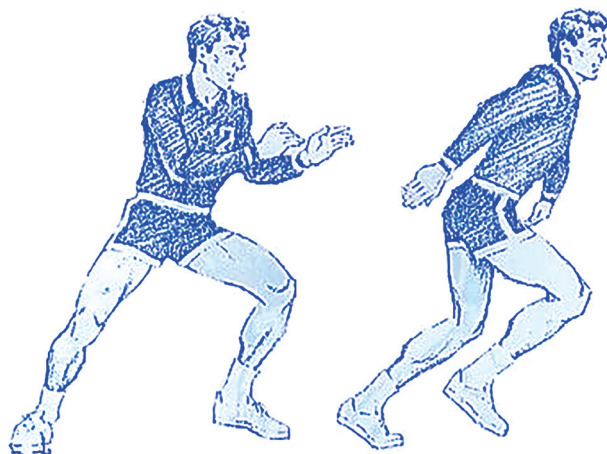
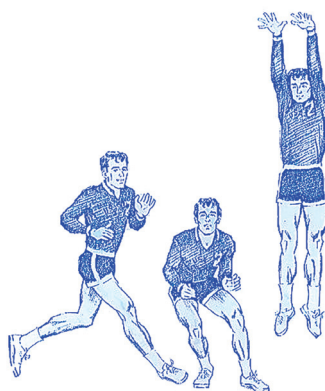
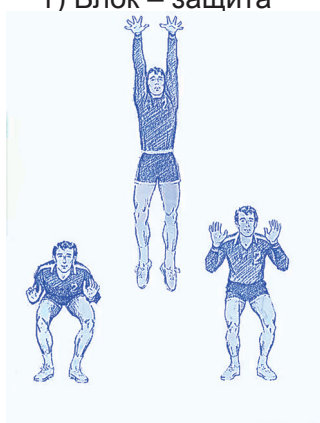
в) Введение мяча в игру (сервис бросок)

