

«Формирование мотивации к изучению учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: перспективы работы учителя в свете принятия Концепции»







Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ Федотова Катерина Николаевна

ТЕКУЩИЙ ПОРТФЕЛЬ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ЗАКУПКИ









Основные направления повышения мотивации школьников к изучению учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Учитывать личностные интересы обучающихся, где виды двигательной деятельности, должны удовлетворять современные запросы молодежи;
- Совершенствовать механизмы, позволяющие формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов;
- Совершенствовать механизмы использования сетевой формы реализации образовательных программ общего образования (в том числе во внеурочной деятельности) и образовательных программ дополнительного образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения и воспитания обучающихся.

Развитие интересов учащихся



Уже в глубокой древности — в каменном веке — северные народы использовали лыжи. Люди ходили на них по снегу во время охоты.





Так изображали лыжников народы севера в древности

Первые Олимпийские игры

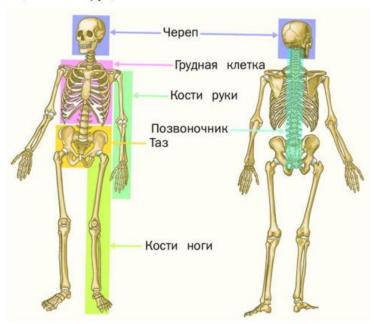
Спортивные соревнования люди начали проводить давным-давно. В Древней Греции спортивные игры состояли из одного вида состязаний — бега. На соревнования люди прибывали из разных уголков Греции в город Олимпию.

11

РУБРИКИ УЧЕБНИКА

Зачем нам нужен скелет?

Под кожей и мышцами находятся кости. Все кости тела человека называются скелетом. Он состоит из черепа, грудной клетки, позвоночника, костей рук, костей ног и таза.



Скелет поддерживает наше тело в вертикальном положении и защищает от повреждений головной мозг, сердце, лёгкие, желудок и другие внутренние органы.

18





Проект по теме «Древние Олимпийские игры»

Используя информацию из фильмов, мультфильмов и художественной литературы расскажите о героях и событиях, связанных с историей Древней Греции. Расскажите о состоянии физической культуры в те времена. Чем гордились, и какие качества порицали древние греки?

мы в своём государстве — Элиде, где находилась Олимпия, обратился за помощью к дельфийскому оракулу. Оракул ответил, что народ будет спасён, если Ифит сможет помирить между собой враждующие древнегреческие города. Так возникла идея проведения Олимпийских ится.

Как бы то ни было, дух мира и согласия сопутствовал идее Олимпийских игр с самого их начала. Победителям игр возлагали на голову венок из ветвей оливы — священного дерева древних народов, символа безопасности, счастливой жизни, славы, красоты и везения.

Первые достоверные исторические сведения об Олимпийских играх относятся к VIII в. до н. э.

Виды состязаний в древности



В наши дни место, где проводились древние Олимпийские игры, — это музей под открытым небом. Сюда приезжает множество туристов со всего мира, чтобы посмотреть на древние постройки и почувствовать атмосферу города, где когда-то вовсю кипела жизнь. Много столетий назад в Олимпию также стекались сотни и тысячи людей, чтобы увидеть выдающихся спортсменов тех времён — атлета Леонида из Родоса, победителя беговых соревнований, борцов Милона и Астилоса из Кротона (города, расположенного на юге современной Италии), Гермогена из Ксаифа, Хиониса из Лаконии, Гипписфена из Спарты.

В Олимпии, у подножия горы Кронос, находился ипподром для конных скачек. Сейчас можно пройтись по беговому стадиону, рассчитанному на 50 тысяч зригелей. Вокруг размещалось множество спортивных площадок для разных видов спорта, домики для отдыха, бани и другие постройки.

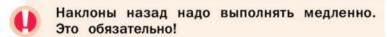






Развитие самоконтроля

- Сделай лёгкие наклоны назад.
- Выполни наклоны влево и вправо, руки на поясе.
- Несколько раз подтяни согнутую ногу к груди, поочерёдно — то левую, то правую.
- 7. Сделай приседания.





- 1. Выполни потягивание.
- Сделай наклоны в стороны, руки вверх или на поясе.
- 3. Сделай наклоны вперёд.
- 4. Выполни отжимания.



Правильный режим дня



Как ты думаешь, что такое «образ жизни»?

Образ жизни — это то, как мы проводим своё время в течение дня и ночи. Вести здоровый образ жизни — значит:

- всё делать вовремя;
- следить за своим здоровьем и внешним видом;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- выполнять гигиенические процедуры закаливаться, принимать душ, мыть ноги вечером перед сном, чистить зубы, мыть руки с мылом, вернувшись с улицы.







Чтобы многое успевать, нужно уметь распоряжаться своим временем — правильно составлять распорядок (режим) дня и соблюдать его.

28





83



В младших классах вы учились измерять свой пульс. Вспомните, в каких местах на теле человека удобнее всего определять пульс.



У человека вашего возраста пульс в покое составляет 60— 90 ударов в минуту. После физической нагрузки или под воздействием эмоций (от радости, от волнения, при испуге) он может возрастать в 3—3.5 раза. Увеличение частоты сердечных сокращений в спокойном состоянии называют тахикардией — это нарушение работы сердца. У подростка тахикардия может быть связана с разной скоростью роста внутренних органов, но может быть и признаком нарушения здоровья.



Если вы заметили у себя увеличение пульса в спокойном состоянии, расскажите об этом врачу.

Если при небольшой физической нагрузке пульс резко повышается, это признак недостаточной тренированности кровеносной системы и слабого здоровья.



Тест для оценки тренированности кровеносной системы организма

Лучше выполнять этот тест с помощником, который будет делать измерения и записи.

 Примите горизонтальное положение, полежите спокойно 2-3 минуты.

17



Тест для оценки тренированности кровеносной системы организма.

Лучше выполнять этот тест с помощником, который будет делать измерения и записи.

- Примите горизонтальное положение, полежите спокойно 2-3 минуты.
- Измерьте пульс в течение минуты. Запишите полученный результат.
- Быстро примите вертикальное положение и сразу же измерьте пульс. Запишите полученный результат.
- Сравните пульс в положении лёжа и в положении стоя.

Проверьте результаты теста. Разность между пульсом лёжа и пульсом стоя составляет:

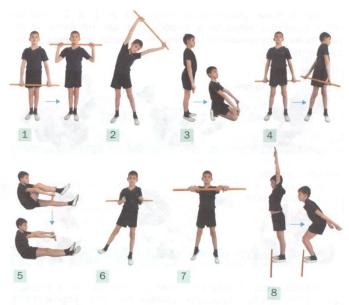
- 6–12 ударов ваше сердце и кровеносные сосуды находятся в отличном физическом состоянии; крепкое здоровье;
- 13–22 удара ваш организм нуждается в тренировке, удовлетворительное здоровье;
- 23 удара и более организм утомлён или ослаблен, слабое здоровье.

