

Спортивное лето










ЛЕТО



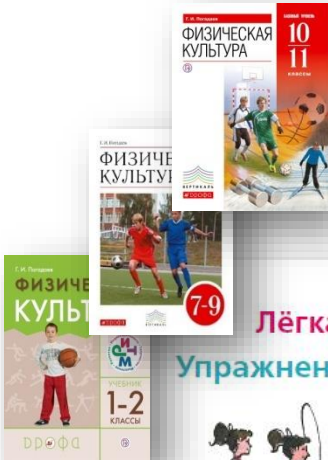
ТЕКУЩИЙ ПОРТФЕЛЬ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ЗАКУПКИ

ПРИКАЗ № 345

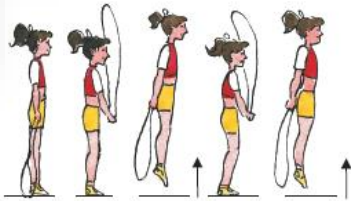
	НАЧАЛЬНОЕ	ОСНОВНОЕ	СРЕДНЕЕ
<p>Линия УМК Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова и др.</p>	 <p>ФП № 1.1.8.1.5.1 – 1.1.8.1.5.2</p>	 <p>ФП № 1.2.8.1.3.1 – 1.2.8.1.3.2</p>	 <p>УМК А.П. Матвеева и др. ФП № 1.3.6.1.4.1</p>
<p>Линия УМК Г.И. Погадаева</p>	 <p>ФП № 1.1.8.1.6.1 – 1.1.8.1.6.2</p>	 <p>ФП № 1.1.8.1.4.1 – 1.1.8.1.4.2</p>	 <p>ФП № 1.3.6.1.5.1</p>
<p>Линия УМК Т. С. Лисицкая</p>	 <p>ФП № 1.1.8.1.8.1 – 1.1.8.1.8.3</p>		

ПРИКАЗ № 632

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



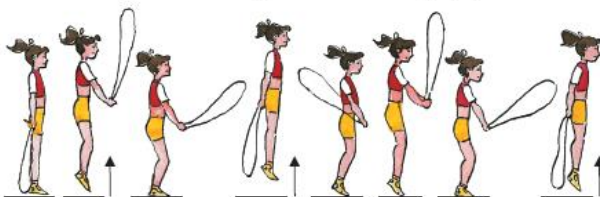
Лёгкая атлетика Упражнения со скакалкой



Прыжки на двух ногах на месте
и с продвижением вперёд



Прыжки с одной ноги на другую



Прыжки на двух ногах с промежуточным прыжком-подскоком



Лёгкая атлетика

Бег на длинные и короткие дистанции — наиболее доступный и эффективный способ развития двигательных качеств (в первую очередь быстроты и выносливости), поэтому эта дисциплина сопровождает юного человека на протяжении всего обучения физической культуре в школе. Бег технически сходен с ходьбой, отличается от неё наличием фазы полёта и отсутствием фазы, в которой земли касаются обе ноги. Уметь бегать правильно, экономно расходуя силы, — это то, чему профессиональные спортсмены учатся годами. Среди важнейших умений, необходимых для бега, — правильные техники дыхания, постановки стопы и движения рук. Победы лучших бегунов на чемпионатах и в Олимпийских играх — это свидетельства не только кропотливой подготовки к соревнованиям, но и виртуозного владения техникой бега.



Техника бега



Высокий старт



Эмблема кружка любителей спорта

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика в России начала развиваться в 1888 году. Под Петербургом был создан первый кружок любителей спорта, в котором молодые люди тренировались в беге и других видах лёгкой атлетики. В 1912 году команда легкоатлетов России впервые приняла участие в Олимпийских играх.

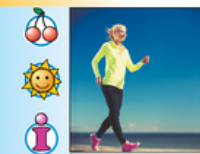
В настоящее время ни одни крупные соревнования не проходят без ярких побед наших спортсменов.

Ходьба

Ходьба активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека, поэтому имеет большое оздоровительное значение.

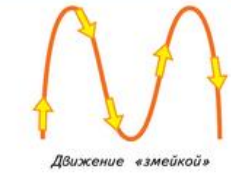


Вам предстоит освоить ходьбу с изменением темпа и длины шагов.



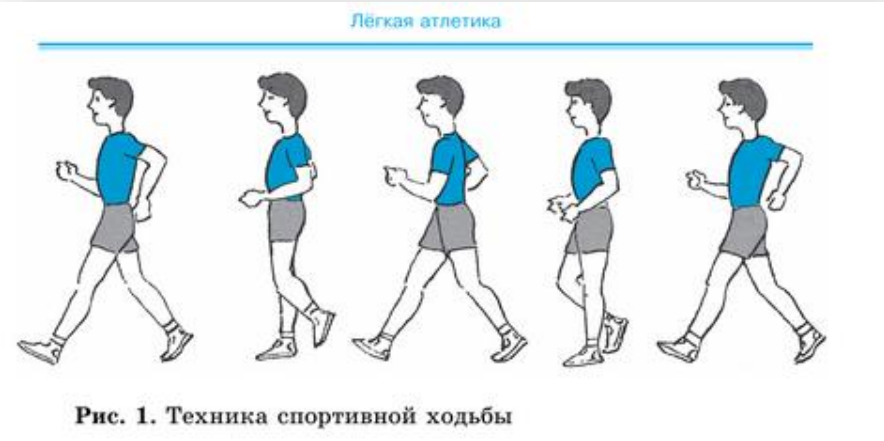
- Рассмотрите эмблему кружка любителей спорта. Обсудите, что обозначают буквы на этой эмблеме.
- Придумайте и нарисуйте спортивную эмблему вашего класса.
- Каких олимпийских чемпионов по лёгкой атлетике вы знаете?

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Беговые упражнения

1. Медленный бег с последующим ускорением по сигналу учителя.
Во время бега не забывайте ставить ногу с носка.
2. Имитация движений рук, стоя на месте.
Движения рук должны быть широкими и свободными.



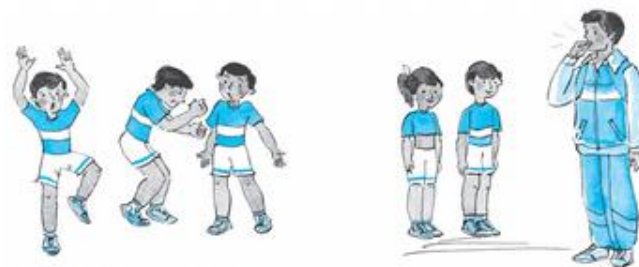
Прыжки в высоту и длину



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



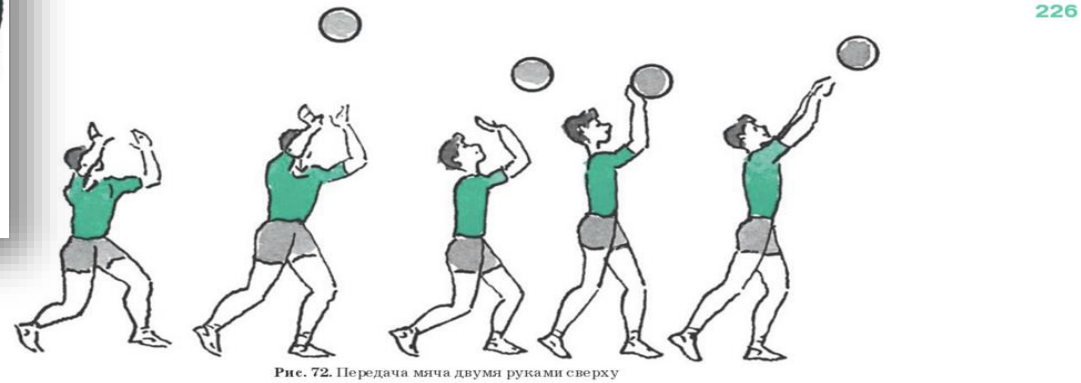
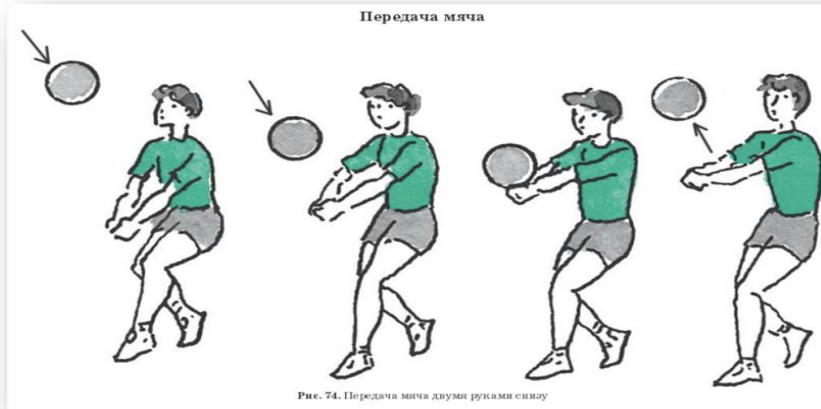
Лёгкая атлетика

Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку;
- перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления —

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,8 и менее	10,9—11,5	11,6 и более	11,0 и менее	11,1—11,5	11,6 и более
Бег 1000 м, мин, с	6,00 и менее	6,01—7,00	7,01 и более	7,00 и менее	7,01—8,00	8,01 и более
Кросс 1500 м, мин, с	9,10 и менее	9,11—9,45	9,46 и более	9,20 и менее	9,21—10,10	10,11 и более
Прыжок в длину с разбега, см	320 и более	319—280	281 и менее	280 и более	279—240	239 и менее
Прыжок в высоту с разбега, см	100 и более	99—85	84 и менее	95 и более	94—75	74 и менее
Метание мяча (150 г), м	34 и более	33—25	24 и менее	20 и более	19—14	13 и менее

ВОЛЕЙБОЛ



В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Задания с элементами волейбола

1. Выполнить стойку волейболиста.