Рис. 87



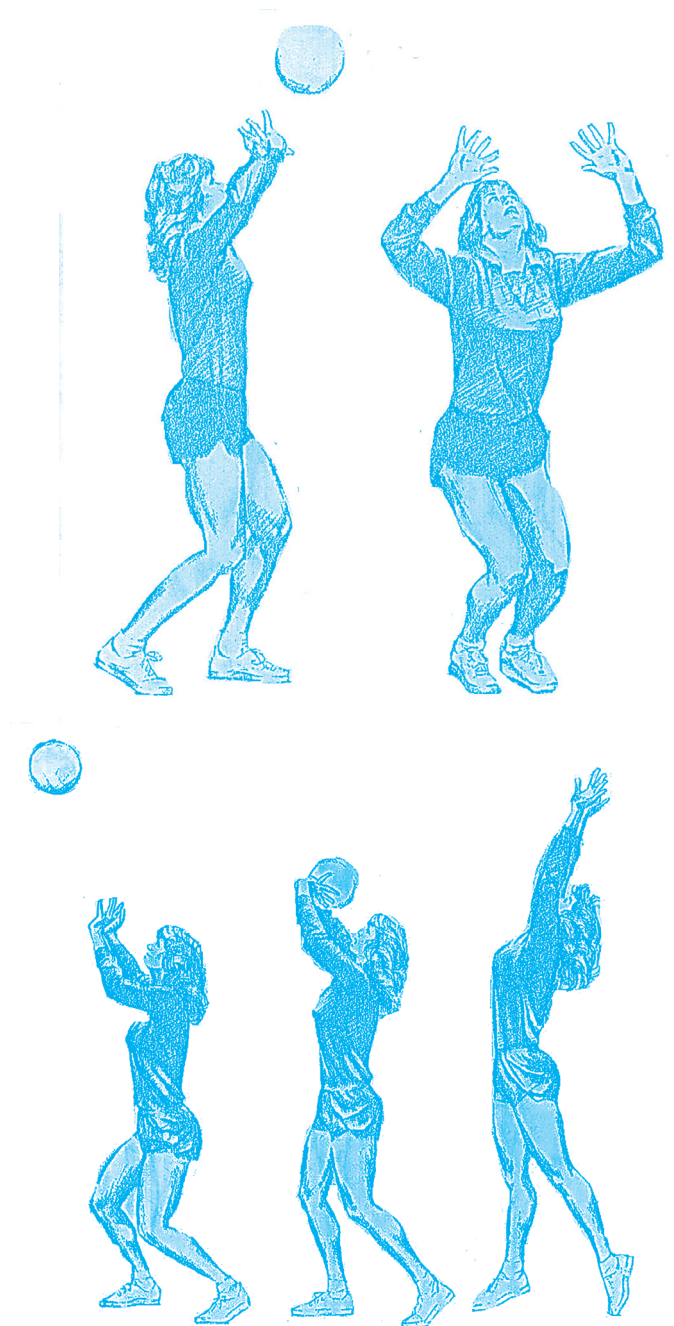
г) Блок – защита

Рис. 88



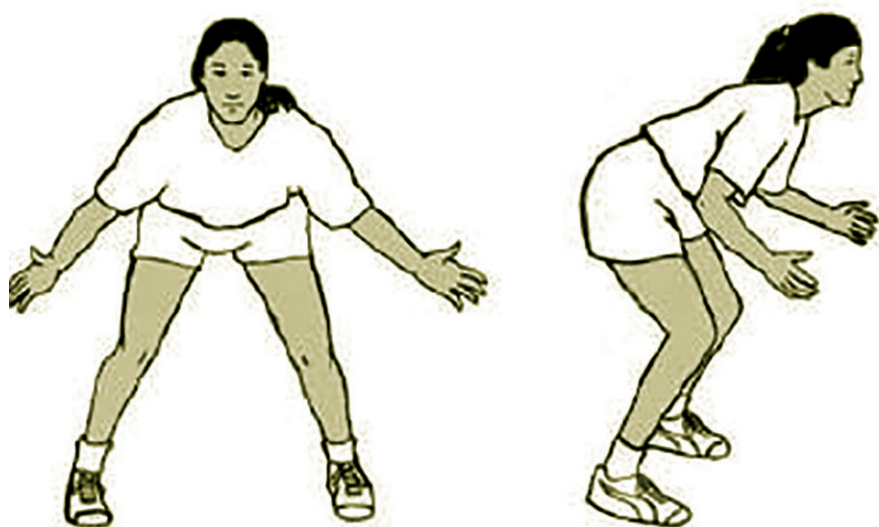
д) Ловля пальцами кисти и передача мяча

Рис. 89



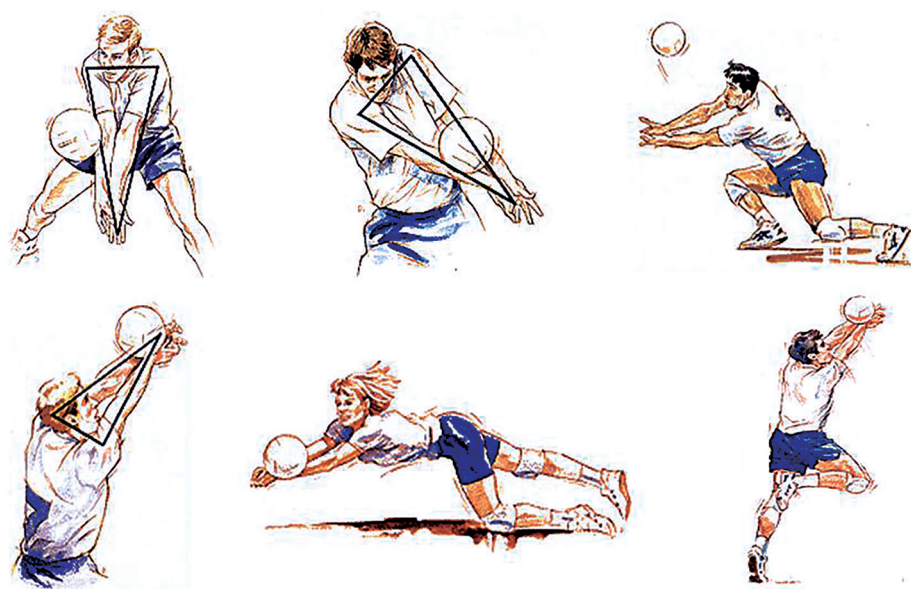
е) Положение игрока

Рис. 90



Применяйте данные упражнения в игре

Рис. 91



## Баскетбол

Название игры баскетбол происходит от английских слов *basket* - «корзина» и *ball* - «мяч».

Основателем игры в баскетбол считается школьный учитель а м е р и к а н е ц Джеймс Нейсмит. Именно он разработал первый свод правил 1891 году.



Постепенно баскетбол из США проник и в другие страны и завоевал большую популярность. **В 1932 году была создана Международная федерация баскетбольных ассоциаций (ФИБА).** В 2000 году эта федерация объединила баскетбольные федерации более 200 стран мира.

За свою историю баскетбольные правила постоянно дополнялись и менялись. Изначально **правила игры в баскетбол состояли** лишь из 13 пунктов, сейчас их более 200. Раньше в баскетбол играли футбольным мячом, сейчас у него есть свой. Масса мяча составляет 600—650 г, окружность — 75—78 см. Современная игра состоит из 4 частей (тайм), каждая по 10 минут. Так называемое чистое время игры в баскетбол» - это время, которое отсчитывается с момента включения секундомером часов во время баскетбольной игры. После каждого сигнала судьи часы выключаются. Значит, когда мяч в ауте, когда игроки производят штрафные броски и такое подобное, часы стоят.

Одной команде запрещается удерживать мяч более 30 секунд. Если в течение этого времени игроки команды не бросают мяч в кольцо, мяч передается команде соперников. Таким образом, в баскетболе тянуть время нельзя. Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и



т.д. Только 13-14-летние могут сыграть вничью. Для их игры дополнительные 5 минут не назначаются.

Игру обслуживает бригада судей. Двое судей находятся в поле, секретарь пишет протокол игры и один (или два) человек контролируют время игры.

Баскетбольная команда состоит из 12 игроков: 5 основных и 7 запасных. Каждый из них может присоединиться к игре, заменив своего товарища по команде.

Игрок, получивший 5 специальных предупреждений, лишается этого права.

Баскетбол также можно играть с упрощенными правилами. В этом случае размер площадки составляет 12 x 6 м. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольную, плоскую, твердую поверхность, с размерами 26x14 м (минимальный 20 x 11 м).

С 1947 года Национальная баскетбольная ассоциация проводит чемпионаты.

### Правила игры.

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей командой. Передачу мяча можно осуществлять двумя руками или одной рукой, ударяя о землю.

Точное попадание мячом в корзину можно выработать интенсивными тренировками.

Для развития ловкости следует точно выполнять технику броска и обращения с мячом, как показано на рисунках.

Бросание мяча:



Рис. 93

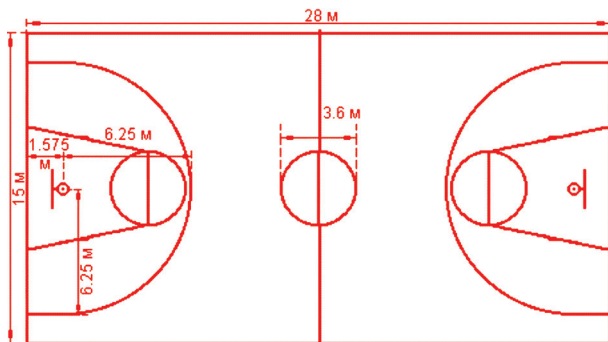


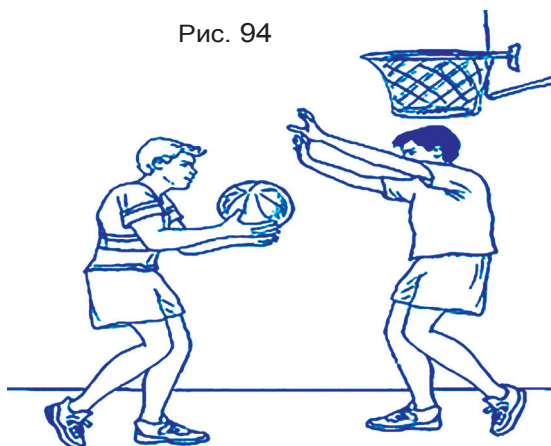
Рис. 92





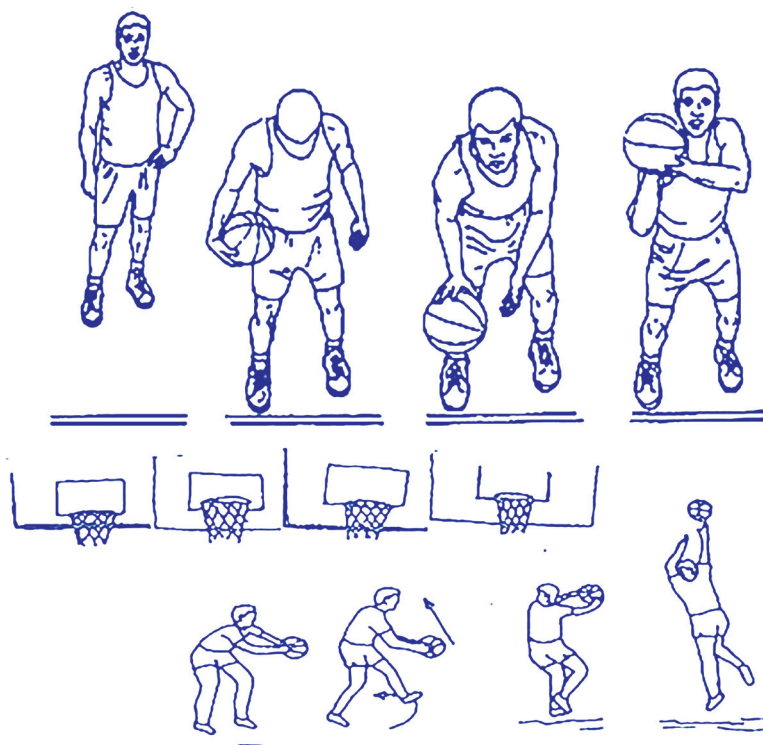
Блокирование:

Рис. 94



Тренировка закидывания мяча в кольцо:

Рис. 95





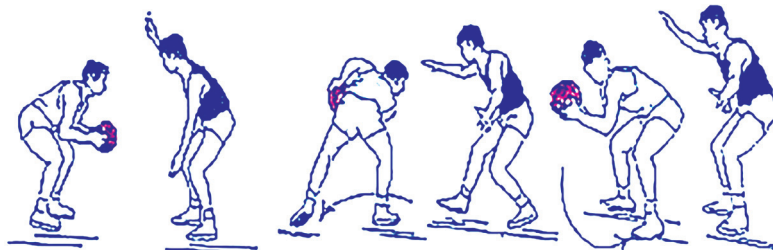
Ведение мяча:

Рис. 96



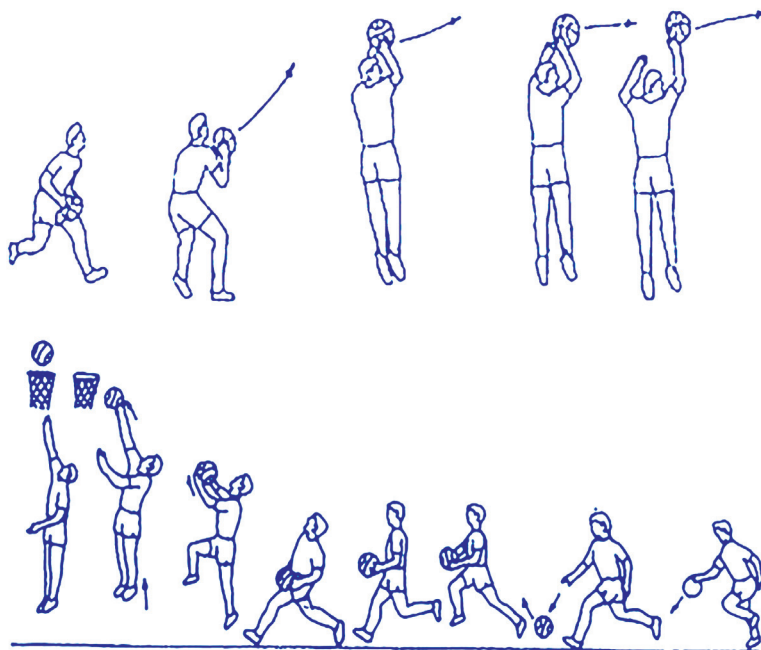
Обманные движения: Атака и защита

Рис. 97



Закидывание мяча в кольцо с прыжка:

Рис. 98



## Бадминтон, Теннис, Настольный теннис

### Бадминтон

Бадминтон или волан (volant — летящий) — спортивная игра похожая на теннис. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

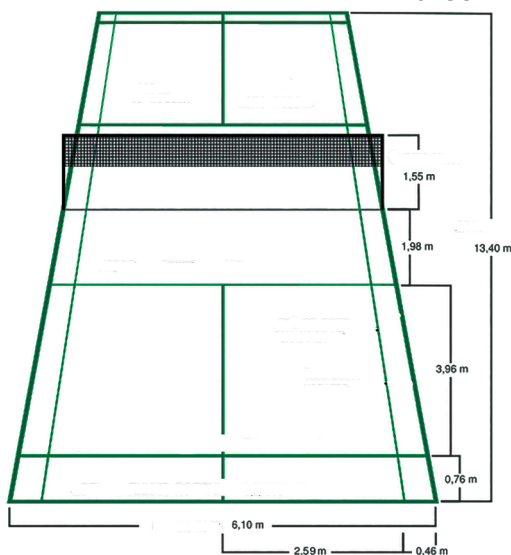
Игра возникла в древней Малайе, позднее стала популярна в других странах Азии. Впервые эту игру продемонстрировали английские солдаты в городе Бадминтон, которые в 1872 году вернулись из Индии.

Играют через сетку, натянутую на высоте 1,55 м на площадке  $13,4 \times 6,1$  м для парных встреч и  $13,4 \times 5,2$  м для одиночных.

Ракетка — типа теннисной, весом 135 — 190 г. Мяч — пробка, обтянутая кожей, с венцом из перьев, весом 4,5 — 7,0 г.