Регулярно занимаясь физическими упражнениями и повторно проводя этот тест, вы заметите, как уменьшается разность между первым и вторым показателями пульса.





Практикоориентированная направленность



- 6. Встань прямо, палку удерживай горизонтально, прижимая её к телу локтями. Сделай по 4–5 махов в сторону сначала левой, потом правой ногами.
- 7. Встань прямо, палка в опущенных руках. Прыжком расставь ноги, а палку подними вперёд на уровень груди. Опять прыжком соедини ноги, опустив палку. Повтори 8–10 раз.
- Выполни 3–4 прыжка вперёд и назад через палку, которая лежит на полу.

Акробатические упражнения

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Объясни, как нужно правильно группироваться при кувырке.

выполнения Длинный кувырок Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках согнув ноги Стойка на голове и руках

CXEMA



Оценка физической подготовленности



Перед началом самостоятельной физической подготовки обязательно пройдите обследование у врача-терапевта. Если противопоказаний нет, можете приступать к занятиям.

Тесты на развитие силы — это подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). Показатель высокой степени развития мышечной силы: для мальчиков — 6 и более подтягиваний на высокой перекладине и не менее 15 отжиманий, для девочек — более 18 подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа и не менее 7 отжиманий.

Тест для оценки быстроты — бег на 30 м. О хорошем развитии быстроты говорит результат: для юношей — 5 секунд и менее, для девушек — 5,1 секунды и менее.

Выносливость проверяют в беге на длинные дистанции. Определите расстояние, которое вы пробегаете за 6 минут. Для юношей показатель 1300 м и выше считается высоким. Для девушек высоким показателем считается 1100 м и выше.

Тест для оценки гибкости — наклон туловища вниз из положения стоя ноги вместе. Нужно, стоя на скамейке, наклониться как можно ниже, не сгибая коленей, с помощью линейки измерить расстояние от края скамейки до кончиков средних пальцев. Хороший результат — 11 см для юношей и 12 см для девушек.

Тест для оценки координации движений — челночный бег на полосе 3×10 м. Нужно как можно быстрее перенести от старта к финишу один за другим два кубика, лежащие на линии старта (пробежать с кубиком дистанцию к финишу, вернуться за вторым кубиком, пробежать с ним от старта к финишу). Если координация движений развита хорошо, то результат будет 9,5 секунды и выше для юношей и 10 секунд и выше для девушек.



Полученные данные полезно записать и продолжать записи регулярно, что поможет вам оценить свои успехи в занятиях физической подготовкой.

Выбор упражнений







Учебник для 10-11 класса

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Знания о физической культуре	5
физической культуры в современном обществе	8 27 41
Глава 2. Способы самостоятельной деятельности	49 50
физической культурой	57
на занятиях физическими упражнениями	59
оздоровительной физической культурой	61
как оздоровительная форма физической культуры	65 66
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	72
к соревновательной деятельности	82
Глава 3. Физическое совершенствование Упражнения для коррекции осанки Упражнения для коррекции массы тела Массаж лица Физические упражнения для профилактики	85 86 94 99
острых респираторных заболеваний	101
Производственная гимнастика Антистрессовая гимнастика Гимнастика для глаз Атлетическая гимнастика Шейпинг Ритмическая гимнастика Аэробика Стретчинг Спортивные игры Атлетические единоборства	108 108 111 119 125 129 133 136 141 150
Приложение 1. Правила игры в футбол, баскетбол и волейбол	153 157 159







Организация самостоятельных занятий физической культурой

Жизнедеятельность любого человека характеризуется как многогранная сложноорганизованная активность, включающая в себя разнообразные виды и формы деятельности. Всё это многообразие может быть охвачено тремя основными сферами человеческой жизни. Во-первых, это профессиональная деятельность, представляющая собой социально обусловленный, целенаправленный труд. Во-вторых, это бытовая деятельность, связанная с индивидуальным укладом жизни человека, удовлетворением его повседневных потребностей в пище, одежде, жилье и т. п. В-третьих, это досуговая деятельность, благодаря ноторой человек восстанавливает свои физические и духовные силы, реализует индивидуальные интересы, достигает поставленные перед собой цели

У многих старшеклассников часто возникает проблема, как наиболее эффективно распорядиться своим временем, каким содержанием его наполнить. Планируя режим дня и недели, большинство учащихся отдают предпочтение отдыху, включая в досуговую деятельность различные формы его организации. При этом выбираемые для досуговой деятельности занятия не являются постоянными и по своему содержанию могут меняться не только в течение недели, но и в течение дня.

Отмечаемая смена форм организации отдыха не является случайной, она связана непосредственно с физическим и психическим состоянием организма человека. Именно состояние организма, определяемое предшествующей профессиональной или бытовой деятельностью, подсказывает человеку, какую из форм необходимо включить в содержание досуговой деятельности в тот или иной период дня или недели.

Многие учащиеся, организуя досуговую деятельность, отдают предпочтение активным формам отдыха, и в первую очередь самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Чтобы самостоятельные занятия приносили пользу и проходили наиболее эффективно, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- учёт особенностей суточной и недельной динамики общей работоспособности организма;
- контроль функционального состояния организма перед началом и после окончания тренировочного занятия;
- соблюдение техники безопасности в выборе места для самостоятельных занятий, спортивной одежды, спортивного инвентаря и спортивного оборудования.

Работоспособность человека. В настоящее время работоспособность определяется нак состояние готовности человека активно выполнять значительный объём работы с заданными параметрами нагрузки и продолжительности.

Среди основных видов работоспособности учёные выделяют физическую, умственную и эмоциональную работоспособность, которые тесно связаны между собой. Чрезмерные физические нагрузки угнетают умственную работоспособность, и, наоборот, чрезмерные умственные напряжения негативно сказываются на производительности физического труда. В то же время направленное повышение уровня физической работоспособности в процессе занятий

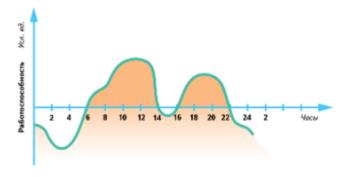


Рис. 6. Суточная динамика работоспособности

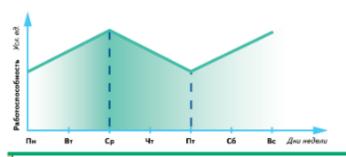


Рис. 7. Недельная динамика трудоспособности

низкий уровень работоспособности наблюдается с 12 до 14 ч дня и с 3 до 4 ч ночи (рис. 6).

Исходя из этих данных, можно заключить, что наиболее благоприятным временем для занятий физическими упражнениями может стать интервал между 9 и 12 ч и между 18 и 20 ч.

Для разработки системной организации занятий в недельном цикле необходимо учитывать не только дневную, но и недельную динамику работоспособности (рис. 7).

Начиная с понедельника волна работоспособности нарастает, и её пик приходится на середину недели, на среду. Затем эта волна начинает постепенно затухать, и в пятницу отмечается самый низкий её уровень, а начиная с субботы работоспособность вновь постепенно нарастает. Для самостоятельных занятий можно рекомендовать понедельник, среду и пятницу. В среду лучше давать повышенные физические нагрузки на организм, а в остальные дни — сниженные.

