


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 2 Ж, 3, И, К, Л, Н классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Кошкарров Денис Анатольевич

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2-го класса составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года № 286, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 05.07.2021 года № 64100).
3. Федеральной образовательной программой начального общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 года № 992, зарегистрирована Министерством юстиции РФ 22.12.2022 года № 71762).
4. Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре, (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения (А.А.Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков 2018г).
5. Рабочая программа составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-4 классов под руководством В.И.Ляха, А.А.Зданевича. 2019г.
6. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа».
7. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования гимназистов, потому что программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья.

Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель курса** – овладение учащимися основами физической культуры.

**Задачи курса:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физических упражнений и техничными действиями из базовых видов спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- обучение простейшим способом контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской

Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры во 2-х классах в объёме 68 годовых часов(2 часа в неделю).

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводят 270 учебных часов, из них 68 часов во 2 и 3 классе. Рабочая программа рассчитана на 270 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делиться на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, 2019). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлены часы. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

## Тематический план курса

№ п/п	Основные разделы	Количество часов	Количество тестов
1	Знания о физической культуре	2	0
2	Оздоровительная физическая культура	3	4
3	Лёгкая атлетика	8	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	2
5	Подвижные игры	14	1
6	Подвижные игры на основе баскетбола	14	2
7	Лёгкая атлетика	9	3
8	Прикладно-ориентированная физическая культура	5	1
Итого:		68	15
1 полугодие		34	9
2 полугодие		34	6

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

#### Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения по окончании третьего класса учащиеся научатся:

#### Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

#### Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

### Предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Метапредметные	Проведение испытаний, участие в соревнованиях

### Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством В.И.Ляха, 2019
Электронное приложение к УМК	«Исходное положение» (презентация) «Путешествие в страну здоровей-ка» (презентация)  «Профилактика плоскостопия» (презентация)
Дидактический материал	Определения по физической культуре Акробатические упражнения Строевые упражнения. Подвижные игры Карточки раздел ЗОЖ (раздаточный материал)
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	тесты, анкеты, кроссворды
Методическое пособие с поурочными разработками	-Современные уроки физкультуры в начальной школе-Ростов н./Д:Финикс,2007-256.,цв.ил(серия «Школа радости»- И.А.Чаленко -. Поурочные разработки по физкультуре 1 класс- М.;ВАКО 2006.-256с. Ковалько В.И -Поурочное планирование физическая культура 1 класс Система уроков по учебнику под редакцией А.П.Матвеева (М.; Просвещение,2010) УМК «Перспектива» Физкультура» учебное пособие для 1-4 классов. Учебно-методическое пособие. Авторы – составители Верхлин В.Н, Воронцов К.А. 2009г.
Список используемой литературы	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов(С.В.Курылев)
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Федеральный портал «Российское образование» законодательство (физическая культура); Государственные образовательные стандарты. сайт для учителей физкультуры <a href="http://www.fsdusshor.ru">www.fsdusshor.ru</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 2 классов и специфики данных классного коллектива.

Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств. Поэтому в программу вошло большое количество уроков на свежем воздухе, а также спортивных игр.

В классах общее количество обучающихся в среднем 24 человека. Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения.

Необходимо отметить средний уровень темпа работы и учебной мотивации. При выполнении различных практических работ учащиеся умеют терпеливо и внимательно выслушивать друг друга.

Вследствие этого учебный материал по физической культуре направлен на разностороннее развитие личности, большое внимание уделяется общей физической подготовке и спортивным дисциплинам. В целом обучающиеся классов весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Технологии:

1. Здоровьесберегающие ;
2. Игровые;
3. Обучение в сотрудничестве.

Формы учебной деятельности:

1. Фронтальная;
2. Индивидуальная;
3. Групповая.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Программное содержание
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)		
1	«Что понимается под физической культурой?»  Техника безопасности на уроках физической культуры.	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека.</li> <li>• Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</li> <li>• Повторение правил техники безопасности с помощью мультимедийной презентации.</li> </ul>
2	«Что понимается под словом «спорт»?»	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> </ul>
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура (3 часа)		
3	«Личная гигиена и гигиенические процедуры»	<p>Беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.</li> <li>• Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> </ul>
4	«Осанка человека»	<p>Рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.</li> <li>• Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.</li> <li>• Определяют целесообразность использования физических упражнений</li> </ul>

		для профилактики нарушения осанки.
5	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»	<p>Рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.</li> <li>• Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</li> <li>• Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</li> <li>• Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений.</li> </ul>
Раздел 3. Легкая атлетика (8 часа)		
6	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>«Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение правил техники безопасности с использованием видеоролика.</li> <li>• Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).</li> <li>• Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.</li> <li>• Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).</li> <li>• обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).</li> </ul>
7	Бег по пересеченной местности	<p>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье, осанка.</p>
8	Ходьба и бег.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.</p>
9	Ходьба и бег.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 20 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».</p>

		Развитие скоростных качеств.
10	Прыжок в длину с места	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
11	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Ору. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
12	Бросок малого мяча.	Понятие метание малого мяча. Разучивание разминки с теннисными мячами. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Подвижная игра «Попади в цель».
13	Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики 13 часов		
14	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка». Развитие координационных способностей.
15	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка». Развитие координационных способностей.
16	Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Стойка на лопатках, мост	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
17	Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине.	Инструктаж по ТБ. строевые упражнения. Изучение построение в колонне по одному, в шеренгу, в круг. понятие "гимнастика" Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.

18	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
19	Равновесие. Строевые упражнения	Понятие «Равновесие» Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра змейка. Развитие координационных способностей.
20	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра Белки в лесу. Развитие координационных способностей.
21	Равновесие. Строевые упражнения	Понятие "Равновесие" Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра змейка. Развитие координационных способностей
22	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра Белки в лесу. Развитие координационных способностей.
23	Равновесие. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Белки в лесу». Развитие силовых способностей.
24	Равновесие. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей
25	Висы и упоры.	Научиться выполнять висы для укрепления брюшного пресса, характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении. Понятие что такое висы на перекладине. Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Игра «Пройти бесшумно". Развитие

		координационных способностей.
26	Висы и упоры.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Изучение упора лежа и упора стоя на коленях. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.
Раздел 5. Подвижные игры 14 час		
27	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Гуси лебеди», «Два мороза», «охотники и утки». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
28	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры: «Кружева», «Караси и щука». Эстафеты с обручами и скакалками закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
29	Подвижные игры.	ОРУ: тема; как стать выносливым. Строевые упражнения. ОРУ. «Вышибалы», «День ночь». Эстафеты. закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений скоростно-силовых способностей.
30	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90, 180 градусов с продвижением вперед.
31	Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. ОРУ. Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».
32	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
33	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Гусеницы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.
34	Подвижные игры.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение солнышко (со скакалкой). Подвижные игры: «хромая лиса», «Медведь и вожак».
35	Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу) подвижная игра салки.
36	Подвижные игры.	Понятие челночный бег. Бег по кругу с изменением направления. эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.
37	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.

		закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
38	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
39	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры: «Кружева», «Караси и щука». Эстафеты с обручами и скакалками закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
40	Подвижные игры.	ОРУ: тема; как стать выносливым. Строевые упражнения. ОРУ. «Вышибалы», «День ночь». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений скоростно-силовых способностей.
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола 14 час		
41	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр с мячом Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие ловкости, умение ловли и передачи мяча.
42	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из -за головы на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает: глазомер, ловкость.
43	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Змейка».
44	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча в движении Передача мяча снизу в движении. ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони мяч», «мини баскетбол» обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.
45	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. эстафеты с мячами. бег с двумя мячами, передача мяча от груди, ведение мяча одной и двумя руками. Развитие координационных способностей
46	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча в движении Передача мяча снизу в движении. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони мяч», «мини баскетбол» обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.
47	Подвижные игры на основе баскетбола. .	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу»
48	Подвижные игры на основе	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в

	баскетбола.	кругу» Развивает глазомер, ловкость.
49	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает ловкость.
50	Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Обучение броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
51	Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Закрепление броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
52	Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Закрепление броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
53	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает. глазомер, ловкость. Принятие контрольных нормативов.
54	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает. глазомер, ловкость. Принятие контрольных нормативов.
Раздел 7. Легкая атлетика (9 часов)		
55	Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Выполнение строевых команд: «Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно!» Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
56	Ходьба и бег.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Ловишка». Принятие контрольных нормативов.
57	Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3*10м с высокого старта.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. Тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Перегоны». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.