Рис. 99



şekil 100



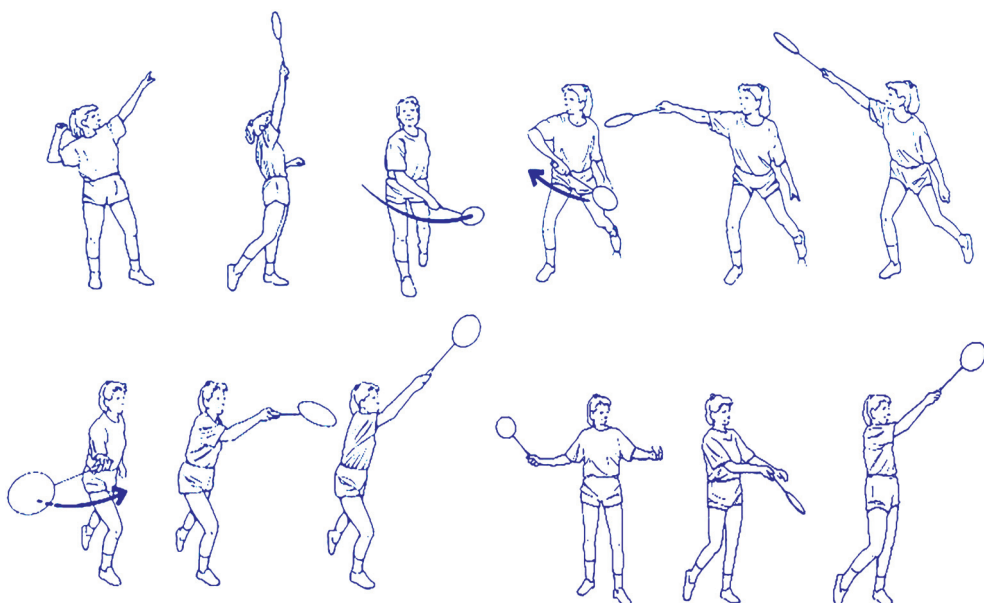
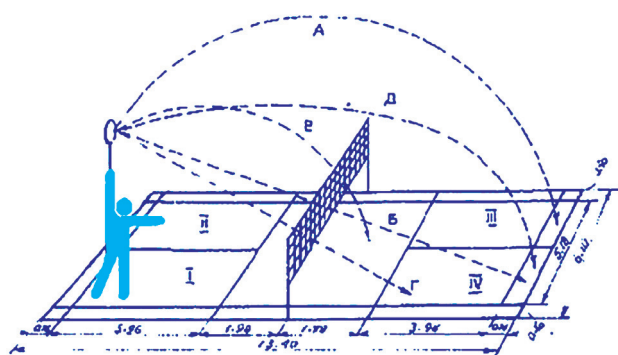
Цель игры «приземлить» волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Игра делится на 3 этапа (каждый этап ведётся до 21 очка). В **бадминтон** играют вдвоем (**одиночная игра**) или четвером (**парная игра**). Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т. п. делают современный бадминтон широко доступной игрой. Поддача производится по диагонали справа при 0 и четном числе очков, слева — при нечетном. В парных играх правый игрок подает первым в паре, меняясь местами с партнером после каждого выигранного очка. Международная федерация бадминтона возглавляет организацию и развитие бадминтона. Каждые три года разыгрывается Кубок Томаса среди национальных мужских команд, подобный ему Кубок Убер разыгрывается среди женских команд.

Рис. 101

В Уимблдоне ежегодно разыгрывается открытое первенство Англии по бадминтону.

### Техника броска мяча в бадминтоне

(Рис. 102 )



## Теннис

В 1874 году майор Уолтер Уингфилд получил патент на оборудование и правила для игры, которая имела близкое сходство с современными большим теннисом, тогда он назывался «лаун-теннис» - (англ. *lawn* [lɔ:n] — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жё-де-пом», во французском варианте названия). Теперь так называют игру на травяных площадках. Теннис широко распространенная игра.

В теннис играют на прямоугольной площадке (корт), огражденной металлической сеткой или забором.

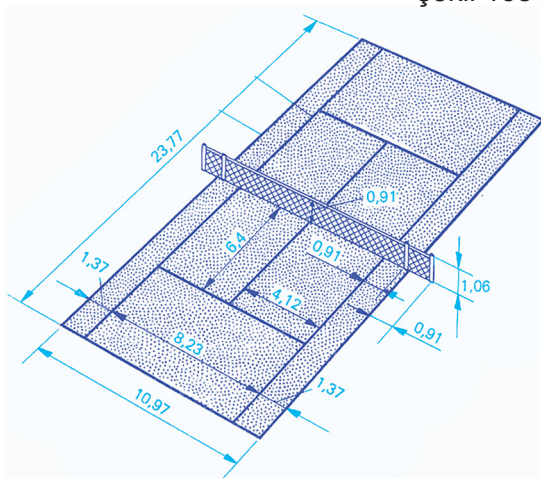
Размеры всей игровой площадки, включая дополнительные области для перемещения - 38 x 18 м (для соревнований - 40 x 20 м), реальный размер корта- 23,77 x 8,23 м. Линии подачи не доходят до внешней линии поля. Они обрываются на дополнительной разметке, которая отстоит от внешней линии на 1,37 метра, и образуют коридор для игры.

Площадка корта разделена сеткой на две равные части. Ширина линии вокруг площадки также входит в размеры площадки.

Теннис играют ракеткой. Масса ракетки для теннисистов 9-12 лет составляет 255- 340 гр., для 13 -17 -летних 340 - 400 гр., для взрослых- до 455 гр. Ручка теннисной ракетки имеет восьмиугольную форму. Ее обматывают кожей или дерматином. При выборе ракетки следует обратить внимание на толщину ее ручки. Она должна быть удобная. Если ручка будет велика, то не сможете плотно её обхватить и при сильных ударах ракетка будет заваливаться и вылетать. Наоборот, если ручка будет мала, то при вне центровых ударах ракетка будет прокручиваться в ладони. Ободок ракетки натянут струнами.

Теннисный мяч изготовлен из резины, покрыт войлоком, имеет белую волнистую линию, которая охватывает снаряд. Диаметр мяча 6,25 - 6,67 см, масс - 56,7 - 60 гр.

şəkil 103





Игра начинается следующим образом: Игроки (команды-соперники) находятся по разным сторонам сетки. Один из них является подающим и вводит мяч в игру из задней линии по диагонали, производит подачу. Соперник возвращает мяч в любую часть поля. После каждого розыгрыша подающий игрок переходит на противоположную сторону от центральной линии. Если теннисный мяч не попадает в площадь подачи (попадает за линию площади подачи или в сетку), то подающий игрок имеет право выполнить вторую подачу.

Если вторая подача тоже не попадает в площадь для подачи, то очко присуждается противнику.

Если же при выполнении подачи теннисистом мяч попал в площадь подачи, но при пересечении сетки задел её, то такая подача переигрывается. Когда теннисист выигрывает или теряет мяч, следующий мяч летит на второй проход. Таким образом, после каждой проглоченной или потерянной передачи изменяется область передачи. Каждый из игроков пытается получить мяч со стороны соперника, так что он не может правильно воспроизвести мяч. Мяч можно дважды попробовать при входе в игру. Если игрок не успевает забить мяч во второй раз, когда мяч находится в игре, тогда рычаг проигрывает. К мячу мяч, попадающий в нужную зону, должен быть включен в повторное воспроизведение.

Также является нарушением, если подающий игрок при выполнении подачи заступил за заднюю линию. подача обязательно должна быть отбита после отскока мяча, в то время как во время игры теннисный мяч может быть отбит и до касания им поверхности теннисного корта. Если теннисист не успел отбить мяч после первого отскока и мяч ударился о корт два раза, то розыгрыш считается проигранным. Система подсчета очков в большом теннисе очень необычна и сложна: за очки, за игру и за партию. Каждый гейм начинается с розыгрыша со счёта 0-0. Если подающий выигрывает подачу, то счёт в таком случае становится 15-0, а если розыгрыш проигран, то 0-15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма, но лишь в том случае, если соперник имеет счёт 30 или меньше. В случае, если оба игрока имеют счёт по 40, то выигрыш следующего очка даёт игроку преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующий мяч, побеждает в гейме.