Контроль функционального состояния организма. Как уже говорилось, физические нагрузки могут обеспечивать и положительный, и отрицательный тренировочный эффект. Так, например, для повышения энергопотенциала ор-





Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Любое соперничество осуществляется в условиях соревновательной деятельности и требует от участников высокой мобилизации всех систем организма. Подобная мобилизация во многом зависит от физических качеств человека, его способностей противостоять чрезмерному утомлению и психическому напряжению. Такие качества приобретаются в ходе спортивной подготовки, состоящей из системы тренировочных занятий (тренировки), системы спортивных соревнований и системы оздоровительно-восстановительных мероприятий.

Система тренировочных занятий — это объединение занятий в определённые разновременные тренировочные циклы. Она включает в себя два относительно самостоятельных направления. Первое направление представлено физической подготовкой и ориентируется на целенаправленное развитие физических качеств, а второе связано с технической подготовкой, с освоением и совершенствованием техники соревновательных действий.

Система спортивных соревнований представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности. Как правило, во всех видах спорта календари планируются на годичный цикл и характеризуются многоуровневой конструкцией. На первом уровне находятся соревнования российского масштаба, на втором уровне регионального масштаба, на третьем уровне — городского или местного масштаба. Исключение составляют соревнования по выполнению требований физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которые по своему статусу являются всероссийскими.

Система оздоровительно-восстановительных мероприятий является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления, необходимые для оптимизации физической работоспособности и ускорения восстановительных процессов после выполнения объёмных физических нагрузок. К таким мероприятиям относятся массаж и банные процедуры, релаксация, разные формы активного отдыха.

Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям. Основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки. В спортивной практике планирование осуществляется поэтапно и в соответствующей последовательности, что позволяет достигать определённых успехов в спортивных соревнованиях.

В настоящее время самыми массовыми соревнованиями в Российской Федерации являются соревнования по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот комплекс позволяет принимать участие в соревнованиях людям любого возраста и в любой период года соответственно по летним и зимним видам многоборья.

При планировании самостоятельных занятий спортивной подготовкой необходимо помнить, что по своим целям, задачам и содержанию она существенно отличается от оздоровительной физической культуры. Это отличие будет складываться из двух основных направлений тренировочных занятий.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Система тренировочных занятий

Система спортивных соревнований

Система оздоровительновосстановительных мероприятий

Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям







МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по физической культуре ИЦ «ВЕНТАНА-ГРАФ» содержит рекомендации по



построению индивидуальной траектории физического развития учащихся на уроках

планированию уроков с учетом формирования УУД в соответствии с требованиями ФГОС

применению современных образовательных технологий на уроках физкультуры и во внеурочной деятельности





ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УЧЕБНИК 1-2 КЛАССЫ

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Техника безопасности на уроках физической культуры

- **1.** Необходимо следить за своим самочувствием и строго выполнять указания учителя.
- **2.** По сигналу (свистку) или команде «Стоп!» учителя выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать замечания.

Что такое физическая культура

КЛАСС

физическая культура — это один из обязательных учебных предметов школьного расписания уроков. Он изучается с 1 по 11 класс.



Физическая культура — это учебник, который поможет вам самостоятельно закрепить полученные на уроках в школе знания и умения.



Физическая культура — это часть нашей общей культуры. Она направлена на познание себя и своих возможностей. Поможет быть здоровым, сильным, ловким, успешно учиться и трудиться.



Вопросы

- 1. В каких классах изучают в школе предмет «Физическая культура»?
- 2. Для чего нужен учебник «Физическая культура»?
- 3. На что направлена и что помогает получить физическая культура?

На уроках физкультуры

запрещается:

- ⊗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- 🛿 кричать, топать ногами, грубить и угрожать кому-либо;







Последовательность выполнения упражнений разминки

- 1. Ходьба и лёгкий бег.
- 2. Упражнения на потягивание.
- 3. Выпады или приседания в сочетании с движениями рук и туловища.
 - 4. Наклоны вперёд и назад.
 - 5. Сгибание и разгибание рук в упоре.
 - 6. Махи руками и ногами.
- 7. Наклоны и повороты туловища в стороны в сочетании с движениями рук.
- 8. Прыжки подскоки на обеих ногах на месте или с продвижением вперёд.
- 9. Медленные и широкие движения руками в стороны и вверх.

Никогда нельзя пренебрегать разминкой!

🤃 Вопросы и задание

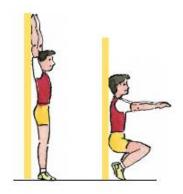
- 1. Что такое разминка?
- 2. Для чего она нужна?
- 3. Составьте комплекс разминочных упражнений для себя.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Формировать правильную осанку помогут **специальные упражнения.**

Упражнение 1



Принять положение правильной осанки у стены. Поднять руки вверх. На два счёта присесть и вытянуть руки вперёд. На четыре счёта медленно встать.

Упражнение 2

Упражнение 3







13





Движения и позы

Движения и позы играют важную роль в жизни человека. Чтобы они были красивыми и правильными, выполните следующие упражнения.



Эти игры помогают освоить различные движения. Они развивают ловкость и быстроту.

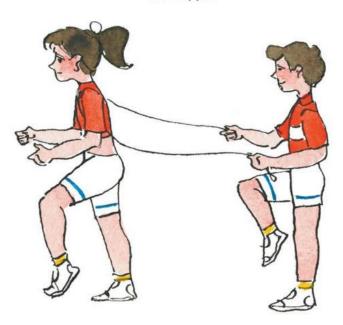
Пузырь



Участники берутся за руки и образуют круг. Они стоят близко друг к другу. По команде ведущего «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да не лопайся!» играющие отходят назад, продолжая держаться за руки. По следующей команде «Пузырь лопнул!» игроки опускают руки и приседают на корточки. Каждый при этом произносит слово «Хлоп!». После этого участники двигаются вперёд, произнося звук «ш-ш-ш» (воздух выходит). Они берутся за руки и «надувают» новый пузырь.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Лошадки



Участники игры распределяются на пары. Один — «лошадка», другой — «кучер». «Кучер» запрягает «лошадку» (надевает вожжи). В качестве вожжей можно использовать шнуры или скакалки. Затем пара «едет» от одной стороны площадки до другой и возвращается назад. После этого «кучер» и «лошадка» меняются ролями.