Перед передачей
Перед приёмом снизу
2. Разучить положение пальцев рук на мяче.
3. Выполнить передачу от стены.
Постарайтесь, не роняя мяч на пол, выполнить подряд 10–15 передач от стены.

Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками

Подводящие упражнения

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счёт разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача — почувствовать положение рук в момент приёма мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперёд, вправо, влево и остановки.
2. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние между волейболистами вначале 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 10—15 м.

Волейбол

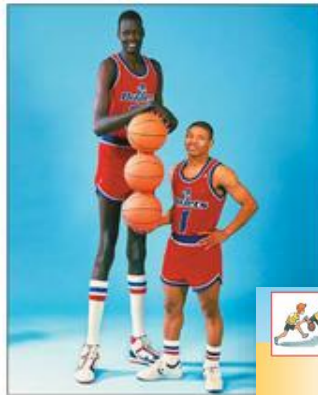
Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава,

БАСКЕТБОЛ



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Баскетбол — спорт высоких людей. Самый высокий баскетболист мира — Мэнуэт Бол. Его рост — 2 м 31 см.



53



3. Бросок одной рукой от плеча.
Выполнять в парах.



4. Бросок в прыжке.
Выполнять в парах.



Передача мяча одной рукой снизу



Передача двумя руками снизу

Вам придётся много тренироваться в меткости, чтобы успешно выполнять броски мяча в корзину. Два приёма вам знакомы — бросок двумя руками от груди с места и одной рукой сверху (от плеча, от головы) с места. Третий ещё предстоит изучить — бросок в движении (ведение в два шага).



Бросок двумя руками от груди с места

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Баскетбол

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов.

На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила:

- играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием;
- соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры;
- выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;
- при приёме мяча не следует выставлять вперёд выпрямленные пальцы рук;
- нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

ПЛАВАНИЕ

В БАССЕЙНЕ

Что необходимо для посещения бассейна

Прежде чем вы начнёте заниматься плаванием, необходимо пройти осмотр у врача и получить справку о допуске к занятиям.

Для посещения бассейна необходимы для девочек плавательный купальник, для мальчиков плавки, специальная обувь — сланцы или резиновые тапочки, резиновая шапочка на голову, полотенце, мочалка, гель для душа.

Для защиты глаз можно использовать очки для плавания.



7

Плавание

Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- внимательно выслушивать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя;
- в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; приносить в бассейн посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку;
- нельзя долго оставаться под водой при нырянии; прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме;
- почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу;
- увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя неестественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю;

Упражнения на суше

1. И. п. — присед на гимнастической скамейке или бревне; прыжок вниз. То же из полуприседа и из стойки.
2. И. п. — руки вверх, голова между ними, кисти соединены; подняться на носках, потянуться, напрягая мышцы. Вначале упражнение выполнять, касаясь стены, затем — в шаге от неё.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВАШ ДОМАШНИЙ ФИТНЕС-КЛУБ

Упражнения для правильной осанки

Для занятий вам потребуется коврик. Можно включить медленную, красивую музыку.

1. Упражнения для развития мышц спины и живота.

Попа *лука* — лёжа на животе, ноги согнуты, руками захватить голень, прогнуться, бедра лежат на полу.



Попа *кузнечика* — лёжа на животе, поднять назад ногу не выворачивая, пяткой кверху.



Попа *дощечки* — упор на руках. При выполнении упражнения активно работают все мышцы тела, рук.



Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика, массаж и банные процедуры, релаксация и различного рода психотренинг относятся к формам оздоровительной физической культуры.

В настоящее время одним из интересных и перспективных методов является комплекс дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. По мнению многих специалистов, такая гимнастика позволяет успешно бороться со многими заболеваниями (например, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, неврозами, стрессами и депрессией), также её можно эффективно использовать для регулирования массы тела и формирования правильной осанки.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой начинается со специальной разминки:

1. И. п. — стоя, короткие резкие вдохи.

2. И. п. — как в упражнении 1, только добавить шаги на месте, делая вдох на каждый шаг.

3. И. п. — как в упражнении 1, сделать шаг вперёд и попеременно переносить вес тела с одной ноги на другую, делая активный вдох на каждом переносе тела (сделать 12 повторений, по 8 переносов тела в каждом, с небольшим интервалом для отдыха).

4. И. п. — как в упражнении 1, поочерёдное приседание на каждой ноге с опорой рукой о спинку стула, сохраняя ритм дыхания (выполнить по 4–6 приседаний на каждой ноге).

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнение 1



Упражнение 2



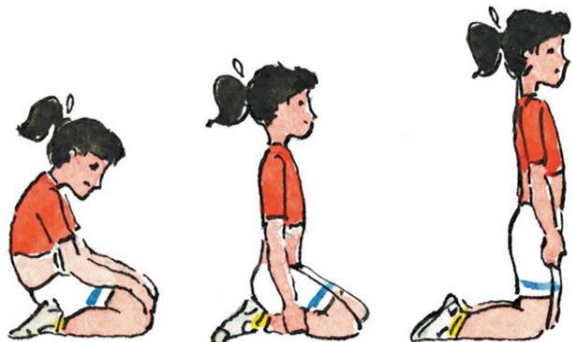
Упражнение 3



53

КОМПЛЕКС 1

Упражнение 1



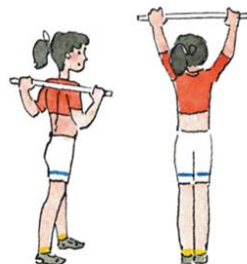
Упражнение 2



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС 2

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Сед углом — сед со сведёнными ногами, поднятыми под углом к опоре (примерно 45°). **Упор сидя углом** — если происходит существенная опора на руки.



Сед на пятках — стопы и голени сведены вместе и касаются опоры, колени максимально согнуты, бёдра сведены вместе и нижней поверхностью касаются голени, туловище расположено вертикально, спина и шея прямые, ровные. Положение рук зависит от упражнения (например, руки на пояс).

Упоры и положения лёжа



Упор присев — пятки вместе, носки чуть разведены, колени максимально согнуты, бёдра задней поверхностью касаются голени, ноги опираются на носки, спина и шея прямые, туловище чуть наклонено вперёд, руки прямые, ладони находятся возле носков и упираются в опору.



Упор стоя на коленях — туловище расположено параллельно опоре, руки прямые, перпендикулярны опоре, ладони упираются в опору, бёдра перпендикулярны опоре, голени параллельны друг другу и касаются опоры, подъёмы стоп касаются опоры, спина прямая, голова поднята вперёд.



Упор лёжа — туловище находится под углом к опоре, руки прямые, перпендикулярны опоре, ладони упираются в опору, ноги прямые, образуют одну прямую линию с туловищем, носки упираются в опору, спина прямая, ровная, голова чуть приподнята вперёд. В зависимости от упражнения ладони могут располагаться на скамейке.



Упор лёжа ноги на скамейке — упор лёжа, носки ног упираются в скамейку.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

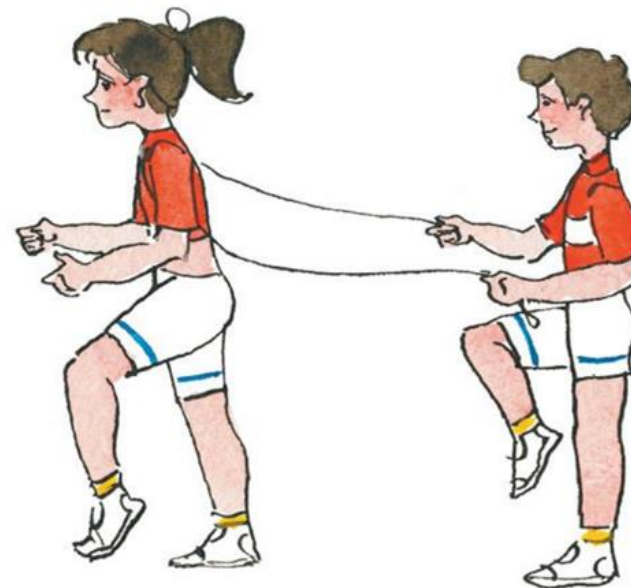
Эти игры помогают освоить различные движения. Они развивают ловкость и быстроту.

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.