Счет в игре ведется таким образом. В течение одного сета мяч в игру вводит один игрок. В следующем сете мяч в игру вводит игрок команды-соперника.

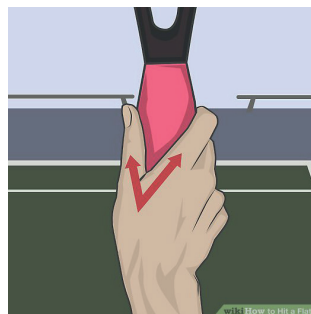
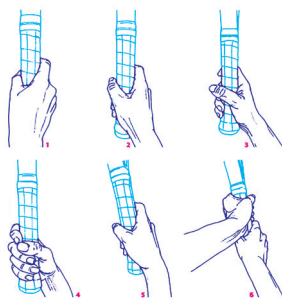
Игрок, выигравший шесть геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6-5, то в таком случае разыгрывается ещё 1 гейм. В случае если счёт становится 7-5, то сет заканчивается.

Рис. 104

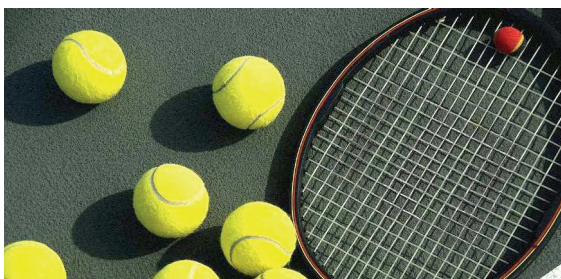
Как правильно держать ракетку:

Ракетка-спортивный инвентарь для отбивания мяча. Ракетка состоит из ручки и бьющей поверхности, сетки. Ручки ракеток обычно обмотаны специальной тканью, помогающей игрокам их удерживать.

Рис. 104

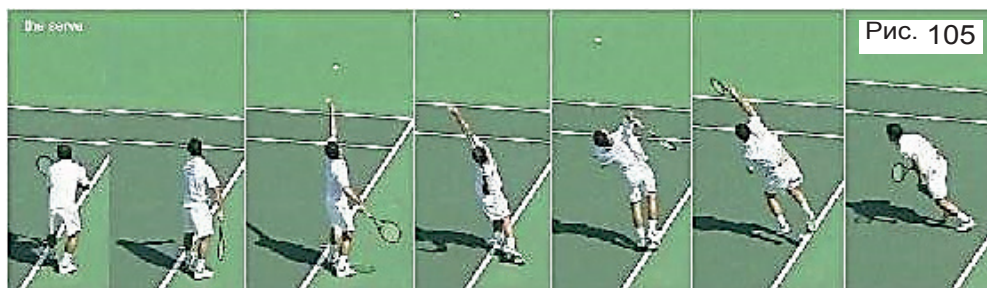


Теннисный мяч- это резиновый мяч, покрытый войлоком. Мяч обычно окрашивают в яркие цвета, чтобы его хорошо было видно (желтый, салатовый).



Подача (сервис) - самый важный, самый сложный удар, который отличается от других ударов своими техническими особенностями.

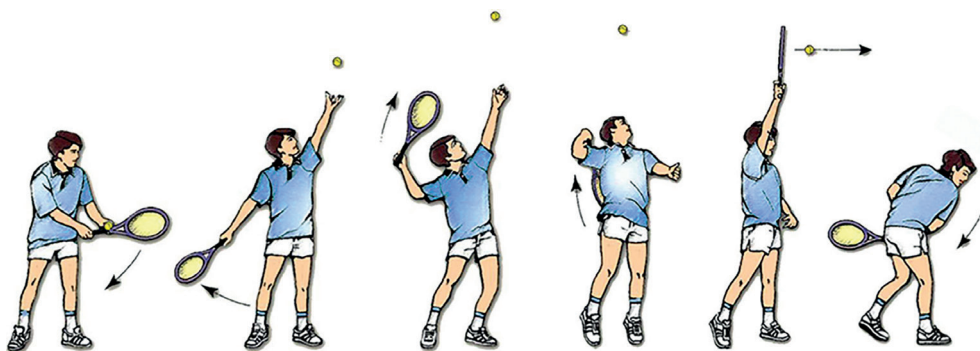
Во-первых, во время удара задействованы обе руки, во-вторых, игрок наносит удар по мячу, который сам же подбросил вверх.



Ваш внимание направлено в две стороны, потому что обе ваши руки задействованы в момент удара. Руки выполняют разные действия, которые должны быть синхронизированы. Затем вам нужно сделать эти движения в ритме и встретить мяч в нужном месте в нужное время. Следует сосредоточить внимание на технике данного удара и систематически выполнять упражнения.

Удары в теннисе: *(применяйте эти удары в игре)*

Рис. 106





## Настольный теннис

Еще один любимый вид спорта школьников – это настольный теннис.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его возвратить назад или забил его в сетку или край стола. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Размеры корта настольного тенниса.

Набор спортивного инвентаря в настольном теннисе очень прост: стол, ракетки, сетка и мяч. Минимальные размеры площадки для теннисного стола составляют 7,75 x 4,5 м. Игра на кортах меньшего размера может отрицательно сказаться на тактике и технике игры.

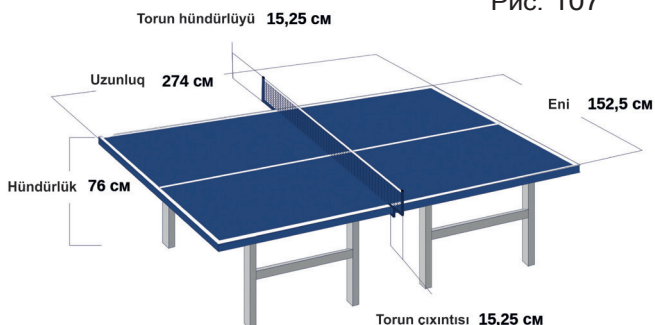
Стол для тенниса очень легко изготовить. Для столешницы понадобится плотная фанерка или деревянные доски, толщиной 30 мм. Размер столешницы должен быть – 274 x 152,5 см, высота стола – 76 см. Поверхность должна быть ровная, но не скользящая (это очень важно).

У истоков настольного тенниса стояли британские военные, которые несли службу в Индии и Южной Африке в 1880-х годах. С 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

По решению Федерации настольного тенниса в 2003 году, диаметр мяча был увеличен еще на 2 мм. В результате чего скорость игры увеличилась на 15%, наблюдать за игрой по телевидению стало еще удобнее. В 1984 году на чемпионате Европы мастер из Азербайджана Валентина Попова завоевала 4 золотые медали.