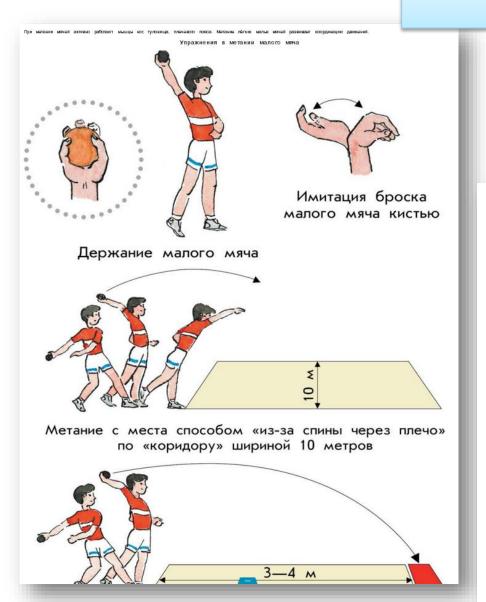
Совушка

В одном из углов площадки («гнезде») находится «совушка» (водящий). Остальные играющие, изображая бабочек, жуков и других насекомых, перемещаются по площадке. По команде судьи «Ночь!» игроки останавливаются и замирают. «Совушка» вылетает





СХЕМЫ АЛГОРИТМЫ





10 класс



Вопросы и задание

- Что помогает обеспечить восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности?
- Какие вспомогательные гигиенические средства благотворно влияют на органы и системы организма?
- Как правильно принимать душ и банные процедуры для восстановления работоспособности?
- Назовите основные правила, которые следует соблюдать при выполнении массажа и самомассажа.
- Какое воздействие на организм человека оказывают небольшие дозы искусственного ультрафиолетового облучения?

Подготовка к соревновательной деятельности

Подготовка к спортивным состязаниям должна быть направлена на достижение высокого результата на соревновании. Её подразделяют на теоретическую, психологическую, техническую, тактическую и физическую. Эти виды подготовки не проявляются изолированно в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности. Они объединены в сложный комплекс, предназначенный для максимально возможного повышения уровня подготовленности спортсмена.

В процессе спортивных тренировок решаются следующие задачи:

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение высокого уровня специальной психологической подготовленности;
- формирование необходимых моральных и волевых качеств;
- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного









новые вид

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по физической культуре ИЦ «ВЕНТАНА-ГРАФ» содержит рекомендации по



Самбо

Самбо объединяет многие национальные виды спортивной борьбы, распространённые в России. На конгрессе Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА) в июне 1966 г. было принято решение признать борьбу самбо международным видом спортивной борьбы.

Общепризнанные достоинства борьбы самбо как средства физического воспитания и привития навыков самозащиты привлекают к занятиям этим видом спорта юношей и девушек.

Общие требования

Занятия борьбой самбо при соблюдении правильной методики тренировки, требований гигиены, нормального режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека. Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

Каждый, занимающийся борьбой, должен:

- соблюдать спортивный режим (регулярно тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т. д.);
- поддерживать в чистоте кожу, волосы, погти, спортивную форму, одежду и обувь (занимающиеся обязаны приходить в зал с чистыми руками, ногами и после занятий принимать душ). Волосы должны быть коротко острижены. Смазывать волосы бриолином и другими мазями не следует. Необходимо коротко стричь ногти; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);
- следить за полостью рта (ежедпевно чистить зубы и своевременно их лечить).

238

Рис. 122. Перекат по спине из положения сидя

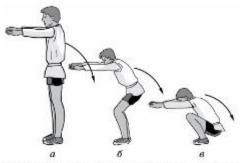


Рис. 123. Падение на спину из разных положений

отталкивания руками. То же из положения полуприседа (рис. 123, δ). То же из положения стоя (рис. 123, a).

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. И. п. — Партнёр стоит на четвереньках. Встать со стороны правого бока партнёра, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперёд (рис.124, a). Выполнить пе-



Рис. 124. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

244







СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН





5. Обучение прыжку вверх на двух ногах

1. Исходное положение (И.п.) — стойка *ноги вместе*, руки на пояс.

И.п. 1—2: *полуприсед*; 3—4: И.п.







 И.п. — стойка ноги вместе, руки на пояс.
 И.п. 1—2: полуприсед; 3—4: стойка на носках







Выполните упражнения № 1—2, как показано на рисунках.

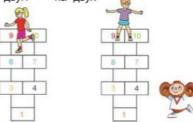
3. Упражнение выполнить аналогично № 2, но с небольшим прыжком.

4. Выполните 10 прыжков вверх на месте. Если вы хорошо освоили прыжки вверх, усложните выполнение, добавив поворот на 90° (четверть круга) через 3 прыжка.





5. Игра «Классики». Начертите мелом на асфальте «классики». По одной клетке прыгаем на одной ноге, по двум — на двух



Придумайте и нарисуйте свой вариант «классиков».





Содержание















ПОИСК

raenauno cunentro raenauno u

Как устроен человек

Вы никогда не задавали себе вопрос, что даёт нам возможность ходить, сидеть, бегать, прыгать?

Выполняя упражнения на уроках физической культуры, вы, наверное, заметили, что некоторые из них требуют больших усилий. А после у вас слегка устают ноги и руки. В этом нет ничего страшного. Так ваш организм отвечает на физическую нагрузку. А под воздействием упражнений укрепляются ваши мышцы.

Основой нашего тела является скелет, состоящий из отдельных костей. Он очень прочный и напоминает каркас* строящегося здания. Кости скелета соединены подвижно с помощью связок и суставов. В теле взрослого человека около 200 костей.



 Что является каркасом тела человека? Поясни свой ответ. Все части тела человека — голова, шея, грудь, спина, руки и ноги — имеют мышцы, которые приводят их в движение.

Согните руку в локте. Мышца бицепс в действии! Для того чтобы рука разогнулась, должна потрудиться другая мышца — трицепс. Она расположена напротив бицепса, снизу. Так, парами, работает большинство мышц, которые крепятся к костям. Одни сгибают руки и ноги в суставах, а другие разгибают их.



Как сделать твои мышцы сильными? Надо чаще загружать их работой. Если мышцы не тренировать, они станут вялыми и слабыми. Так бывает с человеком, который из-за болезни долго лежал в кровати.

2. Как работают мышцы? Проверь работ сво-



Главное меню

Содержание

ПОИСК информации











ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ





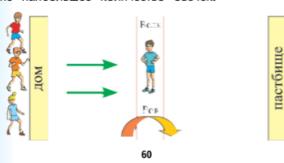
Упражнения на развитие выносливости

1. Подвижная игра «Волк во рву»

Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой — это ров.

Водящий (волк) становится в ров, остальные ребята (овечки) встают шеренгой на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне линией обозначается «пастбище». По сигналу ведущего овечки бегут из «дома» на «пастбище», перепрыгивая через ров. Волк старается осалить как можно больше овечек.

После 3-4 перебежек выбирают нового волка. Победителями считаются ребята, которые ни разу не были осалены, а также волки, поймавшие наибольшее количество овечек.



Упражнения на развитие гибкости

- 1. Исходное положение (И.п.) стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоните голову вперёд-назад, вправо-влево.
- 2. И.п. стойка *ноги на ширине плеч, руки на пояс.* Наклоны вправо-влево.

Попробуйте выполнить упражнение, рассказывая стишок, и угадать, о чём он:

> Тик-так, тик-так, Весь день, вот так. Так-тик, так-тик, Я так привык.