58	Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3*10м с высокого старта.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. Тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
59	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести. Принятие контрольных нормативов.
60	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести. Принятие контрольных нормативов.
61	Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов
62	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование пресс. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.
63	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование пресс. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.
<b>Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</b>		
64	Инструктаж по ТБ. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	Инструктаж по ТБ с использованием наглядного материала.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.</li> <li>• Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).</li> </ul>
65	«Развитие силы»	• Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: отжимания с упорами, подтягивания.
66	«Развитие выносливости»	• Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: бег на короткие дистанции.
67	«Развитие	• Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных



	ловкости»	занятий с помощью подвижной игры «Перестрелка».
68	Подведение итогов	Подведение итогов поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
«20» августа 2020 г.  
Протокол №1

Утверждено приказом директора  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сургутская технологическая школа»  
от 26.08.2020 г. №СТШ-13-337/0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«Шахматы»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 3 недели  
Количество учебных часов: 9

Автор-составитель программы:  
Кошкаров Денис Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

СУРГУТ,  
2020 г.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Шахматы
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кошкарров Денис Анатольевич
Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы	2020
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Программа рассмотрена на заседании методического совета Протокол №1 от 20.08.2020 г. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 26.08.2020 г. №СТШ-13-4337/0
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с историей шахмат;</li> <li>- обучить правилам игры;</li> <li>- дать учащимся теоретические знания по шахматной игре, ознакомление с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения;</li> <li>- формировать ключевые компетенции средством игры в шахматы;</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность, усидчивость;</li> <li>- развивать интерес к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;</li> <li>- развивать способность анализировать и делать выводы;</li> <li>- сформировать навыки запоминания;</li> <li>- способствовать развитию творческой активности;</li> <li>- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;</li> <li>- сформировать правильное поведение во время игры;</li> <li>- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;</li> <li>- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.</li> </ul>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый уровень
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>2) формирование эстетических потребностей,</li> </ol>

	<p>ценностей и чувств;</p> <p>3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>4) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.</p> <p><i>Предметные:</i></p> <p>1) знакомство с происхождением и историей шахмат, их проникновением в европейскую культуру;</p> <p>2) усвоение значения и возможностей шахматных фигур;</p> <p>3) освоение правил турнирного боя;</p> <p>4) освоение начальных тактических приемов игры;</p> <p>5) получение начальных понятий о шахматной стратегии;</p> <p>6) обучение разыгрывания простейших шахматных дебютов и решения комбинаций.</p>
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	38 недель
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	3 часа в неделю/114 часов в год
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	10-13 лет
Формы занятий	<p>Беседа, игра, практикум, теория, тренинг, викторины, индивидуальные консультации, профессиональные пробы.</p> <p>Изучение, закрепление материала, приходящегося согласно календарно-тематическому планированию на дату карантина, проводится в форме самостоятельной работы в домашних условиях с использованием сети Интернет (электронное обучение).</p>
Методическое обеспечение	<p>1. Диагностические методики шахматной игры</p> <p>2. Видеоролики ситуационных шахматных задач</p> <p>3. «Шахматная азбука»</p> <p>4. Справочник «Шахматный учебник»</p>
Условия реализации программы	<b>Оборудование для обучающихся:</b>

<p>(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Комплекты шахмат</li><li>2. Шахматные часы</li></ol> <p><b>Оборудование для педагогов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Учебный кабинет, оборудованный посадочными местами</li><li>2. Магнитная шахматная доска</li><li>3. Дидактический материал</li><li>4. Персональный компьютер/ноутбук</li><li>5. Проектор</li><li>6. Интерактивная доска</li><li>7. Доступ в Интернет</li></ol>
--	--

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» относится к физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению - учебно-познавательная; по форме организации – кружковая; программа является модифицированной.

Современная концепция дополнительного образования во главу угла ставит идею развития личности ребенка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому в значительной степени способствует обучение в игре в шахматы. Ведь игровая деятельность существенно влияет на формирование произвольных психических процессов, в игре у детей развивается произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше, чем в условиях лабораторных опытов. Игра в шахматы в большей степени способствует тому, что ребенок переходит к мышлению в плане представлений. Игровой опыт ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и на основе этого строить свое собственное поведение. Игра творит произвольность на доброй воле самого ребенка, организует его чувства, его нравственные качества.

**Отличительной особенностью** вида спорта шахматы в том, что, шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Шахматы являются одним из средств развития проявления целеустремленности, самообладания и воли. Отсюда, шахматы представляют собой весьма удобную и работоспособную модель для апробации эффективности различных психолого-педагогических теорий и методических приемов для развития интеллектуального и творческого потенциала ребенка. Занятия шахматами способствуют выработке последовательного логического мышления, умению мыслить самостоятельно и независимо, способности переносить освоенные знания и способы мышления в новую ситуацию.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность** заключается в том, что учебные занятия способствуют закреплению интереса к игре, развитию творческого мышления юных шахматистов. Шахматы являются одним из средств проявления целеустремленности, самообладания и воли.

**Новизна программы.** В поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

Работа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого обучающегося, таким образом это повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

### **Программа составлена в соответствии с нормативными документами:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №2765-р «О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с

планом мероприятий)

- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 N 729-р (ред. от 30.03.2020) «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года №ВК-641/09 о методических рекомендациях по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года

- «Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры», приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 06.03.2014 № 229;

- методические разработки И.О. Петревляк, С.С. Созонова, Л.В. Семёнова, А.А. Кругловой.

**Цель программы:** создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с историей шахмат;
- обучить правилам игры;
- дать учащимся теоретические знания по шахматной игре, ознакомление с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- формировать ключевые компетенции средством игры в шахматы;

**Развивающие:**

- развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность, усидчивость;
- развивать интерес к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;
- развивать способность анализировать и делать выводы;
- сформировать навыки запоминания;
- способствовать развитию творческой активности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;

**Воспитательные:**

- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- сформировать правильное поведение во время игры;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.

### **Результаты освоения программы**

По итогам реализации программы «Шахматы» ожидаются следующие результаты.

### *1. Личностные:*

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой и интеллектуальной деятельности;
- творческое самоопределение и самоутверждение в процессе участия в соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета;
- формирование творческого портфолио.

### Участники программы:

#### *1. должны знать:*

- происхождение и историю возникновения шахмат;
- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры;
- правила игры в шахматы;
- тактические приемы игры;
- основы шахматной стратегии;
- простейшие окончания эндшпиля;
- задачи, принципы и правила разыгрывания дебюта
- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы.

#### *2. должны уметь:*

- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические удары и проводить комбинации.

#### *3. Метапредметные:*

- повышение интереса к шахматам как спортивной игре интеллектуального направления;
- повышение интереса к наукам, связанным с решением шахматных задач: математике, информатике;
- развитие навыков работы с бумажными, электронными и Интернет-ресурсами.

### **Условия реализации программы**

Обучение по данной программе основано на принципах интеграции теоретического обучения с процессами практической, исследовательской, самостоятельной научной деятельности воспитанников и технико-технологического конструирования.

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № 12-Ш-13-13-453/18 от 05.09.2018):

Программа предусматривает три основные формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, игра на турнире.

Изучение истории шахмат и шахматной теории проводится по группам, по подгруппам и индивидуально.

#### **1. Групповые занятия:**

лекция: теоретические вопросы объясняет педагог;

семинар: один или несколько учащихся готовят для выступления доклад на определенную теоретическую тему; группа и преподаватель выступают в роли слушателей и оппонентов;

диалог: "столкновение" двух противоположных точек зрения. Пример: обсуждение дебюта, который, с точки зрения теории Стейница, является неправильным и некорректным, а с точки зрения гипермодернистов – совершенно обоснованным. Учащиеся заранее получают материал к занятию и готовятся к полемике.



**2. Занятия по подгруппам:** Проводится разбор только что сыгранной партии. При этом остальные учащиеся еще продолжают игру.

**3. Индивидуальная работа:**

работа с заданиями по тактике;

работа с дебютной картотекой;

работа с литературой во время занятия (с помощью педагога или самостоятельно);

тренировочные партии с преподавателем;

разбор сыгранной партии.

**Возраст обучающихся.** Программа разработана для детей 10-13 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются численностью 12 человек.

**Сроки реализации.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 часу. Общее количество 114 часов, 3 часа в неделю.

**Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.**

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

*Текущий контроль* - осуществляется в конце каждого занятия, оценивается качество усвоения и выполнения изучаемых на занятии приемов и шахматных операций; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности при решении шахматных задач и упражнений. Формы проверки:

собеседование, упражнения (конкурсы решения шахматных задач, сеансы одновременной игры), творческие задания (составление шахматных задач).

*Промежуточный контроль* – проводится в конце каждого учебного года (май). Формами промежуточного контроля являются собеседование, тестирование по изученным темам, выполнение контрольных упражнений (решение шахматных задач) и творческих заданий.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

**Условия реализации программы**

*Методическое обеспечение программы*

1. Диагностические методики шахматной игры
2. Видеоролики ситуационных шахматных задач
3. Шахматная азбука
4. Справочник «Шахматный учебник» в электронном виде

*Материально-техническое обеспечение программы*

1. Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя.
2. Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

## Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретические основы и правила шахматной игры</b>	10	7	3	-
1.1	Введение	2	2	-	Входной контроль
1.2	Базовые понятия шахматной игры	2	1	1	Входной контроль
1.3	Ходы шахматных фигур	2	1	1	Текущий контроль
1.4	Сущность игры в шахматы	4	3	1	Текущий контроль
2	<b>Практико-соревновательная деятельность</b>	104	23	81	-
2.1	Основы записи	10	3	7	Текущий контроль
2.2	Квалификационный турнир безразрядников	21	7	14	Текущий контроль
2.3	Завершение игры	9	3	6	Текущий контроль
2.4	Учебно-массовые мероприятия	63	10	53	Текущий контроль
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
<b>Всего:</b>		114	30	84	-

### Содержание программы:

#### Раздел 1. Теоретические основы и правила шахматной игры (10 ч.)

Теоретическое обучение - 7 ч.

Введение. Знакомство с историей шахмат, инструктаж ТБ.

Базовые понятия шахматной игры. Знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Понятие «шахматная доска», «шахматное поле», «партнеры» Расположение доски между партнерами. Разновидности досок. Центр доски. Количество полей в центре. Понятие «Шахматная диаграмма».

Ходы шахматных фигур. Знакомство с названиями шахматных фигур. Чтение и инсценировка дидактической сказки «Шахматный теремок». Белые фигуры. Черные фигуры. Пешка ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.

Практическое обучение - 3 ч.

Сущность игры в шахматы. Предусматривает дидактические игры и игровые задания.

#### Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность (104 ч.)

Теоретическое обучение - 22 ч.

Основы записи. Система записи партии, обозначение фигуры и клетки.

Завершение игры. Изучение тактики и стратегии завершения шахматной партии.