Рис. 107



Ракетка настольного тенниса и техника держания:

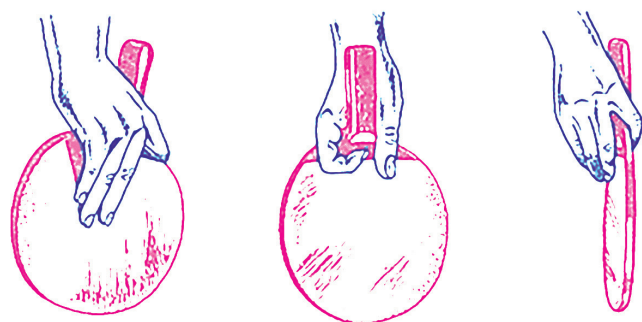
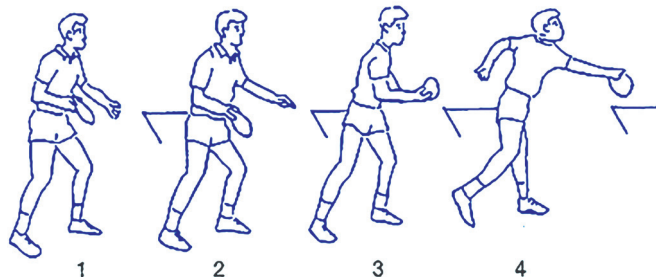


Рис. 108

Прием мяча и последовательность ударов:



Рис. 109



Защитная позиция:

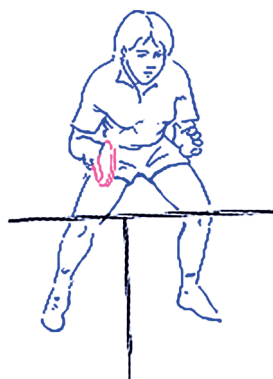


Рис. 110



## МСО – 5 Таблица(После единицы обучения «Ловкость»)

Таблица 30

### 3. По содержательной линии «Двигательные способности»

С.О.- 3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игры и выполнения упражнений с меняющимися условиями

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Закидывание мяча в корзину (5 попыток) (Баскетбол)	3	4	5	6-7
Девушки	Забивание мяча в ворота (5 раз) (Футбол, Гандбол)	3	4	5	6-7
	Введение мяча в игру (5 попыток с 3 м) (Волейбол)	3	4	5	6-7

#### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

#### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

#### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Выносливость

Выносливость – способность выполнять физическую нагрузку различных зон интенсивности. Она характеризуется, как способность противостоять физическому утомлению. Существует понятие общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности (в зависимости от условий соревнований).

Выносливость можно развивать, если выполнять упражнения или комплекс упражнений согласно следующим требованиям:

Определить методы выполнения ресурсов (упражнений), направленных на развитие выносливости.

1. Обеспечить регулярность выполнения упражнений.

2. Выполнять повторяющиеся упражнения, игры и комплексы упражнений на фоне усталости организма.

3. Скоростно-силовые возможности организма;

4. Устойчивости физиологических функций организма при сохранении мышечной работы во время усталости и т. д.

Чтобы избавиться от монотонности занятий на выносливость, нужно организовать игры и упражнения в форме командной деятельности учащихся.

В общеобразовательных школах предусмотрены занятия на развитие общей и скоростной выносливости.

Занятия на развитие общей выносливости традиционно проходят в форме бега на дистанции, что делает занятие не интересным и скучным. У учащихся отсутствует желание на активную деятельность. Принимая во внимание вышеупомянутые факторы при планировании занятий на выносливость, средства, которые будут использоваться в занятиях, делятся на четыре группы:

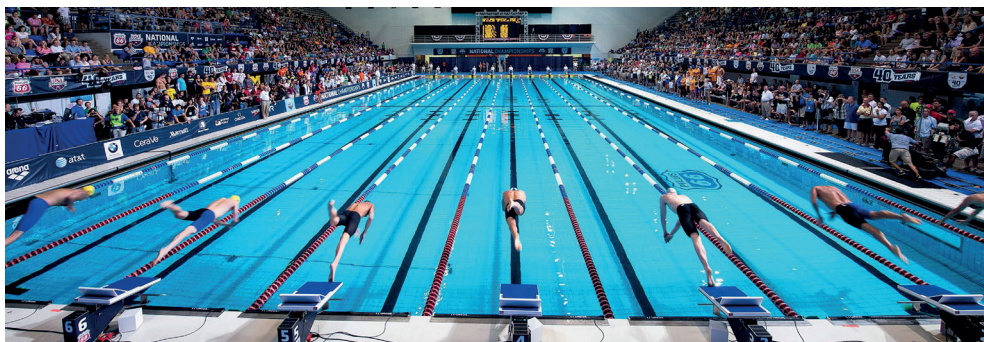
- многоэтапные эстафеты;
- бег по пересеченной местности между командами;
- бег с преодолением искусственных и естественных препятствий;
- эстафеты на длинные дистанции.



## Плавание

Регулярное плавание развивает все группы мышц  
Что нужно для того чтобы стать хорошим пловцом?

Прежде всего, вам нужно достичь гармоничного физического развития. Это развитие происходит не только благодаря упражнениям в воде, но и благодаря регулярным физическим упражнениям на суше.



Соревнование по плаванию – это соревнование, которое проходит в бассейне размером, соответствующим международным стандартам: 50 метров, 8 дорожек. Где каждый спортсмен без посторонней помощи выполняет в отдельной дорожке плавательные упражнения корпусом туловища и ногами: вольный, на спине, брасс, лягушки, на дистанции 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м индивидуально или группами.

Плавание в древнегреческой и римской цивилизациях рассматривалось как важная часть базового образования, наряду с военной подготовкой. В древней Греции регулярно организовывались соревнования по плаванию; Римляне строили плавательные бассейны, рядом с банями. В Японии был издан императорский указ об обязательном образовании по плаванию в школах.

Международная федерация плавания была организована с целью объединения усилий по стандартизации правил и нормативов проведения соревнований в наиболее популярных водных видах спорта. В постановлении федерации было принято решение измерять расстояния соревнований в метрах, а стили соревнований определялись как вольные, на спине, лягушка и брасс. Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в середине 1800 годов, долгие годы демонстрировалось в ярмарках и цирках. Оно было признано ФИНА в 1952 году и в этом же году как показательные выступления демонстрировалось в Олимпийских играх в Хельсинки. Лишь в 1984 году оно получило статус полноценного олимпийского вида спорта.



### Виды плавания:

- вольный
- брасс
- кроль
- комплексное плавание.

Значимость плавания: Благодаря плаванию укрепляются мышцы и связки тела, сохраняя тело в хорошей форме. В то же время плавание улучшает систему кровообращения, усиливает иммунную систему и нормализует метаболизм, улучшает работу сердца.