- И.п. стойка *ноги вместе*, рики на пояс. Наклоны туловища вперёд. Старайтесь не сгибать колени.
- Выполните упражнение в парах И.п. — сед ноги врозь. Наклоны вперёд.













B

61



Содержание





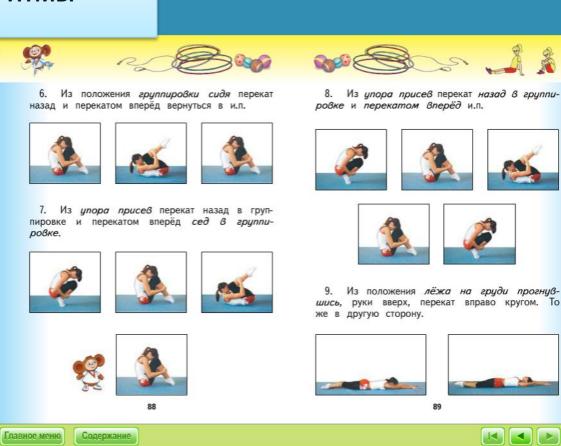








СХЕМЫ - АЛГОРИТМЫ







R R F

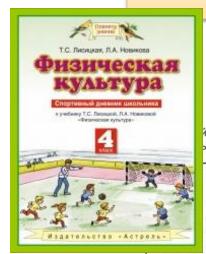
Нормативно-правовые документы

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации.....» (..."На преподавание учебного предмета "Физическая культура" рекомендуется отводить дополнительный третий час...., "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания."





СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА



и фотографию, где ты занимаешьым видом спорта.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В НАЧАЛЕ ТРЕТЬЕГО КЛАССА

Месяц	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)
сентябрь	1 1 1 2 2 1	anerenti.	the state of

• Заполни таблицу с помощью взрослых.

• Напиши, что общего у цветка розы и обуви бегунов в лёгкой атлетике.





СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

Цифровой код

• В цифрах зашифрованы названия снарядов лёгкой атлетики. Замени цифры на буквы. Каждая цифра соответствует номеру буквы в алфавите. Если ты справился с заданием, поставь себе оценку 5.

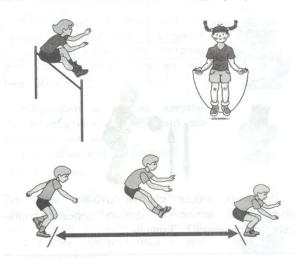
14 16 13 16 20	11 11 11 11 11 11
12 16 17 30 7	
5 10 19 12	4 - 1 - 9.4 -
33 5 18 16	

7





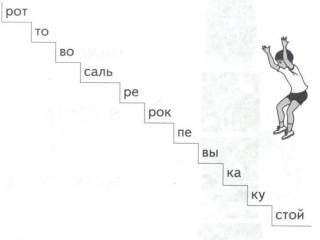
• Какой из прыжков, изображённых на рисунке, не входит в программу соревнований по лёгкой атлетике? Обведи рисунок.



• Устрой с другом небольшое соревнование. Сначала выполни как можно больше отбивов мяча об пол за 30 секунд, а друг засечёт время. Потом поменяйтесь местами. Полученный результат запиши в таблицу и поставь оценку себе и другу. СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

«Прыг через ступеньку»

• «Прыгни» на одной ноге через ступеньку со слогами вверх, и ты узнаешь элементы акробатики.



Напиши ответы, которые у тебя получились.

РАБОТА В ПАРЕ

16





Лыжная подготовка

ПРОГУЛКА

Бегу на лыжах по лесу, Бегу, бегу. За мной вдогонку полосы Бегут в снегу.

Бегу на лыжах по лесу, То я влечу в сугроб, То вдруг ледышка по носу Меня легонько — хлоп! А. Барто

• Найди на рисунках 7 отличий. Напиши, каким видом спорта занимается бобёр.





ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

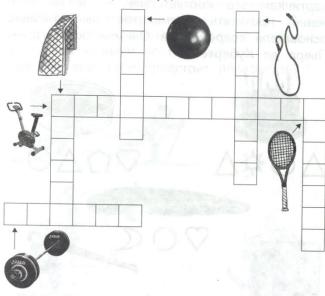
ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

> РАБОТА В ПАРЕ

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

-оссворд «Спортивный инвентарь»

• Разгадай кроссворд.



• Составь с друзьями «Спортивный кроссворд». Предложите его отгадать: а) родителям; б) одноклассникам.







ЭЛЕКТРОННАЯ ФОРМА УЧЕБНИКА (ЭФУ)









Физическая культура. 3-4 класс

 $Q \square \overline{A}$





Как пользоваться этим учебником

3 КЛАСС

Содержание

Дорогие девочки и мальчики!

Для чего нужна разминка

Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме

Дневник самоконтроля
Чтобы осанка была



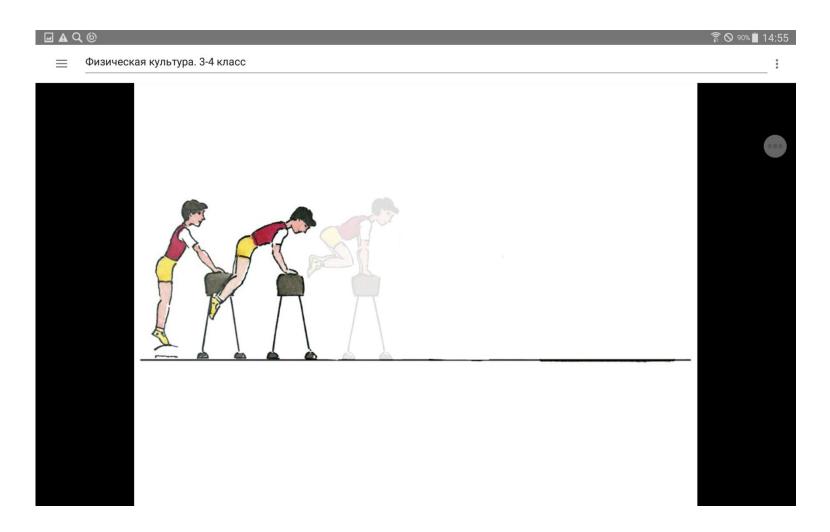


Физическая культура. 5-7 классы





«мультимедийные схемы алгоритмы с озвучиванием ролика»



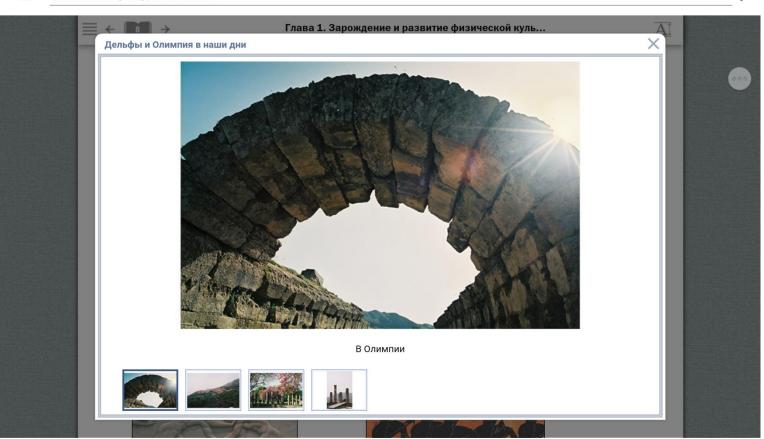




«Наглядные образы»