Практическое обучение - 84ч.

Квалификационный турнир безразрядников. Проведение учебных игр с дальнейшим разбором действий соперника.

Учебно-массовые мероприятия. Учебные игры, шахматных турнирах и олимпиадах.

Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года, контрольная проверка знаний.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2020 г.	31.05.2020 г.	38	114	3 занятия по 40 минут

## Список литературы

### Рекомендуемая литература для учащихся

1. Авербах, Ю. Л. Жизнь шахматиста в шахматной системе. Воспоминания гроссмейстера / Ю.Л. Авербах. - М.: Человек, 2012. - 320 с.
2. Гулиев, С. РШД.ВШМ.Владимир Крамник.Избранные партии 14-го чемпионата мира по шахматам / С. Гулиев. - Москва: Мир, 2015. - 343 с.
3. Селезнев, Алексей 100 шахматных этюдов. Практикум по эндшпилю / Алексей Селезнев. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 104 с
4. Халифман, А. Дебют / А. Халифман. - М.: Гарде, 2016. - 235 с.
5. Юдович, М. Занимательные шахматы / М. Юдович. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 232 с.
6. Шевченко, С. «Белая ладья» служит детям [Текст] : [Из опыта работы Дворца шахмат « Белая ладья « г. Славянска-на Кубани] / С. Шевченко // Нар. образование. - 2016. - N 2. - С. 73-73

### Рекомендуемая литература для педагога

1. Васильков, Владимир Иванович. Шахматная школа Анатолия Карпова [Текст] : метод. руководство к видеопособию для педагогов, тренеров и родителей / В.И. Васильков, С.В. Барканов, В.И. Краюшкин; Под общ. ред. А. Карпова. - М. : Просвещение, 2013. - 44,[3] с.
2. Владимиров, Яков Георгиевич. Укрощение шахматного Пегаса [Текст] : избр. задачи / Я.Г. Владимиров. - М. : Б.и., 1996. – 159 с.
3. Гайнулина, В. М. О шахматах и педагогике - с любовью и надеждой / В. М. Гайнулина. // Педагогика. - 20017г. № 10. - С.98-109
4. Князева, В. В. Для чего школе шахматы? [Текст] : [Шахматы как учеб. предмет в сред. шк.: О воздействие шахмат. игры на успешность обучения] / В.В. Князева // Мир образования. - 2018. - N 3. - С. 27-29
5. Попова, М. 30 шахматных уроков [Текст] : пособие для начинающих шахматистов / М. Попова, В Манаенков ; Тул. Дворец дет. и юнош. творчества. - Тула : Б.и., 2014. – 92 с.

### Электронные ресурсы

1. Шахматный клуб  
<https://www.chess.com/>
2. База шахматных дебютов  
<https://chess-land.com/modules.php?name=debuts>
3. Шахматы онлайн  
<https://lichess.org/?any/>

## План – конспект урока по физической культуре

План-конспект урока № 1  
для обучающихся 2 класса

### ЗАДАЧИ:

#### 1. Общие

- 1.1 Провести комплекс ОРУ с без предмета
- 1.2 Разучить технику выполнения вис на прямых и на согнутых руках
- 1.3 Развивать быстроту

#### 2. Специальные (коррекционные)


- 2.1 Способствовать развитию силы мышц
- 2.2 Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки, фишки, мяч, свисток.

Место проведения: гимнастический зал

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть ( 10 минут)	Организация учащихся для занятия	Построение. Приветствие, сообщение задач урока.	30 секунд	Построение в одну шеренгу
	Подготовить учащихся к предстоящей физической нагрузке	Упражнения в ходьбе: -на носках; -на пятках; -на внешнем своде стопы; -2 шага на носках, 2 на пятках; -перекаты с пятки на носок; -в полуприседе, -выпадами; -ходьба скрестным шагом.	2 круга	«Налево в обход-шагом-МАРШ!» Положение рук выполнять по команде - «СТАВЬ!» Ладони вовнутрь, тянуться вверх.
	Подготовить учащихся к предстоящей физической нагрузке	Упражнения в беге: -спиной вперед; -семенящим бегом; -правым, левым боком приставными шагами; -2 правым, 2 левым боком приставными шагами;	3 круга	Набрать дистанцию 1 метр и сохранять её до завершения разминки
	Восстановление	Переход на ходьбу,	1 круг	Руки через

<p>дыхания после нагрузки</p> <p>Организация учащихся для проведения ОРУ</p>	<p>восстановление дыхания</p> <p>Построение класса для разминки</p>	<p>45 сек</p>	<p>стороны – глубокий вдох, руки вниз – выдох</p> <p>«Класс, на 1,2 – РАССЧИТА СЬ!»</p> <p>«По расчету вперед шагом – МАРШ»</p>
<b>Комплекс ОРУ без предмета</b>			
<p>Подготовить мышцы шей к предстоящей нагрузке</p>	<p>I. И.п - о.с, рр на пояс. 1-Наклоны головы вперед. 2- наклоны головы назад. 3- наклоны головы вправо 4- влево</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Спина прямая</p>
<p>Подготовить тазобедренные суставы к предстоящей нагрузке</p>	<p>II. И.п .- широкая стойка, рр на пояс. 1-4- круговое движение, туловище вправо 5-8-влево</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>Подготовить мышцы спины и ног к предстоящей нагрузке</p>	<p>III. И.п. - о.с, рр на пояс. 1- присед, руки вперед 2- И.п.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Спина прямая</p>
<p>Подготовить мышцы спины и ног к предстоящей нагрузке</p>	<p>IV. И.п.- о.с, рр на пояс. 1- поворот на право, отвести прямую руку назад 2- И.п. 3- Наклон назад 4- И.п. То же в другую сторону.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Нога прямая</p>
<p>Подготовить</p>	<p>V. И.п. о.с, рр на пояс.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Спина</p>

	мышцы спины и ног к предстоящей нагрузке	1- выпад в сторону на правую ногу, 2-3- пружинистые приседания на правой. 4- И.п. то же в другую сторону.		прямая
	Подготовить мышцы рук и ног к предстоящей нагрузке	VI. И.п. – о.с, рр вверх 1 – упор присев 2 – и.п 3 – упор присев 4 - и.п.	4-8 раз	Спина прямая
	Подготовить мышцы рук, ног, спины к предстоящей нагрузке	VII. И.п.- о.с, рр на поясе. 1-3- 3 прыжка на месте с прямыми ногами. 4- прыжок согнув ноги с поворотом ног направо. То же с поворотом в другую сторону.	4-8 раз	
	Подготовить мышцы рук, ног, спины к предстоящей нагрузке	VIII. И.п. о.с.рр вниз 1 – упор присев 2 – упор лёжа 3 – упор присев 4 - упор лёжа	4-8 раз	Упор лёжа принимать из полного приседа
Основная часть (28 минут)	Подготовить мышцы рук к предстоящей нагрузке	Вис на прямых руках	2 подхода	
	Научиться выполнять вис на согнутых руках	Вис на согнутых руках (на гимнастической стенке)	3 подхода	
	Развивать быстроту посредством подвижной игры	Подвижная игра «Чай-чай, выручай!»	7 минут	См.приложение к конспекту*
Заключитель	Организация учащихся для восстановления дыхания	Построение в одну шеренгу	30 сек	
	Восстановление	Выполнять в ходьбе	1 круг	Глубокий

ная часть (2 минуты)	дыхания ЧСС	брюшное дыхание		вдох через нос, выдох через нос
	Организация учащихся для подведения итогов	Построение в одну шеренгу	30 сек	
	Завершение урока	Подведение итогов, домашнее задание, оглашение оценок	1 мин	Выход в строю

Конспект разработал: Кошкаров Д.А.,  
учитель физической культуры

## «Чай-чай, выручай!»\*

Задорная, активная игра «Чай-чай, выручай» известна многим как разновидность салочек. Эта забава способствует не только физическому развитию детей, но и пробуждает в них командный дух, учит оказывать поддержку сверстникам, приходить им на помощь.

В развлечении на свежем воздухе могут принимать участие дети от 5 лет в количестве от шести до двенадцати человек. Игра занимает ориентировочно 20-30 минут, в зависимости от числа желающих.

Инвентарь: никаких реквизитов для этих салочек не нужно, детворе нужно лишь собраться с духом, быстро реагировать на происходящее и еще быстрее бегать.

**Правила:** перед началом игры в «Чай-чай-выручай» ребята определяют размер свободной зоны, выбирают ведущего. Он остается в центре, а остальные участники разбегаются в пределах выбранной территории для салочек.

Как только прозвучал клич о начале игры, водящий мчится из центра в надежде выхватить кого-то из разбежавшихся в разные стороны ребят. Дотронувшись до одного из них, он приводит игрока в ступор. Тот, в свою очередь, должен выкрикивать фразу: «Чай-чай, выручай!», застыв на месте и широко раскинув руки. Спасти товарища можно просто дотронувшись до него, как можно скорее подбежав и увильнув от ведущего. Освобожденный ребенок с этого момента снова в игре.

Цель водящего – дотронуться до каждого из группы, не давая детям помогать друг другу.

Усложнить игру можно просто надев ролики в летнее время или коньки – зимой. Главное, соблюдать осторожность и носить защитную экипировку.