Прыжки в воду: один из водных видов спорта, выполняемый с различных снарядов. Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий.

В олимпийских играх используются 10 метровые вышки и 3-х метровые трамплины. На соревнованиях судьями (3 судей) оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. Очки за каждый прыжок суммируются и умножаются на коэффициент сложности прыжка. После 11 прыжков выявляется победитель по количеству очков. Мужчины совершают 5 главных 6 свободных, а в общем 11 прыжков, женщины- 5-свободных и 5 главных, а в общем 10 прыжков.

### Усвоение техники плавания:

Кроль на груди

Комплекс упражнений, выполняемых перед и во время обучения техники плавания кролем на спине и на животе

Общие, развивающие, специальные и имитационные упражнения.

Перед выполнением комплекса упражнений делается разминка в виде ходьбы, бега, наклона и др.

Исходное положение (и.п.) – спиной к стене, руки подняты вверх, кисти соединились над головой. Подняться на носочки, прижать спину, голову и руки к стене; стать ровно, напрячь и расслабить мышцы рук, ног и туловища.

Рис. 111



Рис. 111





И.п.- сидя, опереться на локти, работать ногами как в кроле. Рис.112

Рис.112

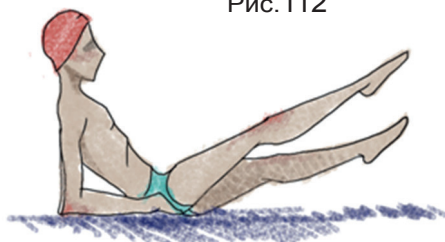
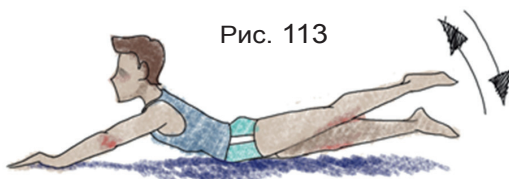


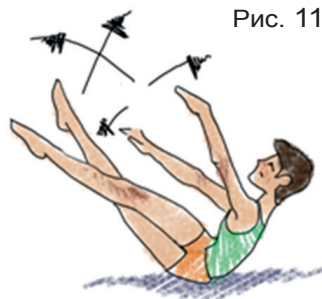
Рис. 113



И.п.- лечь на живот, вытянуть руки вперед. Работать ногами как в кроле.

И.п.- сидя, поднять ноги вверх и вытянуть руки вперед. Выполнять скрещивание ног и рук. Рис.114

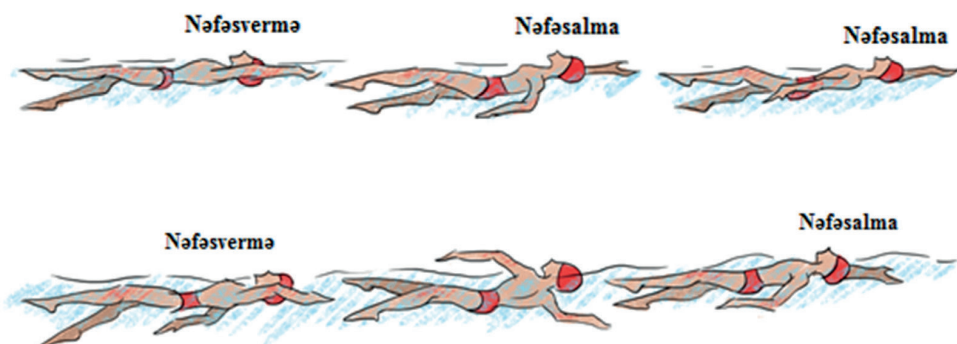
Рис. 114



Плавать ногами, меняя руки после счета «Шесть» (одна рука впереди, другая у туловища). После счета «Шесть» обучаемый одной рукой гребет, а другую руку одновременно проводит над водой

Плавание назад. Вид спереди и со стороны: рис. 115

Рис. 115



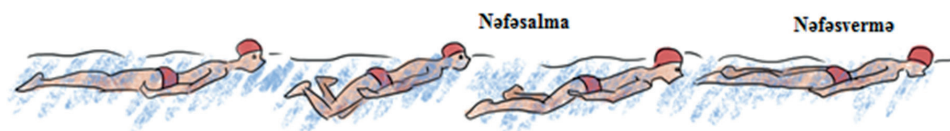
Плывать ногами, меняя руки после каждого счета «Шесть» (одна рука впереди, а другая вдоль туловища). После счета «Шесть» обучаемый одной рукой гребет, а другую руку одновременно проводит над водой

Рис. 116



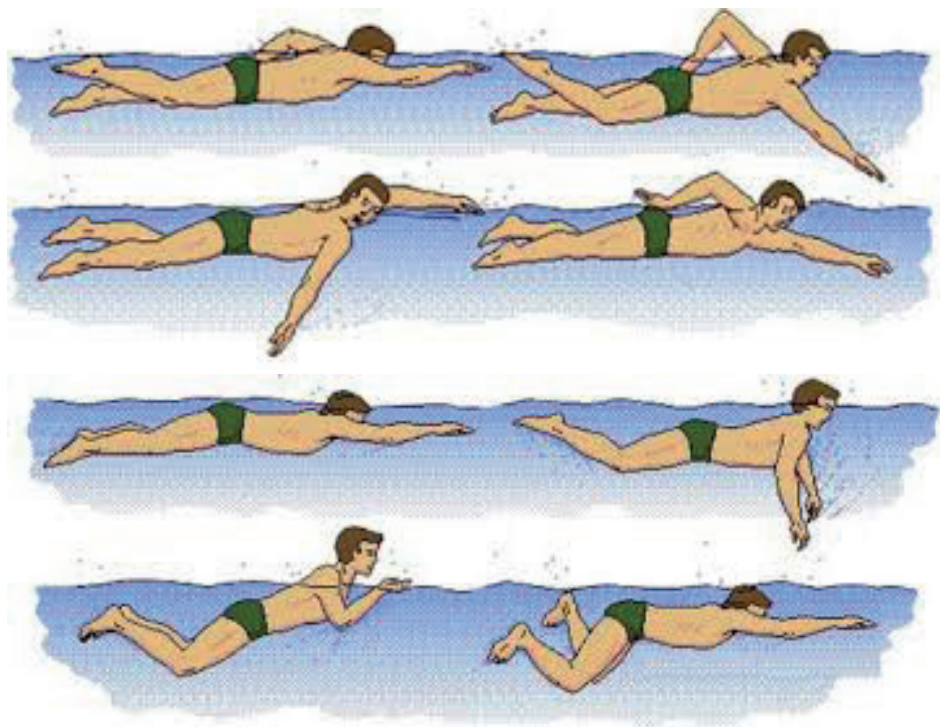
Плывать на животе с вытянутыми вперед руками.  
Одинаковые движения при помощи движения ног: руки вытянуты вниз вдоль туловища и руки вытянуты вперед.