 Q ■ ▲ ⑩

 ⊕ Физическая культура. 5-7 классы

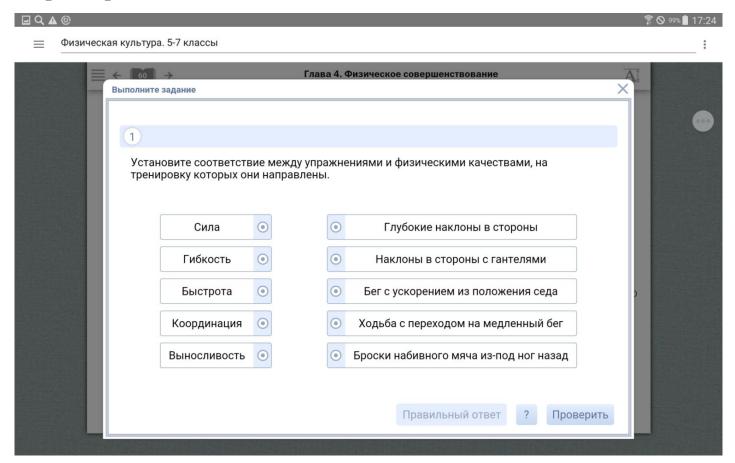






ЭФУ издательства: комплексная диагностика результатов обучения; вариативность контроля и самоконтроля

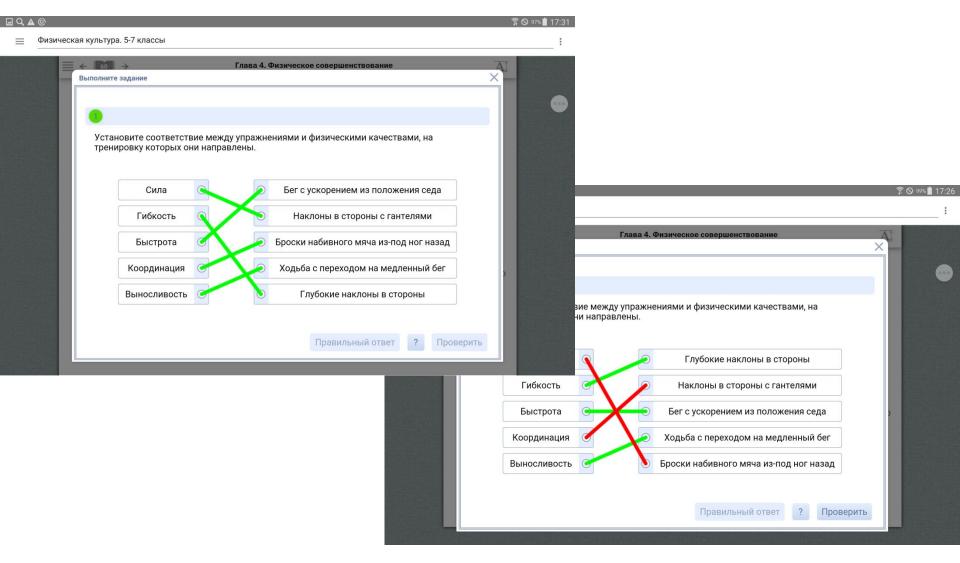
Примеры тестовых заданий*







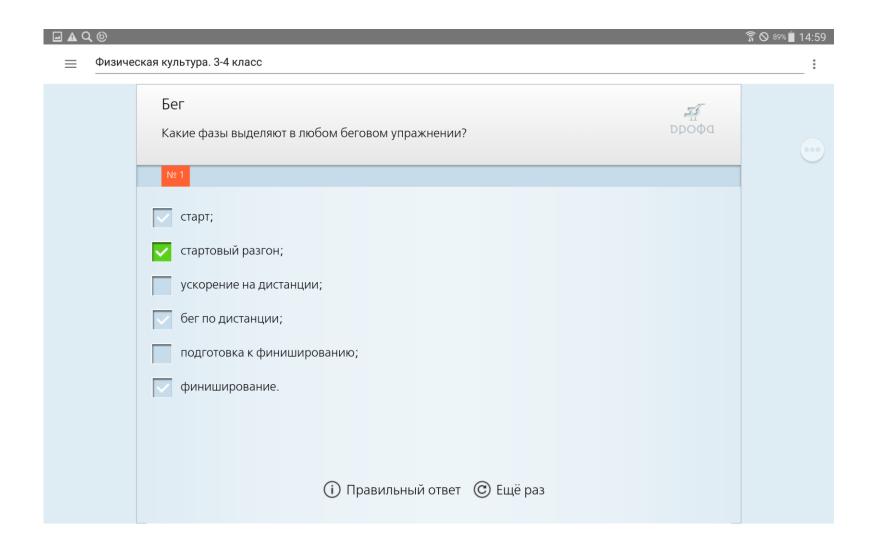
«Установление соответствия»



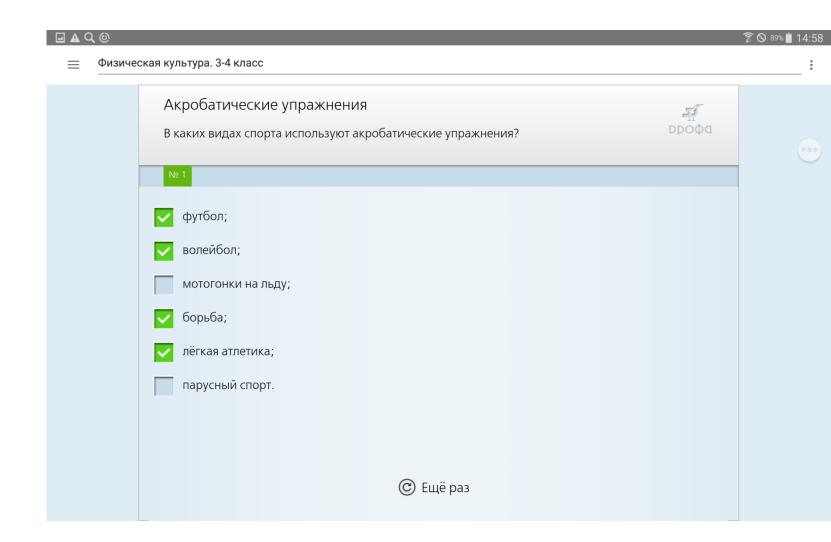




«Единичный или множественный выбор ответа»