## План – конспект урока по физической культуре

План-конспект урока № 2  
для обучающихся 3 класса

### Задачи урока:

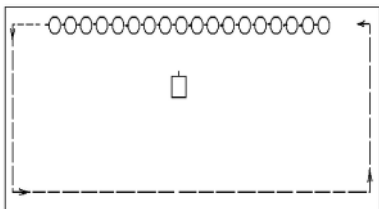
1. Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой
2. Обучить технике выполнения: «Стойка на лопатках»
3. Развивать быстроту реакции

**Метод проведения:** групповой


**Место проведения:** спортивный зал





**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические палки, фишки для разметки поля, мяч, свисток.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводно-подготовительная часть урока	Построение класса	30 сек	«Класс, в одну шеренгу становись!» «Равняйся, Смирно!» «По порядку, РАССЧИТАЙСЬ!»
	Сообщение задач урока	20 сек	Проверить внешний вид учащихся.
	<u>Упражнения в ходьбе:</u> -на носках; -на пятках; -на внешнем своде стопы; -2 шага на носках, 2 на пятках; -перекаты с пятки на носок; -в полуприседе, -выпадами; -ходьба скрестным шагом.	3 круга	«Налево в обход-шагом-МАРШ!» Положение рук выполнять по команде - «СТАВЬ!» Ладони вовнутрь, тянуться вверх.
	Переход на бег		«Чаще шаг!» «Бегом МАРШ!»
	<u>Упражнения в беге:</u> -правым, левым боком приставными шагами; -2 правым, 2 левым боком приставными шагами; -спиной вперед; -семенящим бегом;	3 круга	Руки работают как при беге  Смотрим через левое плечо Максимально расслабляем ноги и руки.



Переход на ходьбу Восстановление дыхания	1 круг	«Короче шаг! РЕ-ЖЕ! Шагом МАРШ!»
Организовать класс для поведения ОРУ с гантелями	45 сек	«Класс, на 1,2 – РАССЧИТАТЬ!» «По расчету вперед шагом – МАРШ»
<b>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</b>		
I. И.п. – стойка, палка вниз; 1 – левую назад на носок, палку вверх; 2 – и. п.; 3 – правую назад на носок, палку вверх; 4 – и.п.	4-8 раз	<i>Нога прямая, посмотреть вверх.</i>
II. И.п. – стойка, палка перед собой; 1 – полунаклон; 2 – и.п.; 3 – полунаклон назад; 4 – и.п.; 5 – поворот влево; 6 – и.п.; 7 – поворот вправо; 8 – и.п.	4-8 раз	<i>Наклон глубже, ноги прямые.</i>
III. И.п. – Группировка на спине, палка под коленями хватом снизу; 1 – пережат на спине вперед; 2 – пережат на спине назад; 3,4 – то же.	4-8 раз	<i>Подбородок прижат к груди.</i>
IV. И. п. – стойка, палка вперед; 1 – мах левой к правой руке; 2 – и.п.; 3 – мах правой к левой руке; 4 – и.п.	4-8 раз	<i>Мах выше, нога прямая, ногой касаться палки.</i>
V. И.п. – стойка, палка вниз; 1 – шаг правой	4-8 раз	<i>Спина прямая.</i>

<b>Основная часть урока</b>	согнутой через палку; 2 – шаг левой согнутой через палку, стойка палка сзади; 3 – шаг правой назад через палку; 4 – шаг левой через палку назад.		
	VI. И. п. – стойка, палка внизу на ширине плеч, хватом сверху; 1 – поднять палку вверх, присесть; 2 – палку опустить вниз, встать; 3,4 – то же.	4-8 раз	<i>Руки прямые, присед глубже.</i>
	VII. И. п. – стойка, палка внизу, хватом сверху; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – и. п.; 3,4 – то же	4-8 раз	<i>Спина прямая.</i>
	VIII. И.п. – рр. вниз палка слева; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок влево через палку; 3 – прыжок назад; 4 – прыжок в право через палку.	4-8 раз	<i>Ноги вместе, спина прямая.</i>
	Перестроение класса в шеренгу.	15 сек	<i>«Класс, кругом, на свои места шагом – МАРШ!»</i>
	Ознакомить с техникой выполнения «Стойка на лопатках»	1 мин	<i>Создание представления о технике выполнения, объяснения и показа техники. Показать печатные материалы.</i>
	<b>Техника выполнения.</b> Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть	1 мин	<i>Локти широко не разводить.</i> 

	<p>ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.</p> <p>1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате, согнуть ноги руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.</p> <p>2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед.</p> <p>3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.</p> <p>4. Перекат назад - вперед. Из исходного положения упор присев легким толчком с одновременным захватом руками за середину голени (группировка) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным</p>	<p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p>	<p>Ступни на полу, колени слегка разведены.</p>    
--	---	---	--

<b>Заключительная часть урока</b>	движением вперед плечами и ногами.		
	5. Из упора присев перекатом назад «Берёзку»	4-8 раз	Упражнение выполнять в парах. Один ученик осуществляет страховку, один ученик выполняет.
	Уборка спортивного инвентаря на свои места.	25 сек	Выполняется совместно с учениками.
	Развитие быстроты реакции посредством спортивной игры «Перестрелка»	5-7 мин	См. приложение к плану-конспекту*
	Организовать учащихся для завершения урока.	30 сек	Построение в одну шеренгу.
	Подведение итогов урока.	1 мин	
	Организованный уход из зала.	30 сек	«Напра-ВО! На выход из зала шагом-МАРШ!»

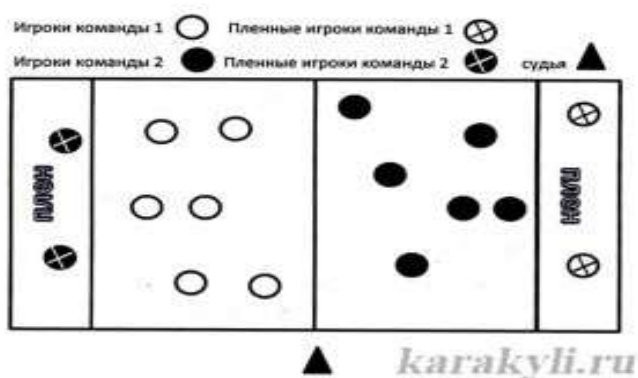
Конспект разработал: Кошкарлов Д.А.,  
учитель физической культуры

### Подвижная игра «Перестрелка»\*

Перед началом игры площадку размечают следующим образом:

- Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.
- У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находиться «выбитые» игроки противоположной команды.

Схема разметки площадки для подвижной игры «Перестрелка»



Игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах поля.

**Цель игры** – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «выручиться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 5-7 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем. Игра может быть закончена досрочно, Если все игроки одной из команд оказались в «плену», то игру заканчивают досрочно.

#### **Правила подвижной игры с мячом «Перестрелка»**

- В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.
- Салить можно только мячом, который не коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, его можно смело подбирать и кидать в противника.
  - Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы
- Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».
  - Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч отправляется «в плен».
- Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.
- Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.
  - При нарушении правил мяч передается команде противника.



*Учитель физической культуры  
МБОУ «СТШ» г. Сургут  
Кошкарров Денис Анатольевич*



# **Техника безопасности на уроках физической культуры**





# Общие требования безопасности

## Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;







# Общие требования безопасности

## Учащийся должен:

- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- ✓ знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.





# Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ✓ По команде учителя встать в строй.





# Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:



- ✓ внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- ✓ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ✓ во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.





# Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:





# Требования безопасности во время занятий

## Учащимся нельзя:

- ✓ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ✓ толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- ✓ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ✓ резко изменять направление своего движения;
- ✓ жевать жевательную резинку.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Бег

### Учащийся должен:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Бег

### Запрещается:

- ✓ при старте на дистанции ставить подножки;
- ✓ задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Прыжки

### Учащийся должен:

- ✓ выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- ✓ выполнять прыжки поочерёдно;
- ✓ после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место
- ✓ с правой или левой стороны дорожки для разбега.







# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Прыжки

### Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ приземляться на руки.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание

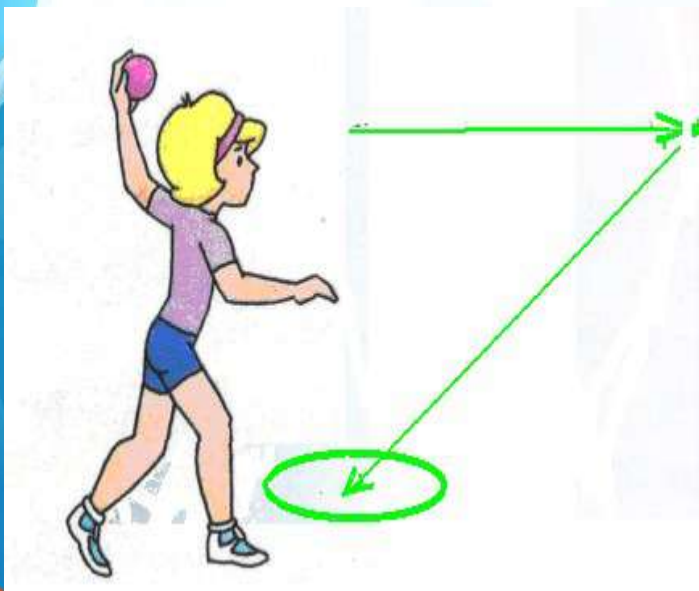
- ✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- ✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- ✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание



- ✓ После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- ✓ При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.





# Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

## Метание



### Запрещается:

- ✓ метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- ✓ производить произвольные метания;
- ✓ передавать снаряд друг другу броском;
- ✓ пересекать зону метания





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Игры с догонялками

- ✓ Смотреть в направлении своего движения.
- ✓ Исключить резкие стопорящие остановки.

### Запрещается:

- ✓ Толкать в спину впереди бегущих;
- ✓ Резко изменять направление своего движения.





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми



- А когда играем мы,
- Будь всегда внимательным.
- Не толкайся, не кричи,
- Соблюдай все правила.