Рис. 117



Форма держания руки:  
Разные формы плавания: МСО –6 Таблица (После единицы обучения «Выносливость»)

Рис. 118



## МСО –6 Таблица (После единицы обучения «Выносливость»)

По содержательной линии «Двигательные способности»

С.О.- 3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и непрерывном выполнении упражнений

Таблица 31

Контингент	Критерии оценивания	У.О.1 “2”	У.О.2 “3”	У.О.3 “4”	У.О.4 “5”
Юноши	Кросс на 2000 м (мин., сек.)	11.30>	11.00	10.30	10.00 <
Девушки	Кросс на 2000 м (мин., сек.)	12.00>	11.30	11.00	10.30<

### 1. По содержательной линии «Информационное обеспечение»

Юноши Девушки	информация о двигательной деятельности	Не может дать информацию об упражнениях, играх, их обеспечении.	Дает поверхностную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает информацию об упражнениях, играх, их обеспечении	Дает подробную информацию об упражнениях, играх, их обеспечении
------------------	--	---	---	---	---

### 2. По содержательной линии «Навыки и привычки»

Юноши Девушки	Исполнительные навыки	неточно выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	С ошибками выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»	Допускает небольшую неточность при выполнении упражнений единицы обучения «Скорость»	Соответствующе выполняет упражнения единицы обучения «Скорость»
------------------	-----------------------	--	---	--	---

### 3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств».

Юноши Девушки	Морально-волевые качества	Не соблюдает правила, некоммуникабельный	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных ситуациях демонстрирует неуверенность	Коммуникабельный, уверенный в двигательной деятельности.	Строит двигательную деятельность по правилам, демонстрирует храбрость и воинственность
------------------	---------------------------	--	---	--	--



## Большое суммативное оценивание

### Суммативное оценивание в конце 2 –го полугодия

Это оценивание является итогом первого полугодия и проводится по содержательным линиям: информационное обеспечение, навыки и привычки, морально-волевые качества в соответствии с определёнными критериями. Двигательные способности оцениваются по нормативам в соответствии со стандартами.


### Последовательность оценивания во II полугодии:

#### Большое суммативное оценивание:

(средний показатель результатов по следующим упражнениям)

- подтягивание на перекладине;
- бег на 3х10 м;
- бег на 2000 м .

$$\text{БСО} = \frac{\text{результ. подтягив. на перекл.} + \text{бег на 3х10 м} + \text{бег на 2000 м}}{3}$$

$$\text{П2} = \frac{\text{МСО4} + \text{МСО5} + \text{МСО6}}{3} \times \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$$

$$\Gamma = \frac{\text{П1} + \text{П2}}{2}$$



## Использованная литература:

1. Концепция (национальный куррикулум) общего образования Азербайджанской Республики. Журнал «Куррикулум», 2008 №1
2. Институт проблем образования Азербайджанской Республики. Физическая культура в V-XI классах. Баку-2013
3. З.Вейсова Активное/интерактивное занятие: пособие для учителей. Баку-2007
4. Закон Азербайджанской Республики «Об образовании». Журнал «Куррикулум», 2009, № 4.
5. Концепция оценивания в системе общего образования Азербайджанской Республики. 13 января 2009 года.
6. Методическое пособие по физической культуре для V класса. Авторы: Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ильгар Алиев, Фархад Гусейнов. Баку-2012.
7. Методическое пособие по физической культуре для VI класса. Авторы: Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ильгар Алиев, Фархад Гусейнов, Алим Нифтуллаев. Баку-2013.
8. Методическое пособие по физической культуре для VII класса. Авторы: Фират Гусейнов, Асиф Аскеров, Солтан Багиров, Ильгар Алиев, Хафиз Гамидов. Баку-2014.
9. Методическое пособие по физической культуре для VIII класса. Авторы: Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ильгар Алиев, Кямаля Багирова. Баку-2015.
10. Методическое пособие по физической культуре для IX класса. Авторы: Фират Гусейнов, Солтан Багиров. Баку-2016.
11. Методическое пособие по физической культуре для X класса. Авторы: Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ильгар Алиев, Шамиль Абдуррахманов. Баку-2018.
12. М.А.Насруллаев. Физическое воспитание школьников. Баку-2003.
13. В.Шадлинский, Ш.Гасымов, Н.Мовсумов. Атлас анатомии человека. Издательство «Муаллим», Баку, 2012.
14. А.Алиев, Д.Гулиев «История физической культуры и спорта». Баку-2005.
15. Э.Аджалов, С. Азизова, В.Акперов «История физической культуры и спорта».



16. Спорт, сила и красота. (Детская энциклопедия «Айна»). Баку-2004.
17. П.М. Чопко. Советы по самообороне без оружия.
18. Физиологические основы физических упражнений и спорта. Мустафаев М.Г. Баку, 1973
19. Физиология спорта. Р.Ш. Гаибов. Баку-1973.
20. А.Ализаде. Психологические проблемы современных азербайджанских школ. Педагогика Баку-2004.

### **Русская литература**

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС, 1991.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. Физическое воспитание 8-9 классы. М., ФиС, 2003.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с., ил.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://edu.gov.az/>
2. <http://e-qanun.az/>





## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

### Физическая культура – 11

Методическое пособие к учебнику по физической культуре  
для 11 класса средних общеобразовательных школ

#### Составители:

Авторы: Фикрет Яхья оглу Фатуллаев  
Низами Халиг оглу Мамедов  
Асиф Кавказ оглу Аббасов  
Вагиф Бёюкага оглу Агаев  
Самира Эльхан гызы Мамедова  
Вюсалия Рамиз гызы Аббасалиева

Главный редактор: Аладдин Алиев  
Дизайнеры: Азер Демирчиев  
Матанат Алигизы  
Верстальщик: Гюльтекин Мамедова  
Технический редактор: Интигам Яшар  
Аладдин Алиев  
Корректор: Вюсал Намазов  
Директор издательства: Эльман Гасымов

Номер грифа Министерства Образования  
Азербайджанской Республики: 2018-210

© **Министерство Образования Азербайджанской Республики – 2018 год**

Авторские права защищены. Повторная публикация, копирование,  
электронное распространение этой публикации или любой ее  
части без специального разрешения противоречит закону.

Физические страницы 13. Количество страниц 208.

Формат бумаги 70x100 1/16. Тираж 0. Бесплатно. Баку – 2018

«Зардаби ЛТД» ООО Полиграфическое издание  
г. Баку, пос. Кешля, Низами Абдуллаев 12



Бесплатно