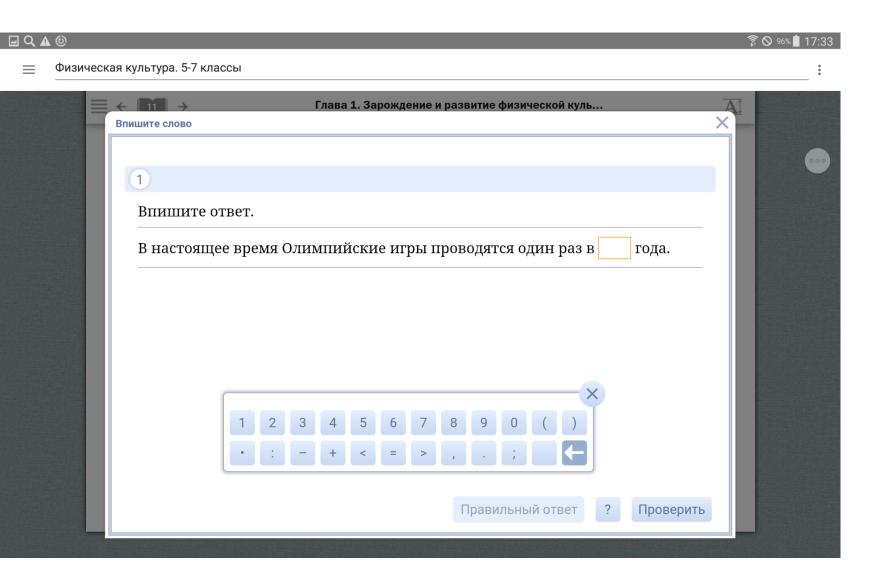
«Единичный или множественный выбор ответа»



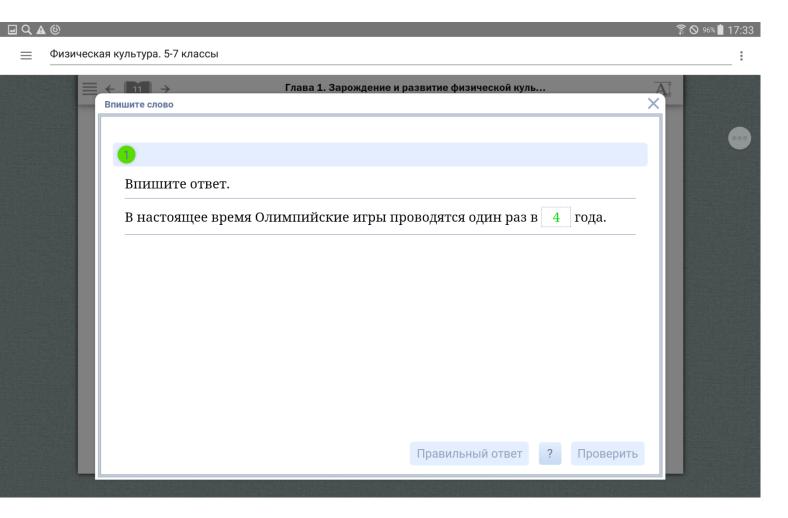




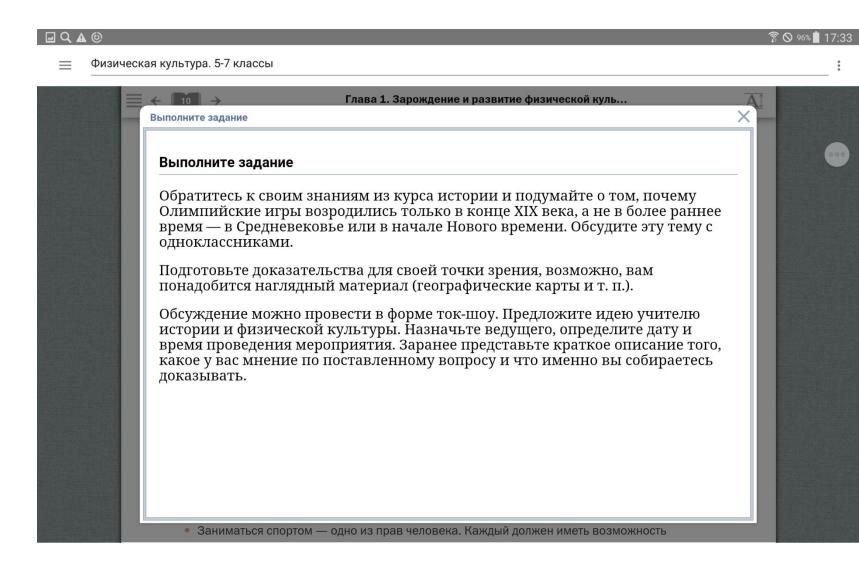
«Ввод данных»



«Ввод данных»

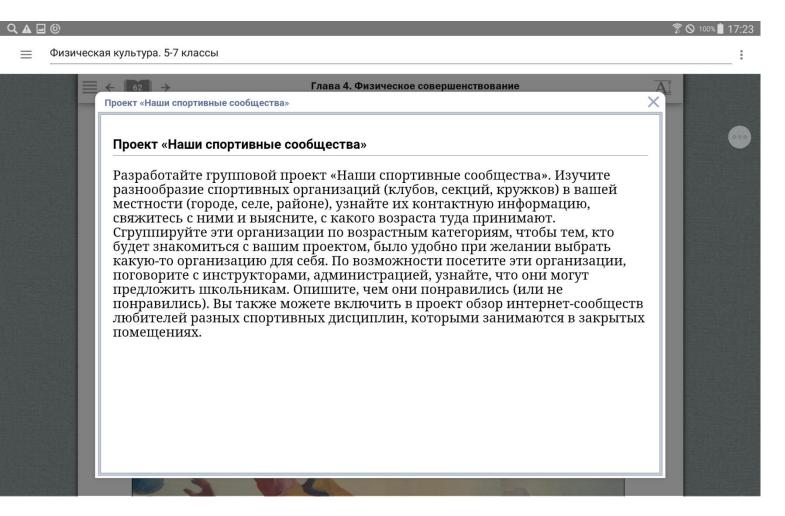


«Задания»





«Проекты»





УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» АВТОР Г. И. ПОГАДАЕВ ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИГОРЯ АКИНФЕЕВА







КОРПОРАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНИЮ УМК ДЛЯ ШКОЛЫ — СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛА В МАССЫ







Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева



УНИКАЛЬНЫЙ АВТОРСКИЙ КОЛЕКТИВ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»



Акинфеев Игорь Владимирович — заслуженный мастер спорта России, российский футболист, вратарь, обладатель Кубка УЕФА, шестикратный чемпион России, бронзовый призёр ЧЕ-2008.



Погадаев Григорий Иванович — кандидат педагогических наук, почетный работник общего образования Российской Федерации, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, мастер спорта

Пособия разработаны в соответссой разрерожней и и психологических особенностей школьников 1 — 4, 5 — 9 и 10 — 11 классов.

УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам, преподавателям физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классов



Тренерам, работающие с юными спортсменами



Всем, кто хочет научиться играть в футбол







СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Вопросы и задания

- Для чего предназначена общая физическая подготовка футболистов?
- 2. Назовите основные методические требования при проведении с футболистами занятий по общей физической подготовке.
- 3. На развитие каких специфичных для футболистов качеств направлена специальная физическая подготовка?