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Игры с мячом

### Учащийся должен :

- ✓ соизмерять силу броска мячом в игроков

### Запрещается:

- ✓ бросать мяч в голову играющим;
- ✓ вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- ✓ падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- ✓ забегать на скамейки.





# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Эстафеты

### Учащийся должен:

- ✓ выполнять эстафету по своей дорожке;
- ✓ после передачи эстафеты встать в конец своей

команды;







# Требования безопасности во время занятий подвижными играми

## Эстафеты

### Запрещается:

- ✓ начинать эстафету без сигнала учителя;
- ✓ во время эстафеты выходить из строя;
- ✓ продолжать эстафету до того, как впереди стоящий игрок передал вам эстафету касанием руки;
- ✓ садиться на пол или залазить на спортивное оборудование.





# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

## Учащийся должен:

- ✓ при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- ✓ с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;





# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

## Учащийся должен:

- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть мест проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.





# Требования безопасности по окончании занятий.

## Учащийся должен:

- ✓ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ организовано покину занятия;
- ✓ переодеться в раздева.
- ✓ вымыть с мылом руки





**Безопасность на уроке  
физической культуры –  
ЭТО ЗНАНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ  
правил!**



## Сценарий беседы с обучающимися «Здоровый образ жизни»

**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

### План.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Игра «Счастливый случай»
6. Заключительное слово.
7. Подведение итогов.

### I. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»

Тема нашей беседы – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

### II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

**Физическое здоровье** – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.**

### **III. Составление таблицы «Здоровый образ человека»**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

**Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
- 2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

### **IV.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»**

- Наркомания
- Алкоголизм
- Курение

Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков. ( на слайде пословицы)

### **V. Игра «Счастливый случай»**

Я подготовил вам игру. У нас в игре 2 команды. В игре 3 тура.

**1 тур. «Да, нет, не знаю»**

**2 тур. «Заморочки из бочки»**

1. Назовите комнатное растение, которое: во-первых, съедобно – можно положить 1-2 листочка в салат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение (каланхоэ)
2. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Они высасывают кровь, снижают кровяное давление, вырабатывают гирудин, предотвращающее свёртываемость крови)

3. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества)

4. В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе – часто. Почему? (Воздух там практически стерилен, поскольку болезнетворные бактерии и вирусы погибают. В средней полосе в воздухе много вирусов, вызывающие болезни)

### **3 тур «Тёмная лошадка»**

1. В этом ящике находятся незаменимые гомологически активные вещества, биокатализаторы обменных процессов в организме, которые необходимо употреблять, если вы принимаете антибиотики? (Витамины)

2. Изделие, находящееся в ящике, способно при его употреблении выделять синильную кислоту, сероводород, бензпирен и другие ядовитые вещества, вызывающие порой судороги? (Сигарета)

Итак, победила команда \_\_\_\_\_

### **VI. Заключительное слово.**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении школьных соревнований «Веселые старты»**  
**среди команд 1-4 классов**

**1. Цели и задачи**

Цель: Привлечение учащихся младшей возрастной группы к систематическим занятиям физической культурой, популяризация внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Совершенствование двигательных умений;
2. Определить лучшую подготовленность команды;
3. Воспитывать дисциплинированность, чувство товарищества, смелости, воли к победе, «здорового духа соперничества».
4. Способствовать развитию у детей коммуникабельности, умению работать в команде.

**2. Организаторы и руководство соревнованиями**

Общее руководство и контроль за проведением соревнований осуществляет руководитель МО учителей физической культуры. Непосредственное проведение соревнований и судейство возлагается на учителей физической культуры.

**3. Место и сроки проведения**

«Веселые старты» проводятся \_\_\_ декабря 2022 года, в спортивных залах школы.

**4. Участники, требования к участникам**

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 1-2 классов, не имеющие ограничения физической нагрузки. Состав команды: 5 мальчиков+5 девочек.

**5. Программа соревнований**

Построение команды, Девиз команды.

Команды и судьи занимают свои места. Команды сидят на гимнастических скамейках «верхом», первым – капитан в отличительной форме, за ним все остальные участники команды, всего 10 человек. На расстоянии 1м от переднего края скамейки чертится линия старта – она же линия финиша. В 10 метрах от линии старта против каждой команды ставится стойка.

**Задания:**

1. «Задом наперёд».

Эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперед. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **2. «Гигантский прыжок»**

От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину на двух ног с места, остальные участники по одному последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии. (замерить рулеткой расстояние).

## **3. Конкурс «Носильщики»**

Мячик в руки я возьму, И к тебе его прижму. Ты держи его сильнее, Вместе побежим быстрее! Следующий наш конкурс называется «Носильщики». Игроки становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

## **4. Эстафета с проползанием и лазанием.**

Участник добегает до скамейки, в положении лежа, подтягивается по скамейке от начала до конца, обегает конус, который находится в 10м от команды и возвращается в команду бегом. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **5. Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **6. Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **7. Прохождение болота.**

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться ру-

кой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### **8. "Веселый паровозик".**

Необходимо расставить по залу несколько стульев. Дети берутся руками друг за друга, имитируя паровозик. Задача: обогнуть все стулья, не расцепившись. Побеждает самая быстрая команда. Если паровозик расцепился, команда считается проигравшей.

#### **9. Кто быстрее построится.**

В этой игре участвует вся команда. По свистку все команды бегут в круг и начинают беспорядочно бегать в круге. Когда ведущий даёт ещё один свисток, то все бегут на свою линию. Выигрывает команда, которая быстрее построилась.

#### **10. Не хуже кенгуру**

Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями баскетбольный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

### **6. Условия участия и подведение итогов состязания**

Проведение состязания «Веселые старты» проводится отдельно для каждой команды. График начала выступления каждой команды в приложении к настоящему Положению. Команда выступает во всех этапах «Веселых старт». Судьи фиксируют время, затраченное на выполнение заданий, в каждом этапе и вносят результат в протокол состязаний. После участия всех команд в состязаниях, судьи подводят общие итоги состязаний. Победитель определяется по наименьшей сумме-мест, набранных во всех этапах программы «Веселые старты» среди учащихся 1-2 классов.

### **7. Награждение**

Победители и призеры выявляются по параллелям 1-х и 2- классов отдельно, награждаются грамотами.

### **8. Обеспечение безопасности участников**

1. На протяжении всего спортивного мероприятия в спортивном зале находятся медицинские работники школы.

2. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время проведения соревнований несут учителя физической культуры, классные руководители.

# Особенности организации адаптивной физической культуры со слабослышащими детьми школьного возраста

Автор: Кошкаров Денис Анатольевич.,  
учитель физической культуры

Известно, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

## Глухим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей, и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве

## Глухим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы (в восьмилетнем возрасте величина отставания глухих от слышащих была равна 6 - 8%, а к семнадцатилетнему возрасту достигала 53,3%)



Для глухих и слабослышающих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.



# Параметры физического развития глухих детей обычно контролируются по следующим основным аспектам:

- 1) Антропометрия (рост, вес, объем грудной клетки и др.).
- 2) Уровень здоровья (сопутствующие заболевания, частота и длительность заболеваний, вторичные врождённые отклонения).
- 3) Физические качества (координационные способности, силовые, скоростно-силовые, выносливость и др.).
- 4) Внешний рисунок движения (общая согласованность, угловатость движений)



Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышения уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»)

# Основные методы

Игровой и соревновательный - включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений. Из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно - коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия.



# При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!

Доклад

«Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-  
спортивной деятельности: туризм»

«История развития туризма»

Исполнитель:

Кошкарров Денис Анатольевич  
*ФИО*

## Содержание

Введение.....	3
1.Начало развития туризма - античный период.....	4
2.История развития туризма в средние века.....	7
3.Эпоха Возрождения.....	9
4.Особенности туристических путешествий в XVIII-XIX века.....	11
Заключение.....	14
Список литературы.....	15

## Введение

Развитие цивилизации теснейшим образом связано с развитием и укреплением контактов между отдельными государствами, народностями, территориями. Многочисленные – с самого начала развития человеческого общества – путешествия изначально играли сугубо практическую роль: выявление характера соседей - их дружеского или враждебного настроения - обмен опытом, поиск рынков сбыта и приобретения товаров и т.п. В этом плане путешествия повторили судьбу предметов быта, которые постепенно приобрели помимо утилитарной еще и эстетическую функцию, несущественную для выживания, но важную для человека в психологическом плане. Так и путешествия с течением времени получили новый статус – также не игравший особой роли для жизни данного племени/города/государства, но оказавшийся столь существенным для каждого отдельного человека, что он не только не утрачен по сей день, но и продолжает активнейше использоваться, составляя одну из важных статей развития экономики фактически любой страны. [1]

Итак, помимо людей, для которых путешествия являлись профессиональной необходимостью (мореплаватели, исследователи и ученые, купцы, позже - священники), появились люди, желавшие просто посмотреть новые земли и получить новые впечатления. Появилось такое понятие как туризм.

На сегодняшний день существует огромное количество видов туризма. По дальности путешествия выделяют местный (как правило, краеведческий) туризм, туризм внутри страны и международный туризм. Последний играет наиболее значимую роль в экономике, представляя собой одну из наиболее распространенных форм обмена услугами. Он стал важным источником доходов, которые во всем мире уже приближаются к 500 млрд. долларов в год. [1, 4]



По целям можно выделить туризм развлекательный, познавательный (может совпадать с предыдущим видом туризма, может выступать самостоятельно, как цель научных обзорных экспедиций), оздоровительный (может быть развлекательно-оздоровительным – рекреационным – или спортивно-оздоровительным), спортивный (также может быть элементом программы оздоровительных поездок, а может быть отдельной целью – например, горнолыжный туризм). Каждая из указанных целей содержит ряд конкретизирующих подпунктов – видов туризма: для оздоровительного это, например, курортный туризм, для спортивного – пешеходный (в т.ч. горные пешие походы), велосипедный, водный (гребной, парусный; речной, морской и т.п.). Все эти виды туризма зачастую тесно переплетаются между собой, и их зачастую трудно выделить в чистом виде. [6]

### **1. Начало развития туризма - античный период**

В начале формирования человеческого общества путешествия, несомненно, были необходимы для выживания человечества. Люди периодически перемещались с места на место в поисках пропитания или для обеспечения собственной безопасности.