Лошадки



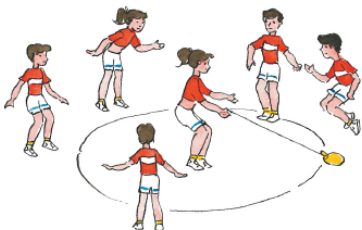
Участники игры распределяются на пары. Один — «лошадка», другой — «кучер». «Кучер» запрягает «лошадку» (надевает вожжи). В качестве вожжей можно использовать шнуры или скакалки. Затем пара «едет» от одной стороны площадки до другой и возвращается назад. После этого «кучер» и «лошадка» меняются ролями.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Удочка под ногами



Играющие образуют круг диаметром примерно 3 метра. Водящий («рыбак») находится в центре круга и вращает по кругу верёвочку («удочку»). К концу «удочки» прикреплён мягкий тканевый мешочек. Игроки при приближении мешочка подпрыгивают на месте так, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, выбывает из игры. Касание мешочка на уровне колен и выше не засчитывается. В этом случае участник не выбывает из игры. Последний оставшийся в игре объявляется победителем.



Игры со скакалкой

Игры со скакалкой можно использовать во время прогулок с друзьями. Для игр лучше использовать более длинную скакалку (2–3 м).

«Часики»

Цель игры — первым выполнить 24 прыжка подряд. Двое ведущих вращают скакалку. Игроки должны по очереди перепрыгнуть скакалку сначала один раз. Кто справился, в следующей попытке делает 2 прыжка, кто не справился, повторяет 1 прыжок.



- Как вы думаете, почему эта игра со скакалкой получила такое название? Почему нужно прыгнуть именно 24 раза?



- Проведите игру «Часики» в школьном дворе. Удалось ли вам прыгнуть 24 раза, не задев скакалку? Что вызвало затруднение?



- Устройте с друзьями соревнование. Вспомните виды спорта, в которых используются прыжки. Кто назовёт наибольшее число, тот победитель.

Играем



Вспомни, зачем в древности люди устраивали игры. Какие качества люди развивали с помощью игр?

Игры — это и развлечение, и подготовка к занятиям спортом и повседневному труду. Игры помогают тренировать мышцы. В игре дети учатся быть честными и смелыми. У них формируются умения действовать в команде, сообща, добиваться вместе результата.



Прочитай фрагмент стихотворения Агнии Барто. В какую игру играют девочки?

Галдят грачи
Гремят грузы
Весна, весна
Весенние де

Тут проходим не пройти:
Тут верёвка на пути.
Хором девочки считают
Десять раз по десяти.

Конечно, это игра «Верёвочка».



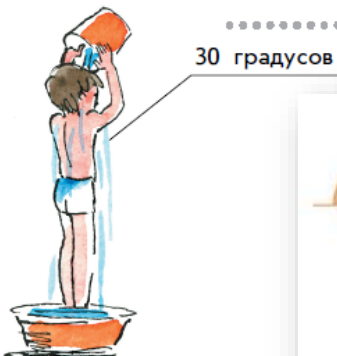
На внутренних сторонах обложки (форзацах) учебника описаны игры, в которые можно играть с друзьями на свежем воздухе, а в плохую погоду — в зале.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливающие процедуры

Закаливание — важное средство укрепления здоровья. Для закаливания можно использовать воздушные и солнечные ванны, воду. Вода — прекрасное средство для закаливания. Водные процедуры лучше начинать:

▶ с обливания,



Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика, массаж и банные процедуры, релаксация и различного рода психотренинг относятся к формам оздоровительной физической культуры.

В настоящее время одним из интересных и перспективных методов является комплекс дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. По мнению многих специалистов, такая гимнастика позволяет успешно бороться со многими заболеваниями (например, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, неврозами, стрессами и депрессией), также её можно эффективно использовать для регулирования массы тела и формирования правильной осанки.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой начинается со специальной разминки:

1. И. п. — стоя, короткие резкие вдохи.
2. И. п. — как в упражнении 1, только добавить шаги на месте, делая вдох на каждый шаг.
3. И. п. — как в упражнении 1, сделать шаг вперёд и попеременно переносить вес тела с одной ноги на другую, делая активный вдох на каждом переносе тела (сделать 12 повторений, по 8 переносов тела в каждом, с небольшим интервалом для отдыха).
4. И. п. — как в упражнении 1, поочерёдное приседание на каждой ноге с опорой рукой о спинку стула, сохраняя ритм дыхания (выполнить по 4–6 приседаний на каждой ноге).

Закаливание

Закаливание — это повышение устойчивости организма человека к переменам погоды. Выполнять закаливающие процедуры очень полезно. Закалённый человек лучше сопротивляется болезням. Закаляйся, и никакая простуда тебя не возьмёт.

Для закаливания больше всего подходят воздушные ванны, обтирания, обливания, контрастный душ, купание в реке или озере и хождение босиком.

Воздушные ванны — это закаливание свежим воздухом.

Воздушные ванны принимают в хорошо проветренной комнате. В тёплое время года — на открытом воздухе, например на балконе или на улице.

Можно закаливаться во время утренней зарядки. Начни с 3 минут воздушных ванн. Увеличивай время процедуры до 15 минут.



ПОХОД

Во время прогулок и туристских походов:

- ▶ надо соблюдать дисциплину и выполнять указания учителя;
- ✗ на привалах не разводить костры; нельзя пробовать на вкус любые растения, плоды и грибы;
- ✗ нельзя трогать руками любых животных и насекомых, а также ядовитые и колючие растения, ядовитые грибы;
- ✗ нельзя снимать обувь и ходить босиком;
- ✗ нельзя пить воду из любых непроверенных источников.



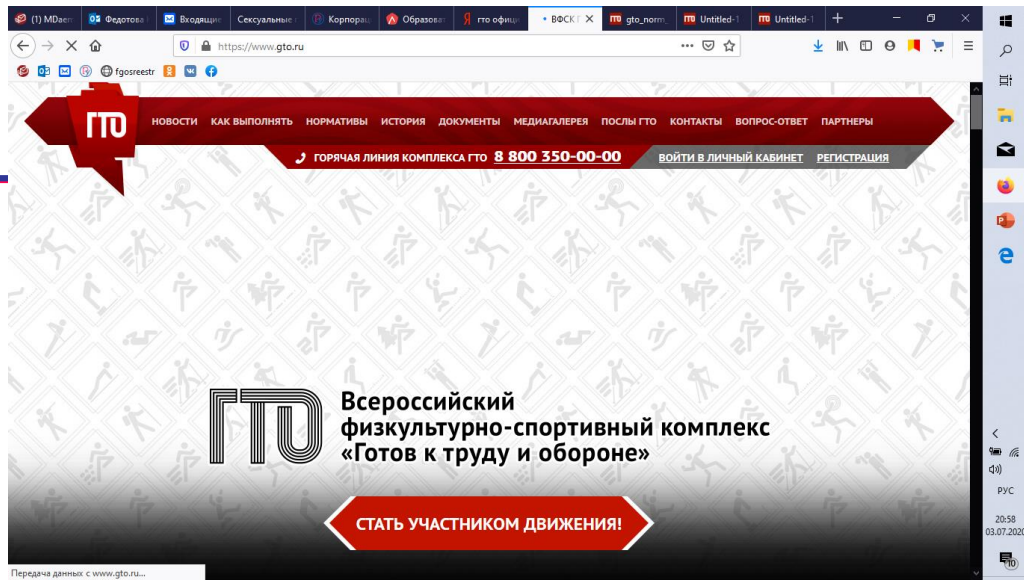
118

Туристский поход

На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов. Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, надо соблюдать следующие правила:

- перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста);
- с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход;
- в походе туристскую группу должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха; участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;
- продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи

14



3 степень — Нормы ГТО для школьников 11-12 лет — 5 км.
4 степень — Нормы ГТО для школьников 13-15 лет — 10 км.
5 степень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет — 10 км.

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5
-----	--	---

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОСВЕЩЕНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 1500 м (мин.с) или бег на 2000 м (мин.с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	4	7	-	-	-
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/yfsk_gto | Fb.com/yfsk_gto | Vk.com/yfsk_gto | Youtube.com/yfskgorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИХ ПРОСВЕЩЕНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*


№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	150	160	180	135	145	165
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	24	26	33	16	18	22
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин.с)** или кросс на 3 км (бег по переменной местности) (мин.с)	32	36	46	28	30	40
10.	Плывание на 50 м (мин.с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол с упора для винтовки, дистанция 10 м (очей); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8


* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.




1 КЛАСС

Что такое физическая культура

 **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?

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.

На уроках физкультуры

запрещается:

- ✗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- ✗ кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;





Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

Причины травматизма

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и само страховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. Правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные, народные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и др.).

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину (положение стойка «смирно»), можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.





Вопросы и задание

1. Что помогает обеспечить восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности?
2. Какие вспомогательные гигиенические средства благотворно влияют на органы и системы организма?
3. Как правильно принимать душ и банные процедуры для восстановления работоспособности?
4. Назовите основные правила, которые следует соблюдать при выполнении массажа и самомассажа.
5. 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 упражнения и достижение планируемых результатов.

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 упражнения и достижение планируемых результатов.