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Физическая подготовка играет важную роль в процессе всестороннего развития подростков 11-15 лет. Двигательная деятельность подростков характеризуется следующими качествами: силой, быстротой, гибкостью, ловкостью, выносливостью и координационными способностями. Активное формирование перечисленных двигательных качеств начинается с детского

В действительности можно говорить о существовании только одного физического качества, играющего основную, базовую роль. Таким физическим качеством является сила, а остальные — производные от неё. При выполнении абсолютно любого движения команды центральной нервной системы для двигательного действия выполняют мышцы с помощью развиваемых ими усилий. Например, развивая быстроту, мы воздействуем на мышцы и их усилия таким образом, чтобы они сокращались и расслаблялись как можно быстрее. Развивая выносливость, воздействуем на мышцы и их усилия так, чтобы они работали как можно дольше и экономичнее.

Силовые упражнения должны быть соразмерны с физическим развитием человека. Функциональные возможности различных групп мышц у одного и того же человека возрастают неодинаково. Одни группы мышц достигают довольно высокого уровня развития уже к 10—13 годам, другие — к 15 годам. Наибольший темп изменения максимальной силы приходится на возраст 13-16 лет.

В различные возрастные периоды требуется неодинаковый подход к развитию силы мышц. Силу мелких групп мышц следует развивать в младших классах, а более крупных — в средних и старших классах.

......

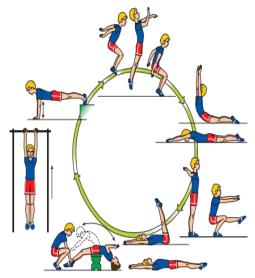


Рис. 19. Вариант круговой тренировки

Комплекс второй

- 1. Построение в одну шеренгу. Ходьба строевым шагом.
- 2. Ходьба обычная с переходом на ходьбу спортивную. Бег в среднем темпе с изменением способа передвижения по звуковому сигналу: короткий свисток — спиной вперёд, два коротких свистка — лицом вперёд, длинный свисток — приставными шагами.
- 3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
- 4. Эстафета-дриблинг. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В ногах у первых номеров по набивному мячу (1,5 кг). Напротив каждой команды, в 12 м от линии старта, устанавливают по флажку. По сигналу первые номера ведут ногами мяч, обводят флажки и ведут мяч назад. Оставив мяч на линии старта, что служит сигналом к действию вторым номерам, они встают в конец своих колонн. Вторые номера действуют

......





ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ



-						
n	KO	HI.	ıя	н	M	ρ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления		
Высоко летящий мяч отскакивает от рук вратаря	В момент ловли сильно напря- гаются запястья	Игроки подбрасывают над со- бой и ловят мяч, следя за рас- слаблением запястий		
Высоко летящий мяч проскальзывает между руками	Кисти обхватывают мяч не сбоку-сзади, а только сбоку (большие пальцы находятся далеко друг от друга)	Игроки невысоко подбрасывают мяч над собой, ловят его над головой и подтягивают к груди		

ЛОВЛЯ МЯЧЕЙ В ПАДЕНИИ И БРОСКЕ

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, часто выполняется в падении (рис. 40).

Чтобы достать мяч, вратарь как бы стелется по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывает одной рукой сзади, другой - сверху и подтягивает к груди, надёжно фиксируя. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника, ведущего мяч (рис. 41).

Действия вратаря в этот момент направлены на то, чтобы овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить путь мячу. С этой целью вратарь падает вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения окажется у него в ногах.

выхода вратаря из ворот



Рис. 40. Ловля мяча в падении

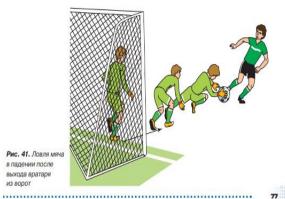




Рис. 42. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря, в броске

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске (рис. 42).

Вратарь энергично отталкивается вверх и в сторону двумя ногами с места. Руки поднимает вверх, ладонями к мячу, пальцы слегка разводит, чтобы создать большую площадь для приёма мяча. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группи-

Обучение этим сложным техническим приёмам осуществляется после проведения занятий на развитие ловкости, силы, гибкости, прыгучести. Этому будут способствовать упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах и акробатические упражнения. Только после того как занимающиеся научатся управлять своим телом в воздухе, рекомендуется приступать непосредственно к обучению ловле мяча в падении и броске. Обучение этим техническим приёмам проводят в такой последовательности: сначала занимающиеся овладевают ловлей мяча в падении с места, затем после движения в сторону и только после этого ловлей в броске. На начальном этапе обучение приёмам следует проводить в облегчённых условиях (на песке, опилках или матах).

Упражнения для разучивания игровых приёмов

1. Игроки встают на колени, держа мяч в руках. По первому сигналу преподавателя они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение, затем упражнение выполняют в другую сторону.

2. Стоя на коленях, занимающиеся выполняют падение на набивной мяч, находящийся сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, они подтягивают его к груди.







ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ



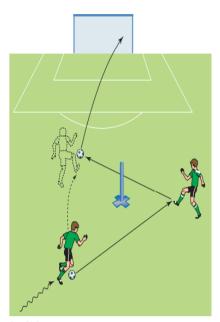


Рис. 51. Выполнение упражнения с пассивным сопротивлением соперников

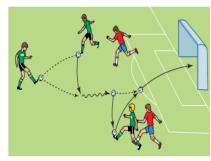


Рис. 52. Комбинация «стенка»



Рис. 53. Комбинация «треугольник»

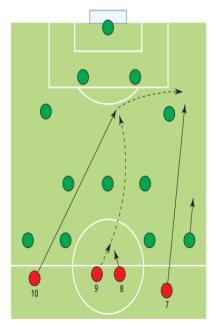


Рис. 54. Комбинация для проведения атаки ворот соперника





Образовательно – познавательная направленность урока

Работа с учебником позволит:

- 1. Организовать теоретическую подготовку;
- 2. Ознакомить с терминологией;
- 3. Приобрести практические умения;
- 4. Сформировать понимание значения физической культуры;
- 5. Воспитать осознанное использование знаний о режиме дня;
- 6. Научить измерять собственные физические показатели и др.;







rosuchebnik.ru, росучебник.рф

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2 +7 (495) 795 05 35, 795 05 45, <u>info@rosuchebnik.ru</u>

Нужна методическая поддержка?

Методический центр 8-800-2000-550 (звонок бесплатный) metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?



Официальный интернет-магазин учебной литературы book24.ru



Цифровая среда школы lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?

youtube.com/user/drofapublishing

fb.com/rosuchebnik

vk.com/ros.uchebnik

ok.ru/rosuchebnik







Благодарим за внимание!

Контакты для связи: +7 (495) 795 05 52 доб. 7306 fedotova.kn@rosuchebnik.ru geo-drofa@yandex.ru