Позднее, когда человек начал вести оседлый образ жизни, путешествия стали приобретать иной смысл. С незапамятных времен многие путешествия мотивировались простым человеческим любопытством, например желанием узнать, что находится за самым дальним холмом или на другом берегу широкого водного пространства. Этот вид путешествий - что-то узнать, за чем-то понаблюдать, развлечься и отдохнуть - мог не иметь никакой определенной экономической, политической или познавательной цели. Вероятно, он не имел никакого сиюминутного эффекта, кроме чьего-либо личного интереса к неизведанному, но его результаты были тогда так же значимы, как и теперь: одни люди рассказывают о своих приключениях, после чего другие люди стремятся повторить их опыт. [5]

В античный период большинство путешествий предпринималось с целью обмена товарных излишков, произведенных в одном регионе, на товары, имеющиеся в другом. Кроме того, путешествия становятся неотъемлемым спутником военных действий. Поездки часто носили учебный характер: известно, что десятиричная система счисления, как и алгебра в целом, основы буквенной письменности, многие познания в астрономии, навигации и т.п. "мигрировали" из Азии в Грецию в умах будущих известных ученых-философов. [3]

Остальные побудительные мотивы путешествий можно свести к спортивным (помимо знаменитых Олимпийских игр, собиравших в Элладе фактически все Средиземноморье, так, что даже приостанавливались войны, существовал целый ряд аналогичных спортивных состязаний разного масштаба) и религиозным (уже в те времена зарождается понятие пилигримства). [5]

Несмотря на то, что большинство поездок в период античности и совершались, как мы видим, не с развлекательными целями, в Европе во времена Римской империи возникает новый вид путешествий – досуговый туризм. Римляне из богатых семей часто ездили в Грецию для пополнения образования. Постепенно эти поездки приобрели развлекательный характер: путешествия в Грецию совершались всей семьей или холостыми богатыми римлянами-мужчинами ради отдыха, главным образом к теплым минеральным источникам. [5]

Уже в те времена можно было выделить два типа путей: сухопутные и водные. Поскольку античная цивилизация родилась в Средиземноморье, а также в дельте Нила и Месопотамии – долине между Тигром и Евфратом – водные пути были основными. Передвигаться морем, особенно с торговыми целями, было гораздо легче, чем путешествовать пешком, поскольку тогда было мало видов сухопутных транспортных средств. Ездовые животные (лошади, слоны) использовались в подавляющем большинстве случаев для передвижений войск и в сражениях, реже – для путешествий правителей.

Высокопоставленные лица часто преодолевали небольшие сухопутные расстояния в паланкинах – своеобразных тканевых домиках, поставленных на носилки и переносимых рабами. [3, 8]

Таким образом, основными путями в то время были морские и речные как более быстрые и удобные. Были широко распространены легкие камышовые и папирусные лодки (Египет, Месопотамия). Аналогичные лодки, а также плоты из бальсовых бревен с загнутыми носом и кормой позже обнаружат у индейцев Центральной и Южной Америки. На таких плотках аборигенные цивилизации Америки перемещались вдоль океанических берегов уже в I в. до н.э. Долговечные камышовые плоты строили арабы из нижнего течения Тигра и Евфрата. Позднее на смену им пришли дощатые суда, технику изготовления которых быстро освоили греки.

Древнейшее из сохранившихся до наших дней принадлежало фараону Хеопсу и датируется 2700 г. до н.э. О роли, которые играли средства мореплавания в жизни Средиземноморцев, свидетельствует тот факт, что в одной из опустыненных (на данный момент) областей Египта среди обнаруженных петроглифических значков наряду с изображениями людей и животных преобладают изображения камышовых ладей морской (серповидной) конструкции – то есть с загнутыми носом и кормой. В древнеегипетской письменности слово "главный" изображалось человеком, стоящим на корме лодки (рулевым). [8]

Средиземное море и Персидский залив буквально исчерчены маршрутами древних плаваний. Так, основной ярмаркой месопотамских и египетских мореплавателей был остров Бахрейн в Персидском заливе. Греческие маршруты также в большинстве своем были связаны с Азией (реже – с Египтом, с которым у греков были напряженные отношения).

Что касается сухопутных путей, уже в I в. до н.э. в Римской империи существовали главные дороги, предназначенные, в основном, для передвижения гонцов с государственными поручениями. Вдоль таких дорог на расстоянии одного дня езды на лошади, а также в городах существовали

государственные постоянные дворы с минимумом удобств, предназначенные лишь для кратковременных остановок. [5] Как уже сказано. инфраструктура отдыха и развлечений сформировалась гораздо позже, а тогда поездки, как и наличие средств передвижения, являлись сугубо частным делом. [7]

## **2.История развития туризма в средние века**

В средние века развивавшаяся торговля товарами и последствия военных действий неизбежно повлекли за собой обмен идеями между участниками этих событий. В результате целью путешествий становится пропаганда новых идей - путешественники теперь отправлялись в дорогу для распространения своих религиозных и интеллектуальных взглядов (появились пилигримы, а в период великих географических открытий – миссионеры и т.п.). Священники, паломники, пилигримы, к которым зачастую присоединялись толпы нищих бродяг и юродивых; военные группы, иногда достигавшие огромных размеров – если вспомнить знаменитые крестовые походы – перемещались пешком (низшие слои, священники) или на конях (дворяне), главным образом по маршрутам между Европой и Азией. [6]

Многие путешествия того периода были связаны с переездами королевских семей из зимних дворцов в летние и назад, поездками в дальние страны для устройства супружеских браков и альянсов или для сохранения контроля над отдаленными владениями. Этот вид путешествий охватывал не только множество сопровождающих лиц, придворных и солдат, но и посланцев, курьеров, просителей и официальных лиц, частые поездки которых были связаны с деятельностью правителей-монархов. Все это привело к появлению услуг по организации отдыха вдоль маршрутов их разнообразных путешествий. Этому же способствовало распространение

аристократического туризма, основным потребителем которого было дворянство. Молодые дворяне зачастую отправлялись в своеобразный европейский гран-тур по Европе: из Англии (Лондон) во Францию (Париж), затем — в Италию (Генуя, Милан, Флоренция, Рим), затем - в Швейцарию, Германию, Нидерланды. Международный досуговый туризм быстро развивается, охватывая теперь не только богатых, но и средний класс. [2, 7]

Путешествия в средние века носили строго классовый характер. Слуги путешествовали только с господами или – реже – по их поручению. Феодальный строй прочно привязывал основную массу населения к земле. Поэтому помимо аристократии путешествия могли себе позволить представители купечества, участники завоевательных отрядов и представители так называемой городской бедноты. Свобода передвижения людей этих категорий постепенно возрастала, поскольку в начальный период средневековья купцы и горожане были связаны гильдиями и цехами, к которым они принадлежали. Таким образом, досуговые путешествия оставались привилегией дворянства. [6]

Как уже упоминалось, основные маршруты того времени пролегли между Европой и Азией и между Европейскими странами. Отдельные европейские и ближнеазиатские путешественники уже тогда добирались до Индии, Китая (арабский путешественник Сулейман, VIII в.) [6] Большинство маршрутов играло строго специфичную роль: так, в IX-XI вв. существовал торговый водный путь "из варяг в греки": от норманнов по Днепру, территории Киевской Руси, через Черное море в Средиземное. Пути крестоносцев первоначально были сугубо военными, потом постепенно превратились в религиозно-пелигримские. Постоялые дворы сохраняют свое существование, но из государственных становятся частными, а основным местом для отдыха путников служат монастыри и "комнаты для гостей" в домах священнослужителей. [5]

### 3. Эпоха Возрождения.

Наряду с Возрождением в искусстве и культуре в этот период происходит мощнейший всплеск исследований планеты, отраженный в истории географии как эпоха Великих географических открытий. Возможно, именно путешествия Колумба были одним из наиболее важных факторов, повлиявших на развитие общества в этот исторический период.