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, ногти, 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 (ежедневно чистить зубы и своевременно их лечить).

238

11 класс

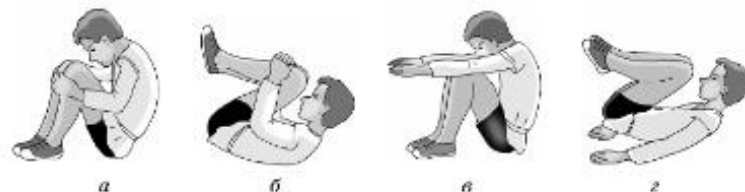


Рис. 122. Перекат по спине из положения сидя

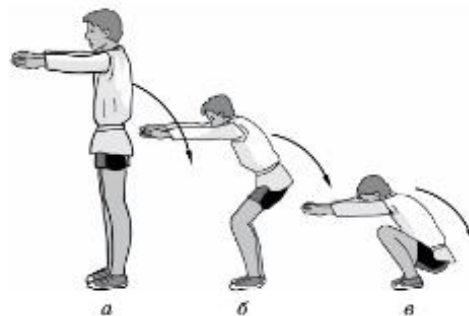


Рис. 123. Падение на спину из разных положений

отталкивания руками. То же из положения полуприседа (рис. 123, б). То же из положения стоя (рис. 123, а).

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, а). Выполнить пе-

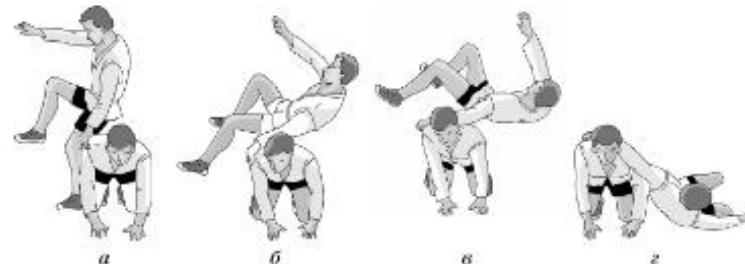


Рис. 124. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

244

ФУТБОЛ



А. Дейнека. Футбол



А. Дейнека. Баскетбол

длительные пешие прогулки по лесу в выходной день. Круглый год к нашим услугам одиночные, командные и парные виды спорта, помогающие разнообразить досуг. Интересную возможность распорядиться своим свободным временем дают единоборства. Эти дисциплины привлекают многих людей тем, что несут двойную пользу. С одной стороны, они имеют оздоровительный эффект, а с другой — имеют прикладное значение: человек, осваивающий приёмы карате, айкидо, кулачного боя и других подобных дисциплин, знает, что приобретаемые навыки ему могут пригодиться в жизни. Это понимание укрепляет его психологически, развивает уверенность в себе.



А. Дейнека. Вратарь



Футбол

Играют мальчики в футбол.
Вихры мелькают, майки, гетры.
В рывках не метры — километры.
Игра и удал с вольным ветром,
И без судьи засчитан гол!
Всевластен здесь пятнистый мяч:
Добротной кожи, настоящий,
Упругий, яростный, звенящий.
Но непослушный, хоть ты плачь.

Г. Гоц

Футбол — командная спортивная игра, цель которой — забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника.

Родиной современного футбола считается Англия. Здесь в 1863 году были установлены правила игры ногами круглым мячом. С тех пор правила игры почти не изменились, за исключением двух основных положений: 1) судья находится на поле (раньше он руководил футболистами с трибун); 2) введён 11-метровый штрафной удар — *пенальти*.

В России **футбол** начал развиваться в конце XIX столетия. Сборная России по футболу впервые приняла участие в Олимпийских играх 1912 года. Дважды наши футболисты побеждали на Олимпиадах: в 1956 году и 1988 году, в 1960 году они стали обладателями Кубка Европы, в 1988 году — вице-чемпионами Европы, а в 2008 году наша сборная команда стала бронзовым призёром чемпионата Европы.



Игра в **футбол** развивает выносливость, быстроту, ловкость, воспитывает смелость, решительность, инициативу и находчивость.

Футбол

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;
- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;
- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);
- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.



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

УНИКАЛЬНЫЙ АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ 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 СССР, автор учебников, пособий и программ по физической культуре.

Пособия разработаны в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, других законодательных и нормативных правовых документов, с учетом возрастных 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



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

1-4 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Ориентировано на усвоение младшими школьниками базовых знаний и основных практических навыков по футболу
2. Содержит доступные для школьников упражнения по овладению отдельными базовыми элементами техники спортивной игры в футбол
3. Включает необходимые сведения об общей, специальной и тактической подготовке юных футболистов

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

5-9 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Представлено описание технических и тактических действий и приемов игры в футбол
2. Даны практические рекомендации по овладению этими действиями и приёмами, а также по общей и специальной подготовке футболистов
3. Приведены правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах во время тренировок и на спортивных соревнованиях

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

10-11 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Направлено на закрепление теоретических знаний и совершенствование практических навыков по футболу, полученных обучающимися в начальной и основной школе
2. Формирует у старшеклассников личностно-значимые представления о роли спортивной игры «Футбол» в жизни нашего общества
3. Способствует формированию гармонично развитой личности, умело использующей физическую культуру и спорт для укрепления здоровья и успешной деятельности

В УНИКАЛЬНЫЕ ПОСОБИЯ, НЕ ИМЕЮЩИЕ АНАЛОГОВ, ВКЛЮЧЕН УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СЛЕДУЮЩИМ ТЕМАМ:



ТЕМА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ»



КАК ПОЯВИЛСЯ ФУТБОЛ

Футбол — это самая известная спортивная игра. В неё с большим интересом играют мужчины и женщины, взрослые и дети. Сотни миллионов зрителей получают удовольствие от футбольных матчей. Они искренне радуются каждому голу, который любимая команда забила в ворота соперников.

Когда возник футбол, точно не известно. Ясно одно — история футбола насчи-



Рис. 1

4

тывает не одно столетие. Игра в мяч была популярна в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае (рис. 1). Игры, похожие на футбол, были распространены в Австралии и Северной Америке. На фото (рис. 2) изображён древний стадион для игры в мяч, находящийся в руинах древнего города Коба (Мексика).

В Средние века наибольшей популярностью игра в мяч пользовалась в Англии. В неё играли практически во всех школах и университетах. Там же был создан первый футбольный клуб и введены

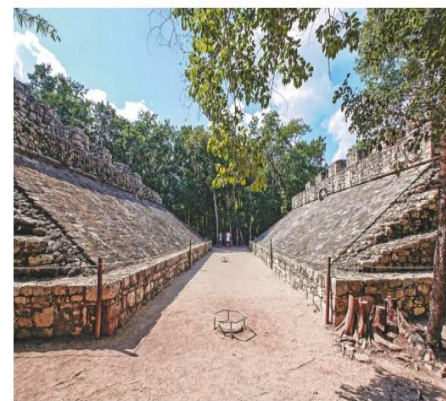


Рис. 2

5

ТЕМА: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ



Рекомендации по профилактике травматизма

- Занятия по футболу должны проводиться на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- Перед занятиями необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот (рис. 8); во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц; за воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

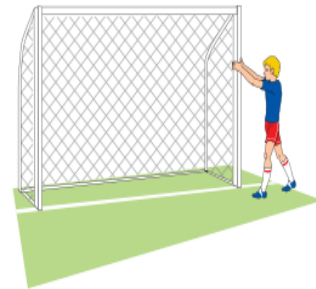


Рис. 8. Проверка прочности и устойчивости футбольных ворот

- Перед игрой сделать разминку; при плохом самочувствии, боли в мышцах и суставах ног занятия следует немедленно прекратить и обратиться к преподавателю (тренеру), а при необходимости — к врачу (рис. 9); все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.
- Во время игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки (рис. 10), хватать их, толкать в спину, наносить удары); запрещается опасная игра прямой ногой, подкаты сзади.

10

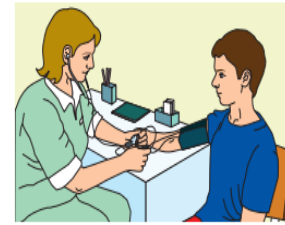


Рис. 9. При плохом самочувствии надо обратиться к врачу



Рис. 10. Во время игры недопустимы подножки и другие грубые приёмы



Рис. 11. Применение приёма самостраховки при падении

- При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки: приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты (рис. 11).

11

ТЕМА: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первая помощь при ушибе

- ✓ На болезненное место положить смоченное в холодной воде полотенце или лёд. При этом необходим полный покой.
- ✓ На вторые сутки после травмы делать тёплые ванны, лёгкий массаж.
- ✓ Сделать йодную сетку.

Растяжения и разрывы связок. На неровном месте или во время прыжков и других упражнений, при беге может произойти растяжение или разрыв связок. Тогда появляется резкая боль, отёк. Нарушается функция сустава.

Первая помощь при растяжении связок

- ✓ Обеспечить неподвижность (иммобилизацию) травмированного места.
- ✓ Положить на травмированное место холод (лёд, бутылку с холодной водой в течение нескольких часов или специальный гель).
- ✓ На область повреждения наложить тугую повязку, чтобы прочно фиксировать сустав.
- ✓ В ближайшие 2–3 дня делать согревающие тёплые ванны.

