Пояснения к тематическому планированию

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и со¬ответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на тра¬ве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает про¬граммы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приоб¬ретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра являетод наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполня¬емые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания прост¬ранственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в цело¬стные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спор-тивным играм оказывает многостороннее влияние на разви¬тие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нрав¬ственных и волевых качеств, что обусловлено необходи¬мостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и ко¬мандных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согла¬совывать индивидуальные и простые командные технико-так¬тические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой це¬ли подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражне¬ний (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благопри¬ятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и диффе¬ренцированного подходов к учащимся, имеющим существен-ные индивидуальные различия (способности). В этой связиособой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды иг¬ровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует са¬мостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гим¬настическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширя¬ется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражне¬ния без предметов и с предметами (набивными мячами, пал¬ками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробати¬ческие упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, рав¬новесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в простран¬стве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный под¬ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое зна¬чение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя со¬четания, последовательность и число упражнений, включён¬ных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходи¬мость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспи¬тывать такие волевые качества, как самостоятельность, дис¬циплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические, упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтро¬ля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивиду¬альных тренировок, гимнастические упражнения являются хо¬рошим средством для организации и проведения самостоя¬тельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетиче¬ских упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в со¬держание программы начальной школы, с 5 класса начинает¬ся обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со¬вершенствованию прежде всего кондиционных и координаци¬онных способностей. Основным моментом в обучении легко¬атлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучивае¬мых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы пре¬одоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейше¬го развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых ка¬честв, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлети¬ческих упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. На¬иболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материа¬ла в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уде¬лять формированию умений учащихся самостоятельно исполь¬зовать легкоатлетические упражнения во время проведения за-нятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохожде¬ние дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скоро¬сти передвижения дистанция сокращается. Повышение ско¬рости планируется постепенно к концу занятий лыжной под¬готовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции уча¬щиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией вре¬мени прохождения каждого крута и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает раейределить силы на всей дистан¬ции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устра¬нению ошибок в технике, возникающих при увеличении ско¬рости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и вы-полнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, что¬бы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материа¬ла включены элементы единоборств. Этот материал, во-пер¬вых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двига¬тельный действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, диффе¬ренцирование силовых параметров движения) и кондицион¬ных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содей¬ствуют также воспитанию волевых качеств: смелости, реши¬тельности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиени¬ческих правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Плавание. Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплывать одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5—9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 5—9 классах является приобретение навыка надёжного и длительного пла¬вания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение уме¬ния плавать, используя второй спортивный способ; дальней¬шее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координаци¬онных и кондиционных (главным образом, выносливости) , способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уро¬ками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдель¬ных курсов. При соответствующих климатических условиях эти занятия можно выносить за сетку учебных часов и про¬водить в тёплое время года в городских и загородных оздо¬ровительных лагерях.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Ос¬тальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое вни¬мание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программ¬ный материал начальной школы, а также организовать до¬полнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосред¬ственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающи¬ми плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча¬щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с програм¬мами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательно¬го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа¬ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде¬ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, по¬иск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкульту¬ры должен включать содержание предметной области «Физи¬ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графи¬кой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).