С ослаблением религиозных мотивов возрастает индивидуальный характер и образовательная направленность путешествий. Среди молодых англичан становится популярным "образовательный маршрут": Лондон, Париж, Генуя, Милан, Флоренция, Рим, и обратно – через Швейцарию, Германию и Нидерланды. Многие художники и скульпторы путешествуют по Европе, либо приглашенные для работы, либо с целью учебы у других мастеров. [6] В конце XVII века о пользе путешествий для просвещения молодежи говорили многие философы. "Первый педагог" Ян Амос Коменский описывал в своих трудах проведение экскурсий для учащихся с целью обеспечения наглядности и предметности знаний. Такие экскурсии начинают практиковаться в некоторых учебных заведениях Европы. [5]

Происходит резкое изменение маршрутов. Начинают превалировать морские, используемые с торговыми, миссионерскими, познавательными целями. Основные торговые пути связывают Европу (основные торговые порты – Лондон, Венеция, города Португалии и Испании) с Индией (торговля пряностями) и Африку с Южной Америкой (зарождение работорговли). Часть путей пролегает к побережьям Северного и Балтийского морей, где возникло крупнейшее торгово-промышленное объединение Ганза, включавшее в себя около ста городов. [4]

Можно четко выделить пять основных морских маршрутов, соединявших только что открытый Новый свет и Европу, удобство которых обусловлено морскими ветрами и течениями. Это маршрут Лейфа Эйриксона (вдоль северного полярного круга), маршрут Колумба (вдоль Северной

Африки, экватора к Мексиканскому заливу), маршрут Менданы (от Нового света к архипелагам полинезии), маршрут Сааверди (от мексики к Малайзии) и маршрут Урданеты (от архипелагов к Северной Америке, как продолжение маршрута Менданы). Все эти пути способствовали активному заселению колоний Нового Света. [8]

Развитие колониальной системы, несомненно, положительно влияло на развитие путешествий. Во-первых, возрастало количество как переселенцев в новые земли, так и просто "любопытствующих", которые вряд ли бы поехали, например, в "дикую" по их меркам Индию, если бы им не была гарантирована защита войсками Ее Величества Английской королевы, оккупировавшими страну. Так колонии становятся не только источниками сырья, но и местами отдыха. Учитывая метоположение большинства из них, многие из колоний в дальнейшем стали полноценными курортами. Во-вторых, наличие колоний стимулировало развитие транспорта, дорог и обуславливало возникновение системы гостеприимства – мест, где можно было бы уютно отдохнуть, созданных по меркам родной страны, но приспособленных к местным обычаям и традициям. Чем выгоднее стране было заселение колоний своими гражданами, тем большее внимание уделялось этому вопросу. [3, 5]

Наряду с открытием новых земель и потенциальных мест для поездок происходит и обратный процесс: так, Япония опускает железный занавес для путешественников, который будет поднят только в 1948 году. [1]

Постепенно люди начинают регулярно путешествовать за границу на отдых, лечение, в религиозных, образовательных и экономических целях, так как это было приятно, доступно по цене и эффективно. В период Ренессанса начинает совершенствоваться инфраструктура, хотя основные средства перемещения и размещения остаются теми же, что и в Средние века. Исключение составляет выросшее число частных постоянных домов, где можно было не только переночевать, но и остановиться на относительно длительный срок. Благодаря быстрому развитию транспортных систем,

либерализации условий труда и растущему стремлению к обогащению прошло не так много времени прежде, чем досуговый туризм стал частью жизни почти всех слоев общества. [6]

#### **4. Особенности туристических путешествий в XVIII-XIX века**

Основное различие туризма прошлых лет и современного – наличие рынка туристических услуг. В XVIII - XIX вв. маркетинг как таковой не был нужен, так как большинство фирм были мелкими и знали своих клиентов лично. С появлением относительно крупных фирм длительный срок они были единичными, то есть, фактически, общеизвестными. До XVIII - XIX вв. туристических фирм как таковых не существовало, и все путешествия осуществлялись по частной инициативе, главным образом на собственных транспортных средствах. [1] В XIX веке понятие туризма претерпевает коренные изменения и становится более близким к современному представлению: в 1863 году Томас Кук открывает первую в мире туристскую фирму, которая занималась продажей нового вида услуг – путешествий ради удовольствия. С этого времени туризм отсчитывает свою историю как специфический вид предпринимательской деятельности. [7]

Выделению туризма в самостоятельную отрасль способствовал мощный технический скачок, давший новые средства передвижения (Фултон изобрел пароход в 1807 г., Стефенсон – паровоз в 1814 г.). Эти виды транспорта принципиально отличаются тем, что предназначены для дальних массовых перемещений. Соответственно устанавливается его регулярное движение, что, в свою очередь, приводит к развитию сети обслуживающих пассажиров предприятий питания и размещения. Часть из них рассчитывается на состоятельных путешественников и отличаются кричащей роскошью, но появляются и отели, предназначенные для людей среднего класса. [5, 6]



В XVIII - XIX вв. благодаря обособлению туризма в особый род экономической деятельности появляются страны, лидирующие в этой области. Особую роль на мировой арене в ту эпоху играли богатая колониями Англия, обособившиеся в 1776 году США и активно включившаяся благодаря Петру I в международную деятельность Россия. Туристическая деятельность в этих странах заметно активировалась в рассматриваемый период благодаря ряду факторов. Англия легко заняла позицию лидера, поскольку это была одна из первых стран Европы, ставшая на путь капиталистического развития, благодаря чему она характеризовалась более высоким уровнем цивилизации и обустройства быта по сравнению со многими странами. В Англии, а чуть позже – и по всей Европе начинают активно строиться железные дороги, которые, по восхищенному выражению Г.Гейне, "убили пространство" – то есть значительно ускорили и упростили путешествия. США в этот период также начали экспансионную политику. Увеличился захват и освоение новых земель, развитие колоний, как следствие – иммиграция в "новый свет" англичан и французов, которые ускорили переход Штатов к капиталистическому способу развития. [7]

В России главным фактором, стимулирующим развитие внешних отношений и перемещений как внутри страны, так и за ее пределы, стали реформы Петра I. Как известно, Петр едва ли не насильно отправлял молодых дворян для обучения за границу, а также всячески поощрял путешествия по России с целью более полного освоения ее территорий (исследование Камчатки путешественником Крашенинниковым и т.п.). Это дало толчок к развитию транспортных путей, освоению новых земель и торговых путей. Изменение уклада жизни дворян сделало путешествия не только возможными, но и престижными. [7]

В XIX в. веке путешествия становятся доступнее не только с технической точки зрения, но и с социальной. Помимо возникновения; туристических компаний, в Европейских странах становятся популярными общества и клубы по интересам, в том числе и "клубов путешественников",

члены которых не просто отправлялись в развлекательные поездки, но и пытались при этом достичь какой-то определенной цели или поставить рекорд (наглядным примером может служить книга Жюль Верн "80 дней вокруг света"). Подобные общества по интересам появились и в среде российского дворянства. [2]

Увеличению количества путешественников среди людей среднего класса способствует введение отпусков для рабочих и служащих и уменьшение рабочего дня, то есть высвобождение досуга. Идет рост сети железных дорог, развитие экономических связей, торговых путей внутри Европы и с другими странами, развитие паростроения и судоходства. В США развитие сети железных дорог субсидировалось правительством на 35-50%; кроме того, там активнее, чем в Европе, шло развитие автомобильного транспорта: с 1891г. началось его конвейерное производство. США также удалось в определенной степени преодолеть главное препятствие для путешественников, среди которых стала очень популярна Европа: океан. С 1838г. было установлено регулярное сообщение между Нью-Йорком и Англией. В социальной сфере огромную роль сыграла отмена рабства: фактически высвободился еще один социальный слой "потенциальных путешественников"; кроме того, этот шаг привел к увеличению благосостояния населения. [1,2]

В XVIII в. в Англии и России начинается наибольшее распространение получают паломнические путешествия, так как этот период характеризуется высоким религиозным фанатизмом. Паломнические туры позволяли привозить с мест паломничества пальмовую ветвь, как символ господнего благословения. Основные места паломничества – Иерусалим, Мекка, Рим. К середине XVIII в. возникает необходимость в путешествиях предпринимаемых для других целей: торговых, для поиска и расширения рынков сбыта; политических, для установления контактов с представителями различных культур, религий. [6]

## Заключение

Туризм – та отрасль человеческого существования, которая напрямую зависит от уровня развития цивилизации: существующих средств передвижения – их скорости, удобства и безопасности – ассортимента предлагаемых развлечений. Буквально год назад возник принципиально новый вид туризма – космический. По сообщениям газет, американцы, несмотря на недавнюю трагедию шаттла "Колумбия", собираются продолжать бизнес в сфере космического туризма, разрабатывая специальные конструкции шаттлов для доставки на орбиту новых космических туристов и снижения стоимость подобных путешествий. В более привычном для нас "земном" туризме, конкретнее – в его международной отрасли наблюдаются активные процессы транснационализации и глобализации, во многом опосредованные интеграцией Европейского сообщества. Постепенно из "элитного" времяпровождения туризм превратился в массовый вид отдыха, и сегодня он играет столь важную роль в жизни множества людей, что превратился в уникальную крупнейшую мировую индустрию. [1, 4]

Таким образом, историю развития туризма нельзя считать ни завершенной, ни замершей на каком-то этапе: она тесно переплетена с историей человечества, как определяясь ею (о чем уже сказано выше), так и определяя ее, поскольку и само развитие туризма воздействует на экономику, социальную и культурную среду и международные контакты страны.

## Список литературы

1. Александрова А. Ю. Международный туризм: Учебник. М., Аспект Пресс, 2002, - 470 с.
2. Баталова Л.В. Из истории развития туризма// Социально - политическое развитие России: проблемы, поиски, решения. Сб. научных статей. Вып. 2. Ижевск, 1999, - 148 с.
3. Дитлер Д.Б, От Птоломея до Колумба. М., Мысли, 1989, - 244 с.
4. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Туристский терминологический словарь. М., Советский спорт, 1999, - 384 с.
5. Квартальнов В. А. Туризм: теория и практика. М., Финансы и статистика, 1998, - 312 с.
6. Сапрунова В Туризм: эволюция, структура, маркетинг М., Ось-89 1998, – 320 с.
7. Шаповал Г. Д. История туризма. Минск., ИП, "Эноперспектива"-1999, - 216 с.
8. Хейердал, Тур. Древний человек и океан. М., Мысль, 1982, - 350 с.

## Сценарий спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»

**Цель:** пропаганда здорового, активного образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлекать ребят и родителей к систематическим занятиям физической культурой.
2. Укреплять здоровье учащихся и родителей.
3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества».