Тепловой и солнечный удар

Признаки теплового и солнечного удара:

- повышенная температура тела;
- влажная, бледная кожа;
- головная боль;
- тошнота и рвота;
- головокружение и слабость;
- потеря сознания;
- судороги;
- учащённое сердцебиение и дыхание.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

- ✓ При появлении признаков теплового или солнечного удара перенести пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (рис. 15).
- ✓ Вызвать самостоятельно или с помощью окружающих скорую медицинскую помощь.



Рис. 15. Переноска пострадавшего в безопасное место



Рис. 16. Проведение сердечно-лёгочной реанимации



Рис. 17. Устойчивое боковое положение



Рис. 18. Для наложения компресса смочить полотенце холодной водой

✓ При отсутствии признаков жизни приступить к сердечно-лёгочной реанимации (рис. 16).

✓ Проводить сердечно-лёгочную реанимацию необходимо до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

✓ После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придать пострадавшему устойчивое боковое положение (рис. 17). Обеспечить постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

✓ При восстановлении у пострадавшего сознания положить на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки) (рис. 18) и напоить его водой.

Переохлаждение. К переохлаждению приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма после перенесённых заболеваний.

Признаки переохлаждения:

- пострадавший вял, безучастен к окружающему;
- кожа становится бледной, холодной;
- пульс редкий;
- температура тела понижается.

Первая помощь при переохлаждении

- ✓ Как можно быстрее внести пострадавшего в тёплое помещение.
- ✓ Согреть пострадавшего (укутать тёплым одеялом, одеждой). Вызвать скорую медицинскую помощь.
- ✓ Если пострадавший в сознании, дать ему обильное сладкое питьё, накормить горячей пищей.





ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Во время выполнения физических упражнений надо правильно дышать. Это улучшает работу сердца и головного мозга.

Вдох надо делать при увеличении объёма грудной клетки. Это происходит, если:

- разводить руки в стороны (рис. 18);
- поднимать руки вверх (рис. 19);
- прогибаться (рис. 20).

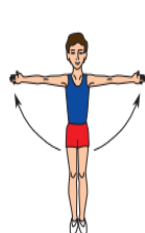


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

22

Выдох надо делать при уменьшении объёма грудной клетки. Это происходит, если:

- опускать руки вниз (рис. 21);
- приседать (рис. 22);
- наклоняться (рис. 23).



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, незаменимы при формировании правильной осанки, необходимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультурных минут.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют и на отдельные группы мышц и суставов, и на организм в целом.

При выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых

23



Вопросы и задания

1. 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 возраста.

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.

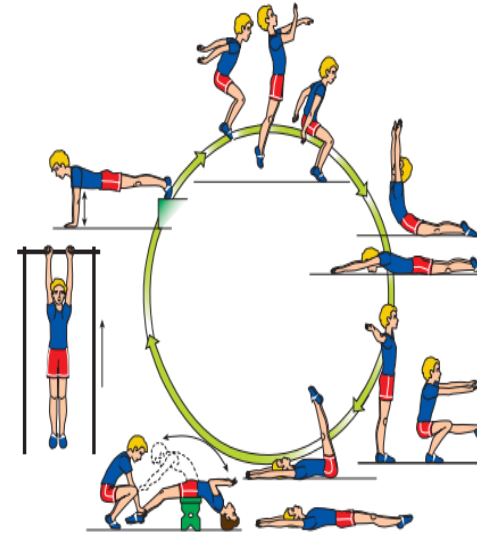


Рис. 19. Вариант круговой тренировки

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 (рис. 20).
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

ТЕМА: ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ



с поворотом на 180° и последующим ускорением, ходьба с поворотом на 180° и бег приставными шагами; ходьба с поворотом на 360° и ускорением, бег с поворотом на 360° и ускорением, прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ноги в коленях и отталкиваясь только стопой), многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи, прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны на 90, 180 и 360°, прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами с доставанием головой подвешенного мяча.

Вопросы и задания

1. Что вы понимаете под техникой игры футболиста без мяча?
2. Кратко охарактеризуйте особенности ходьбы и бега футболиста.
3. Для чего, по вашему мнению, во время игры футболисты используют остановки, повороты и прыжки?
4. Используйте приведенные в пособии упражнения для разучивания и совершенствования выполнения приёмов перемещения футболистов по полю.

ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Для футболистов очень важна игра с мячом. Основными элементами техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановки и ведение мяча, вбрасывание и отбор мяча, техника игры вратаря (рис. 9, 10). Сначала зани-



Рис. 9. Остановка мяча ногой

37



Рис. 10. Ведение мяча

мающиеся разучивают простейшие удары и остановки мяча ногами, в дальнейшем на этой базе строится обучение всему многообразию технических приёмов. Освоив основные виды ударов и остановок, занимающиеся уже могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол. Далее они изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъёма, носком и пяткой. Начинается обучение с наиболее простого удара внутренней стороной стопы, затем переходят к ударам серединой подъёма, носком, пяткой. Сначала показывают занимающимся основные виды ударов в указанной выше последовательности, после чего приступают к обучению каждому из них. Обучение приёму следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого легче перейти к выполнению более слабой ногой. При разучивании каждого вида ударов следует соблюдать определённую последовательность: удары по неподвижному мячу с места (при этом в первую очередь надо научиться правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с шага, удары по неподвижному мячу с разбега, удары по катящемуся

38



Окончание

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Высоко летящий мяч отскакивает от рук вратаря	В момент ловли сильно напрягаются запястья	Игроки подбрасывают над собой и ловят мяч, следя за ослаблением 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.

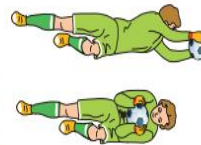


Рис. 40. Ловля мяча в падении

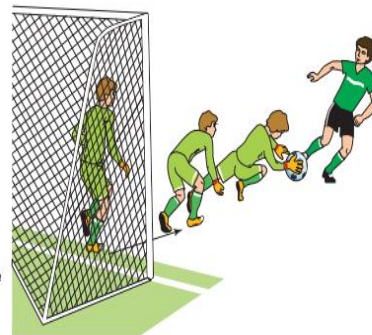


Рис. 41. Ловля мяча в падении после выхода вратаря из ворот

77



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

Ловля низких, полуввысоких 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 группируется.

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 приступить 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.

78

ТЕМА: ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

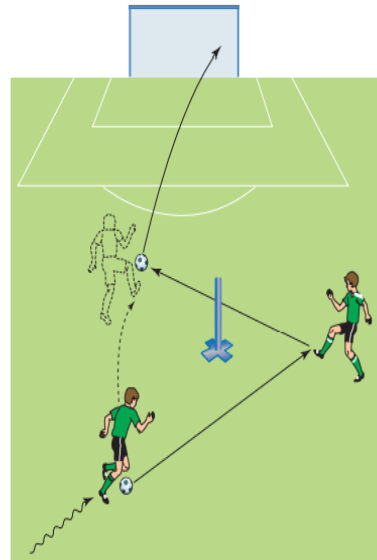


Рис. 51. Выполнение упражнения с пассивным сопротивлением соперников

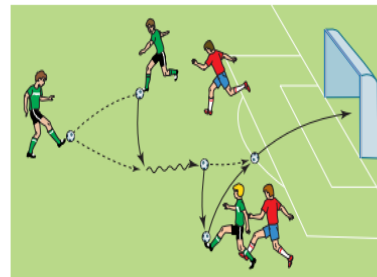


Рис. 52. Комбинация «стенка»

97

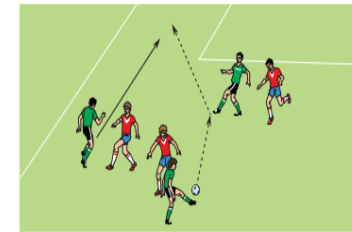


Рис. 53. Комбинация «треугольник»

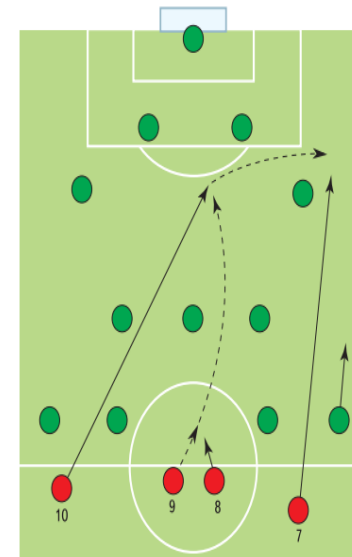


Рис. 54. Комбинация для проведения атаки ворот соперника

98



Вопросы и задания

1. Что вы понимаете под командными тактическими действиями футболистов?
2. Каким образом футболисты организуют и проводят командные тактические действия в нападении?
3. Расскажите о методах организации командных тактических действий в защите.

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Под тактикой игры вратаря понимают наиболее целесообразные действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды.