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, эстафетные палочки, мячи (волейбольные - 8 штук, баскетбольные – 4 штук), обручи 8 штук, конусы 16 штук, канат, жетоны, грамоты 4 штук

**Состав команды:** 4 родителя – 2 женщины, 2 мужчины + 4 учащихся; участие принимают 4 команды

**Дата проведения:** 18.02.2023

**Время:** 10:00

### Ход мероприятия

**Ведущий:** Здравствуйте, родители, и ребята! Рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!».

**Ведущий:** Праздник ловкости и воли,  
Торжествует в нашей школе.

Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать,  
И сноровку доказать.  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!

**Ведущий:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут.... (представление членов жюри).

**Слово жюри:** Мы хотим вам пожелать.

Показать себя на пять.

Выиграть место призовое,  
Лучше первое, а не второе!

**Ведущий:** И так, начинаем соревнования. Как говорится: "На старт, внимание!".

Первый конкурс: «Представление команд»

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

**Представление команд.**

**Ведущий:** Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно,  
Победить всем очень нужно!

Второй конкурс: «Палочки - выручалочки»

У первого участника в руках палочка – выручалочка, по команде он бежит до конуса, оббегает его, возвращается в команду, передаёт палочку следующему участнику. Если палочка упала штрафное очко.

**Ведущий:** Пусть не сразу все дается,  
Поработать вам придется!  
Ждут вас обручи, мячи,  
Ловкость всем ты покажи!

Третий конкурс: «Гонка с обручами»

прыжки наперегонки с обручами. Выигрывает команда, быстрее пришедшая к финишу.

Четвертый конкурс: «Бег с мячом»

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

**Ведущий:** Взглянуть хотим мы поскорей,  
Чьи капитаны пошустрей.

Пятый конкурс: «Конкурс капитанов»

### ***«Переправа в обруче».***

Впереди нас ждёт переправа через бурную реку. А у нас есть плот, который вмещает только 2 человека. Капитан должен переправить на тот берег всю команду.

### ***Шестой конкурс: «Бег в одной связке с другом»***

Хорошо! Мы все перебрались на другую сторону реки. А дальше – высокая гора. Мы все должны взобраться на неё, не потерять ни одного человека. Если хочешь проверить надёжность своего друга, бери его в горы, становись с ним в одну связку и убедись, что он надёжный верный друг.

Дети становятся парами спина к спине и захватывают друг друга локтями.

На пути оббегают между конусов. На бегу нельзя расцепляться и падать. Если упали, встать и продолжить бег с того же места.

### ***Седьмой конкурс: «С кочки на кочку»***

Пройти до конусов и обратно, ступая только в обручи, перекладывая их перед собой. У каждой команды по 2 обруча.

### ***Восьмой конкурс: «Прыжки в длину с места»***

Сначала одна команда. Первый участник выполняет прыжок в длину с места, затем второй выполняет прыжок с того места, где приземлился первый. И так вся команда. На месте приземления последнего поставить конус.

### **Загадки**

Ведущий: А теперь ребятки, отгадайте-ка загадки. Пока жюри подводят итоги. Команды по очереди отгадывают загадки и получают жетоны.

### ***Пятый конкурс: «Эрудит»***

**1.** Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я... (Кросс)

**2.** Рядом идут по снежным горам,

Быстрее помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

**3.** Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... (Эстафеты)

**4.** Ноги в них быстры и ловки.  
То спортивные... (Кроссовки)

**5.** Подтянуться мне непросто,  
Я же небольшого роста.  
Знает каждый ученик,  
Что подтянет нас... (Турник)

**6.** Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть, они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
А звоню я, то и знай. (Велосипед)

**7.** Сижу верхом не на коне,  
А у туриста на спине. (Рюкзак)

**8.** По пустому животу  
Бьют меня — не вмоготу!  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

**9.** Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы, рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре!  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в... (Волейбол).

**10.** Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну, а она — через меня. (Скакалка)



**11.** Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ... (Стадион)

**12.** Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю ... (Зарядку)

**Ведущий:** И вот подводим мы итоги,  
Какие б ни были они.  
Со спортом будем мы дружить,  
И нашей дружбой дорожить.  
И станем сильными тогда.  
Здоровыми, умелыми,  
И ловкими, и смелыми.

*Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд.*

**Ведущий:** Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям.  
Командам желаем новых побед. Будьте здоровы! Мы не прощаемся! Мы  
говорим друг другу до новых встреч!

# *Тестирование бега на 30 метров*

*Автор: Кошкарров Д.А.,  
учитель физической культуры*

# Фазы бега

Технику бега принято условно делить на следующие фазы:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.



# Выполнение команды «На старт!»

- Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии;
- Немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт);
- Другая нога на 1,5-2 стопы сзади;
- Вес тела распределяется в направлении впереди стоящей ноги;
- Туловище выпрямлено , руки свободно опустить вдоль тела;
- Голову держать прямо.



# Выполнение команды «Внимание!»

- Наклонить туловище вперёд под углом  $45^\circ$ ;
- Плечи не должны выходить вперёд за опорную ногу, это может привести к потере равновесия.



# Выполнение команды «Марш»

- Бегун резко бросается вперёд;
- Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки;
- Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела .



# Важно!

- Во время бега руки согнуты в ЛОКТЯХ



*правильно*

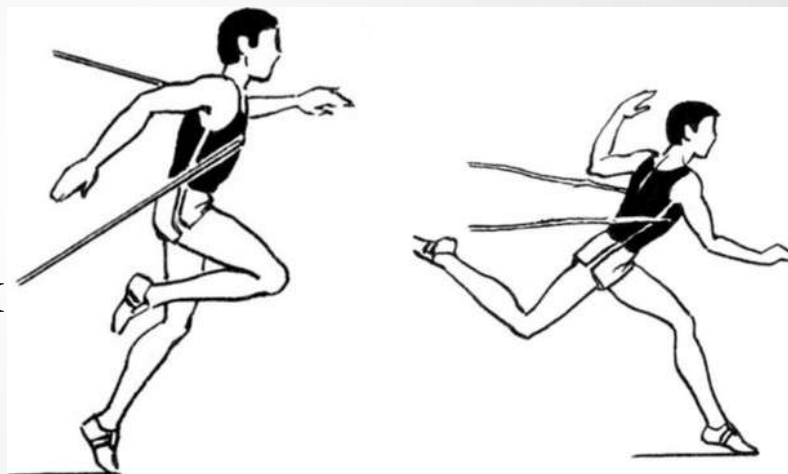


*неправильно*



# Финиширование

- Необходимо на последних метрах дистанции ускориться и набежать на финишную линию с максимальной скоростью.
- Бег считается законченным когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища.





На уроке обязательно нужно  
соблюдать правила техники  
безопасности, которые мы изучили  
на прошлых уроках.

Спасибо за урок!

## Тестовые задания на тему «Баскетбол»

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
  - А) 5 человек ✓
  - Б) 10 человек
  - В) 12 человек
2. В каком году появился баскетбол в США:
  - А) 1946 ✓
  - Б) 1915
  - В) 1981
3. Первый Чемпионат России по баскетболу на колясках в Москве состоялся:
  - А) в 1989 году
  - Б) в 1993 году ✓
  - В) в 1949
4. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
  - А) только тренер команды
  - Б) только главный тренер и капитан ✓
  - В) любой игрок, находящийся на площадке.
5. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
  - А) Отталкивая соперника рукой
  - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
  - В) Небольшим наклоном и поворотом коляски от соперника ✓
6. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
  - А) Три
  - Б) Пять ✓
  - В) Семь
7. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
  - А) В сторону кольца соперника
  - Б) В свою зону защиты ✓
  - В) Игроку в зоне штрафного броска
8. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
  - А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
  - Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой ✓
  - В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
9. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
  - А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
  - Б) Ведение мяча толчком руки ✓
  - В) Мягкая встреча мяча с рукой
10. При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
  - А) На ближнем крае кольца ✓
  - Б) На дальнем крае кольца
  - В) На малом квадрате на щите
11. Длина площадки для игры в баскетбол на колясках
  - А) 35
  - Б) 16
  - В) 28 ✓
12. Ширина площадки для игры в баскетбол на колясках
  - А) 15 ✓
  - Б) 10
  - В) 20

13. Замена игрока с игрового поля на запасного игрока происходит, если:
- А) Только после первого периода
  - Б) во время тайм-аута или другого интервала в игре ✓
  - В) Во время игры
14. Команда на футболках должны использовать номера
- А) от «1» до «20»
  - Б) от «3» до «10»
  - В) от «4» до «15» ✓
15. Игра в баскетболе на колясках состоит
- А) из 2 периодов, по 15 мин каждый ✓
  - Б) из 4 периодов, по 10 мин каждый
  - В) из 3 периодов, по 10 мин каждый
16. Перед началом 1-го и 3-го периода команды имеют право:
- А) разогреться на поле противника
  - Б) взять перерыв ✓
  - В) петь песни
17. Во время игры у команды на площадке одновременно не могут находиться игроки, суммарное значение которых превышает
- А) 14-балльный предел ✓
  - Б) 10 -балльный предел
  - В) 15-балльный предел
18. При превышении суммарного значения, команде:
- А) грозит удаление с поля
  - Б) фиксируется технический фол
  - В) фиксируется технический фол тренеру с немедленным внесением исправления в состав ✓
19. Нарушение двойного владения:
- А) Если игрок установивший контроль над живым мячом на площадке, передвигает свою коляску и одновременно с этим ведет мяч
  - Б) Если игрок толкает свою коляску более двух раз при этом не отдает передачу и не выполняет бросок
  - В) Если игрок толкает свою коляску более пяти раз при этом не отдает передачу и не выполняет бросок ✓
20. Каждый период в игре начинается:
- А) подбрасыванием мяча ✓
  - Б) с линии штрафного броска
  - В) с центральной линии напротив секретарского столика