ВЫБОР МЕСТА В ВОРОТАХ

Важнейший элемент тактических действий вратаря — выбор места в воротах. Выбор наиболее целесообразной позиции по отношению к сопернику, наносящему удар, значительно облегчает защиту ворот. Какова же наиболее подходящая позиция вратаря при атаке ворот соперниками? Вратарь занимает место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот, переместившись при этом на 0,5–1 м вперёд от линии ворот (рис. 58).

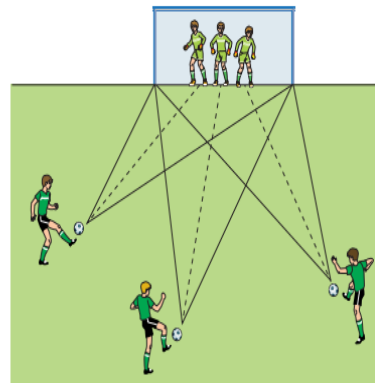


Рис. 58. Место вратаря в воротах

103

ворот, чтобы мяч, летящий по дуге, не мог влететь под перекладину.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВРАТАРЯ С ЗАЩИТНИКАМИ

Находясь позади игроков обороны, вратарь видит наиболее уязвимые места в обороне. Поэтому он подсказывает защитникам, как лучше действовать в том или ином случае. Указания вратаря являются обязательными для защитников. Кроме того, вратарь всегда должен быть готов предупредить и исправить ошибку партнёра.

При назначении штрафного удара на вратаря возлагается руководство постановкой «стенки», представляющей собой шеренгу футболистов, плотно стоящих друг к другу (рис. 60).

«Стенкой» можно закрыть и дальний угол ворот, а иногда при пробитии штрафного удара прямо против ворот вратарь строит «двойную стенку» (рис. 61).

«Стенку» вратарь устанавливает и тогда, когда в штрафной площади или вблизи неё назначают свободный удар.

Тренировочные упражнения

1. Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведёт мяч к воротам. Его преследуют два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу выбрасывает ему мяч.

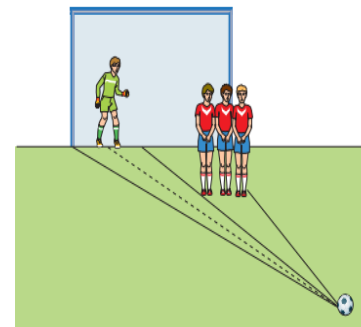


Рис. 60. Постановка «стенки»

105

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В начале и в конце каждого пособия размещена справочная информация, которая поможет вам лучше понять сущность самой популярной и увлекательной спортивной игры

ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО ФУТБОЛУ

1930 г.	Уругвай	
1934 г.	Италия	
1938 г.	Италия	
1950 г.	Уругвай	
1954 г.	ФРГ	
1958 г.	Бразилия	
1962 г.	Бразилия	
1966 г.	Англия	
1970 г.	Бразилия	
1974 г.	ФРГ	
1978 г.	Аргентина	
1982 г.	Италия	
1986 г.	Аргентина	
1990 г.	Германия	
1994 г.	Бразилия	
1998 г.	Франция	
2002 г.	Бразилия	
2006 г.	Италия	
2010 г.	Испания	
2014 г.	Германия	
2018 г.	Франция	

ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ

1960 г.	СССР	
1964 г.	Испания	
1968 г.	Италия	
1972 г.	ФРГ	
1976 г.	Чехословакия	
1980 г.	ФРГ	
1984 г.	Франция	
1988 г.	Нидерланды	
1992 г.	Дания	
1996 г.	Германия	
2000 г.	Франция	
2004 г.	Греция	
2008 г.	Испания	
2012 г.	Италия	
2016 г.	Португалия	

ЧЕМПИОНЫ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

1992 г.	Спартак (Москва)	
1993 г.	Спартак (Москва)	
1994 г.	Спартак (Москва)	
1995 г.	Спартак-Алания (Владикавказ)	
1996 г.	Спартак (Москва)	
1997 г.	Спартак (Москва)	
1998 г.	Спартак (Москва)	
1999 г.	Спартак (Москва)	
2000 г.	Спартак (Москва)	
2001 г.	Спартак (Москва)	
2002 г.	Локомотив (Москва)	
2003 г.	ЦСКА	
2004 г.	Локомотив (Москва)	
2005 г.	ЦСКА	
2006 г.	ЦСКА	
2007 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2008 г.	Рубин (Казань)	
2009 г.	Рубин (Казань)	
2010 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2011/2012 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2012/2013 г.	ЦСКА	
2013/2014 г.	ЦСКА	
2014/2015 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2015/2016 г.	ЦСКА	
2016/2017 г.	Спартак (Москва)	
2017/2018 г.	Локомотив (Москва)	

ОБЛАДАТЕЛИ КУБКА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

1993 г.	Торпедо (Москва)	
1994 г.	Спартак (Москва)	
1995 г.	Динамо (Москва)	
1996 г.	Локомотив (Москва)	
1997 г.	Локомотив (Москва)	
1998 г.	Спартак (Москва)	
1999 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2000 г.	Локомотив (Москва)	
2001 г.	Локомотив (Москва)	
2002 г.	ЦСКА (Москва)	
2003 г.	Спартак (Москва)	
2004 г.	Терек (Грозный)	
2005 г.	ЦСКА (Москва)	
2006 г.	ЦСКА (Москва)	
2007 г.	Локомотив (Москва)	
2008 г.	ЦСКА (Москва)	
2009 г.	ЦСКА (Москва)	
2010 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2011 г.	ЦСКА (Москва)	
2012 г.	Рубин (Казань)	
2013 г.	ЦСКА (Москва)	
2014 г.	Ростов (Ростов-на-Дону)	
2015 г.	Локомотив (Москва)	
2016 г.	Зенит (Санкт-Петербург)	
2017 г.	Локомотив (Москва)	
2018 г.	Тосно (Ленинградская область)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

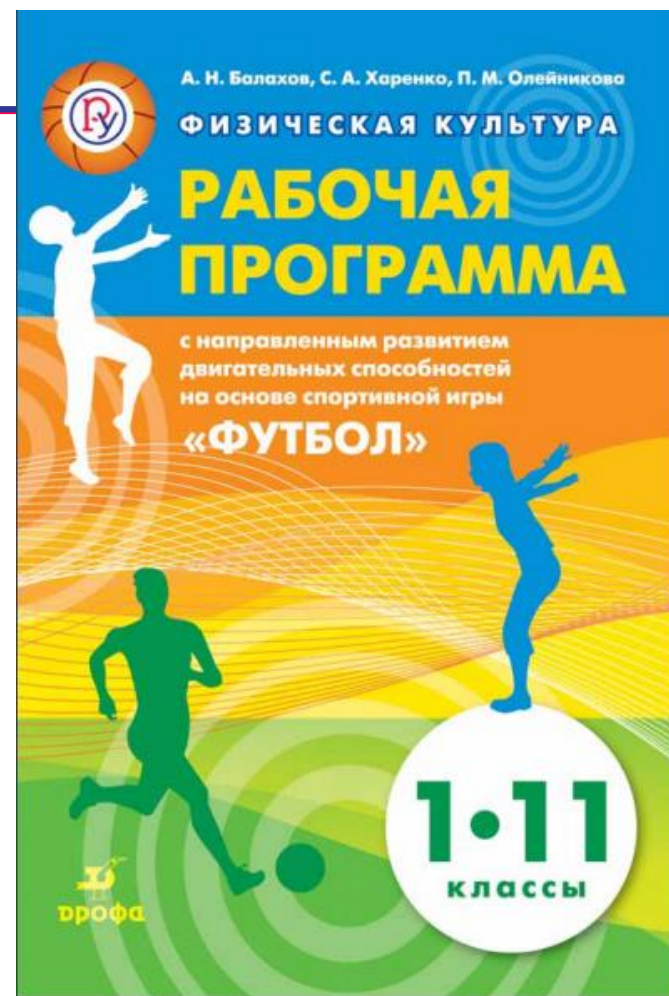
Рабочая программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Программа направлена на решение основных задач физической культуры:

- формирование и укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся, овладение технологиями здоровьесформирующих систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- воспитание у обучающихся высоких морально-нравственных качеств, формирование у них потребности и привычки в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение обучающимися необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта, формирование у них целостного представления о влиянии занятий физической культурой на образ и стиль жизни, всестороннее развитие человека;
- формирование основных физических качеств, обогащение собственного двигательного опыта за счет развития общих и специальных двигательных навыков и умений;
- совершенствование выполнения основных технических приемов и развитие физических качеств на базе высокой общефизической подготовки.

Программа не задает жесткого объема и строгой последовательности изучения предмета и не ограничивает его конкретными педагогическими технологиями и методиками. Она предоставляет широкие возможности для реализации взглядов и идей преподавателя на построение учебно-воспитательного процесса, выбор форм и методов организации и осуществления образовательной деятельности.

Программа последовательно решает задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостное представление о физической

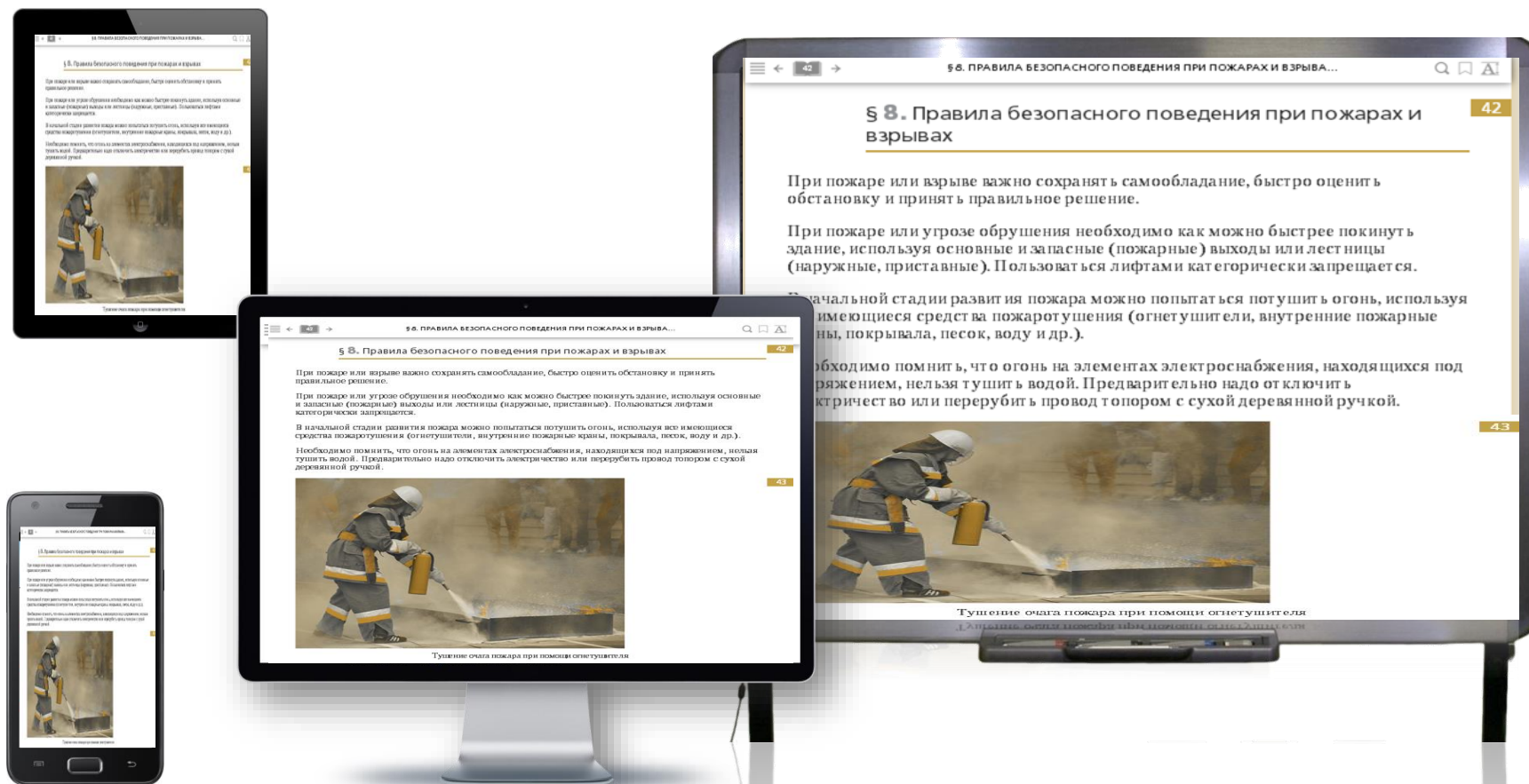




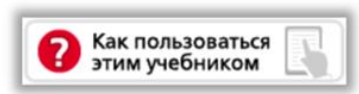
ЭЛЕКТРОННАЯ ФОРМА УЧЕБНИКА (ЭФУ)



Удобство использования электронных учебников в формате ePUB



Применение формата ePUB позволяет обеспечить высокое качество отображения учебного материала на различных устройствах с любыми размерами экрана



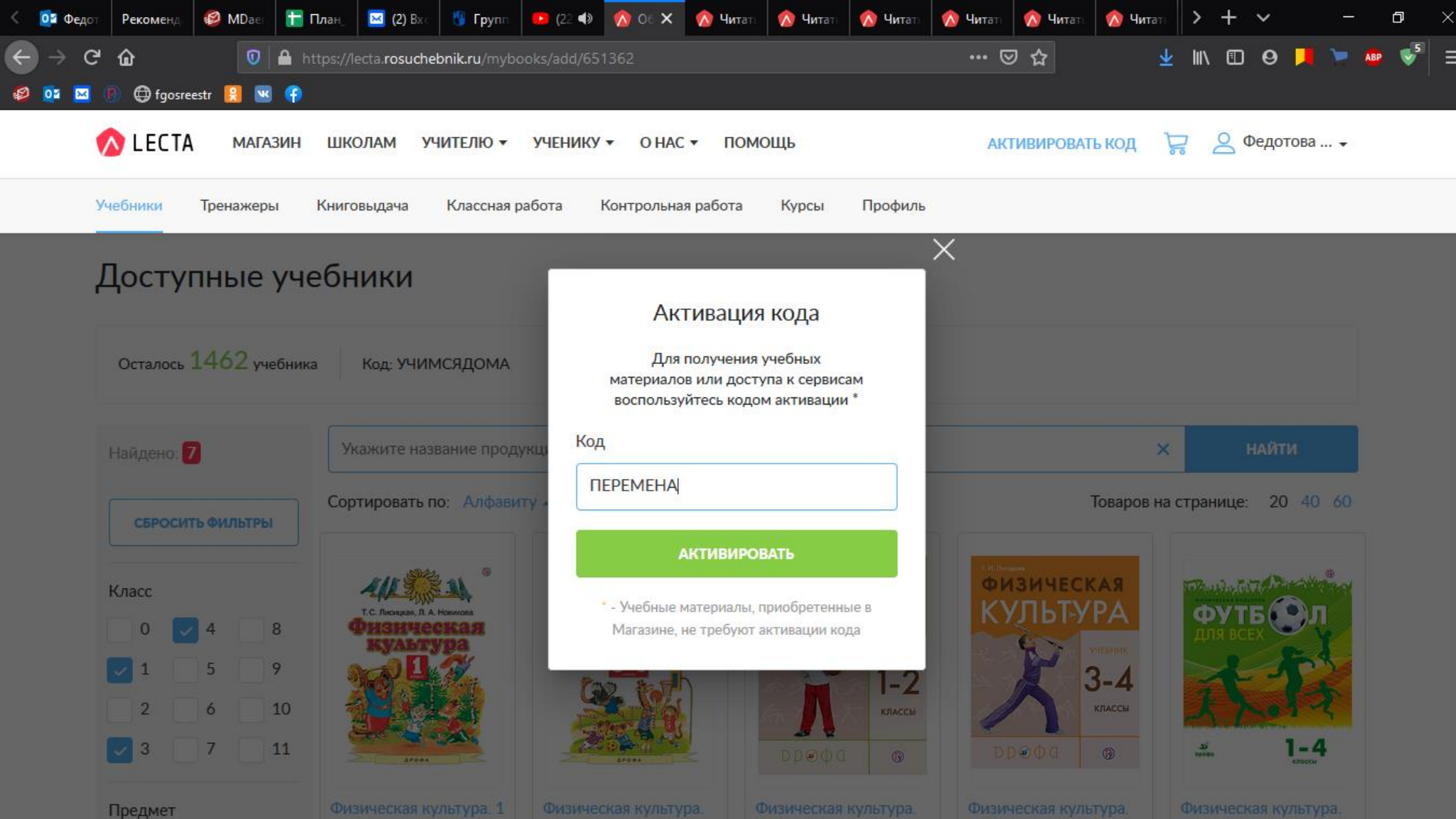
3 КЛАСС

Дорогие девочки и мальчики!

Для чего нужна разминка
Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме

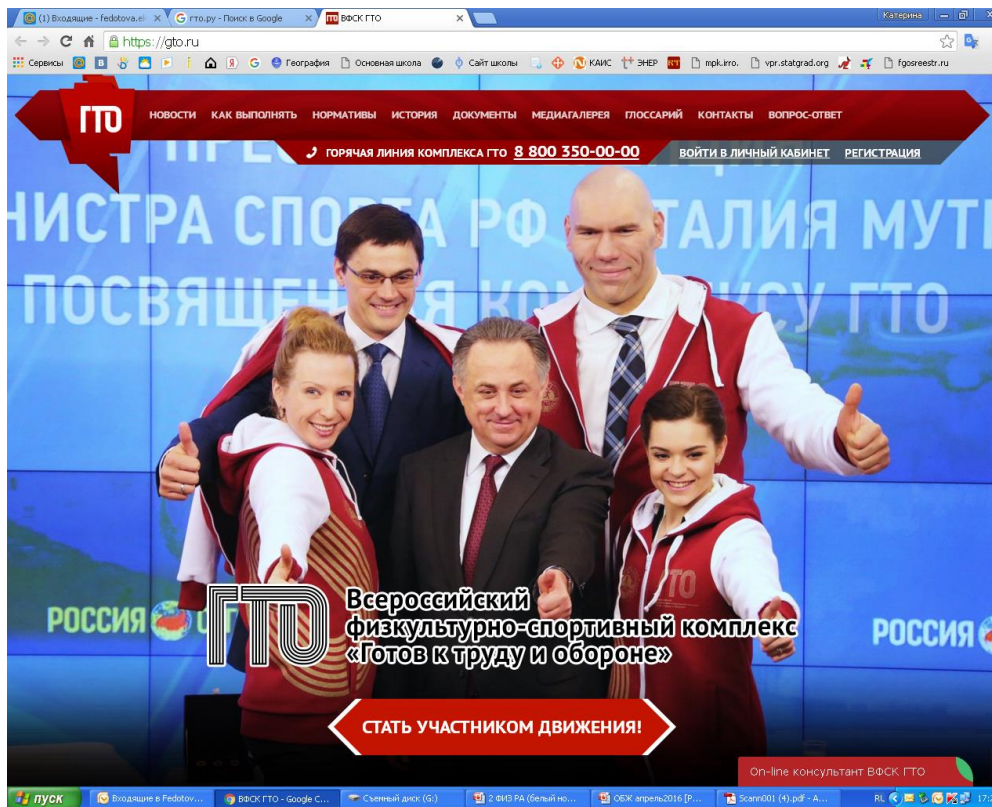
Дневник самоконтроля

Чтобы осанка была



Код для бесплатных эл. Учебников- **ПЕРЕМЕНА**

(1 месяц, 5 учебников)



Г. И. Погадаев
**ГОТОВИМСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
 НОРМАТИВОВ**

ГТО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Издательство «Дрофа»

1-11 КЛАССЫ

НАША ПОДДЕРЖКА



Входящие | MDaemon | Федотов | LECTA | fizkultura | Регистра | Корпорат | Каталог | Читать о | +

rosuchebnik.ru

Интернет-магазин | Где купить | Аудио | Новости | LECTA | Программа лояльности | Мой личный кабинет


корпорация **Российский учебник** LECTA

Методическая помощь | Вебинары | Каталог

Поиск

Лето с пользой!

С 15 июня по 15 августа
Скидка 15%



Узнать подробнее

Проведите лето с пользой!

Приобретайте пособия для занятий со школьниками и будущими учениками **на каникулах** со скидкой 15%!

Подробнее >

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Нужна помощь?

Вебинары

Сортировать ▼

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Спортивное лето

Состоится 11:30, 17 июля 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Современное учебно-методическое обеспечение предмета Физическая культура. Рабочие программы

Состоялось 15:30, 11 июня 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Характеристика современных уроков физической культуры с разной функциональной направленностью

Состоялось 14:00, 30 апреля 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Характеристика основ планирования учебного материала на основе планируемых результатов рабочей программы

Состоялось 17:00, 23 апреля 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Футбол для всех. Общая и специальная физическая подготовка футболистов

Состоялось 15:30, 28 февраля 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Изменения в ФПУ. УМК «Футбол для всех» под ред. И. Акинфеева для учителя физической культуры: возможности использования

Состоялось 15:30, 28 января 2020

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Урок физической культуры – нестандартные методики

Состоялось 14:00, 10 декабря 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЕБИНАРЫ

Активация Windows

Гимнастика как основа развития двигательной активности младших школьников. Презентация "Параметры".

Состоялось 14:00, 17 октября 2019

Нужна помощь?

12+

РУС

Нужна помощь?

Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Презентация. Футбол для всех. Общая и специальная физическая подготовка футболистов

Нужна помощь?

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

<https://rosuchebnik.ru/fpu249/>

Здесь вы можете найти всю корректную и актуальную информацию о Приказе №249 и учебниках корпорации, включенных в перечень



ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА
ПРОСВЕЩЕНИЯ № 249

от 18 мая 2020 г.

[Смотреть](#)



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПИСЬМА

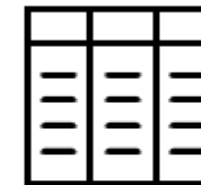
об изменениях в федеральном
перечне

[Издательство «Просвещение»](#)
[Корпорация «Российский учебник»](#)
[«Бином. Лаборатория знаний»](#)



СПИСОК
ВСЕХ УЧЕБНИКОВ
группы компаний в ФПУ

[Скачать pdf](#)
[Скачать excel](#)



ИЗМЕНЕНИЯ

список учебников и дублей
исключенных из ФПУ

[Скачать pdf](#)
[Скачать excel](#)

И многое другое об изменениях в Федеральном перечне учебников

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

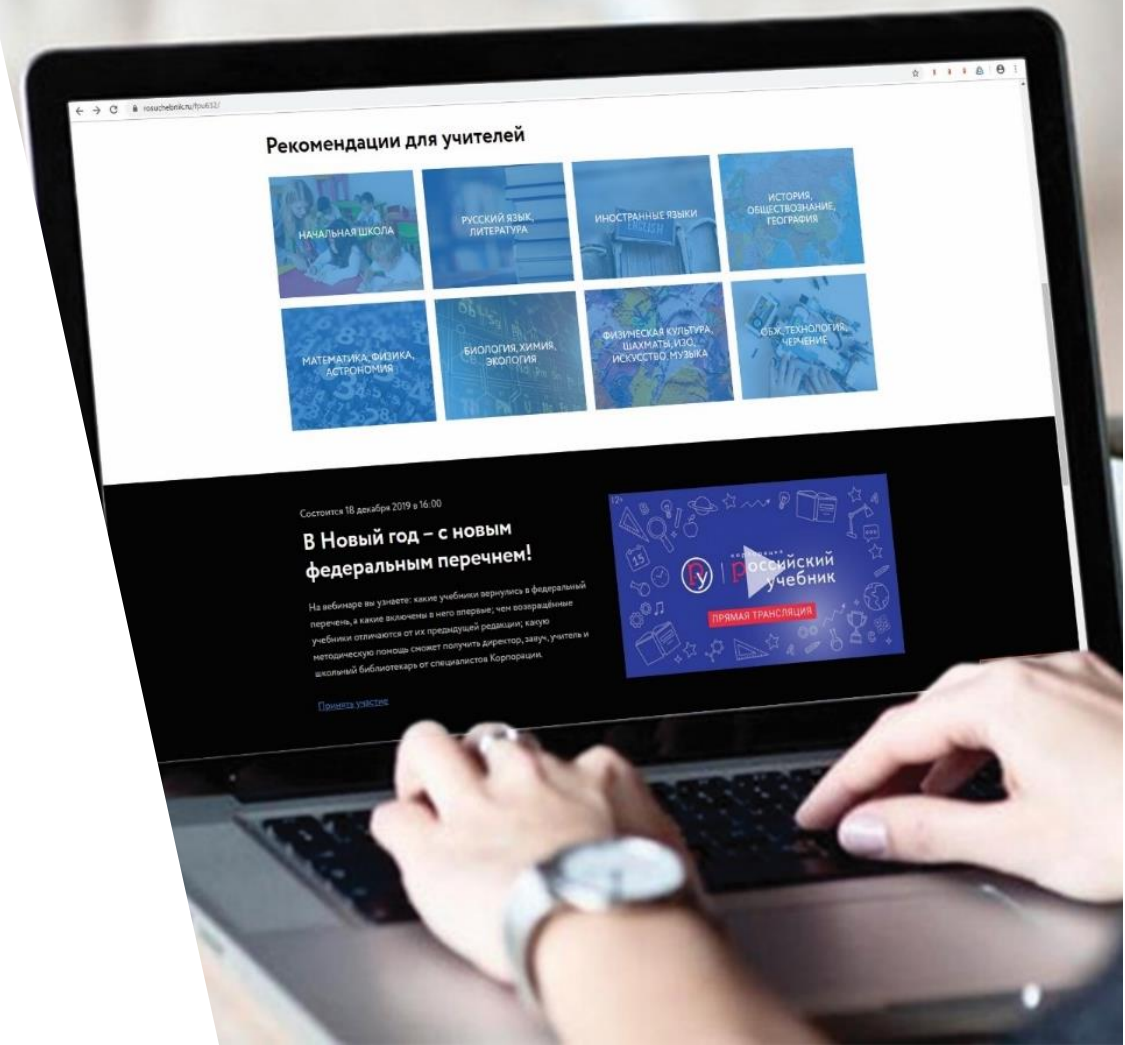
На странице <https://rosuchebnik.ru/fpu249/>

В разделе **Рекомендации для учителей**

размещены актуальные материалы
об изменениях в каждом предмете:

- Запись и презентация **предметного вебинара**
- Что представляют из себя **новые линии УМК**
- **Совместим ли вернувшийся в ФПУ учебник** одной линии с версией учебника из прошлого ФПУ
- Как изменились **вернувшиеся** в перечень **учебники**

В случае возникновения вопросов обращайтесь по адресу:
help@rosuchebnik.ru / web@rosuchebnik.ru



rosuchebnik.ru, [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

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

Нужна методическая поддержка?

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

Хотите купить?



LECTA

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:
KFedotova@prosv.ru
geo-drofa@yandex.ru

