

Лекция – 16

Тема: Физическое воспитание в школе

План:

Введение. Предмет «Физическая культура» в школе.

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию.
2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников.
3. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям.
4. Возрастные особенности воспитания физических качеств.

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию

Физическое воспитание в школе является составным звеном системы физкультуры населения в нашей стране. При этом оно является наиболее важным во всей системе, т.к. охватывает возраст с 6–7 до 17–18 лет – период возрастного созревания и социального становления личности.

В соответствии с общими целями системы физического воспитания населения в школьном возрасте создаётся основа физического совершенства молодежи, которая в дальнейшем может поддерживаться или повышаться. Предмет «Физическая культура» в школе направлена на получение широкого физического образования (жизненно необходимых двигательных умений и навыков и др.) и достижение базового уровня разностороннего развития физических способностей (быстроты, силы, координации, выносливости и гибкости). Поэтому физическое воспитание в школе называют «базовым». Физическая культура является обязательным предмета школьной программы.

Задачи, содержание и формы организации процесса воспитания школьников, определены государственными «Программами физического воспитания учащихся I–XI классов».

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию.

В настоящее время Министерством образования рекомендуется несколько программ по физическому воспитанию:

- программа, основанная на одном из видов спорта (баскетбол);
- олимпийская программа (основы олимпийских знаний – начиная с 8-го класса);
- комплексная программа;
- антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

Наиболее разработанной и реально осуществимой для большинства школ является «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–XI классов». Программа, основанная на углубленном изучении спортивных игр,

предполагает изучение баскетбола с 1-го и по 11-й класс при обязательном соблюдении разностороннего физического развития учащихся, выполнения ими требований и нормативов общей физической подготовки.

Комплексная программа состоит из 3-х разделов: для младших (1–1V кл.), средних (V–IX кл.) и старших (X–XI кл.) классов. Для каждой возрастной группы школьников определены задачи физического воспитания, показатели физической культуры выпускников начальной, основной или средней школы (знания, двигательные умения, навыки и способности), примерный ежедневный объём двигательной активности по классам (2 часа в совокупности различных форм занятий). Каждый раздел программы состоит из 4-х частей:

часть I – «Уроки физической культуры»;

часть II – «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня»;

часть III – «Внеклассная работа»;

часть IV – «Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия».

Программный материал уроков (часть I) состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовой части необходимо и обязательно для каждого ученика. Она рассчитана на адаптацию к жизни (обеспечение нормальной жизнедеятельности) и эффективное осуществление трудовой деятельности в широком плане (достижение физической готовности к полноценной трудовой деятельности). Базовый компонент является федеральным (государственным) звеном программы, независимым от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика; базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры.

Базовая часть включает основы знаний:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- общие основы физической культуры и спорта;
- закаливание, саморегуляцию и самоконтроль;
- гигиену.
- способы двигательной деятельности (двигательные умения, навыки и двигательные способности), формирующиеся в процессе занятий на уроках физической культуры последующим разделам физического воспитания:
- гимнастики;
- легкой атлетики;
- подвижных и спортивных игр;
- плаванию,
- лыжной подготовке;
- элементам единоборств (для старшеклассников).

Вариативная часть программы определяется самой школой (по выбору учителя и учащихся) с учетом региональных, национальных и местных (материальной базы, культивируемых видов спорта) особенностей школы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (при 3-разовых занятиях в неделю)

№/	Вид программного материала	Классы		
		I-IV	V-IX	X- XI
I.	Базовая часть	78	72	64
1.1.	Основы знаний	В процессе урока		
1.2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)			
1.2.1.	Подвижные игры Спортивные игры	14	12	16
1.2.2.	Гимнастика	14	10	16
1.2.3.	Легкая атлетика	20	20	16
1.2.4.	Элементы единоборств			
1.2.5.	Плавание			
1.2.5.	Лыжная подготовка	20	10	-
II.	Вариативная часть	10	20	16

При 3-х и более разовых занятиях в неделю время на освоение отдельных разделов пропорционально увеличивается. Занятия по плаванию рекомендуется начинать с IV-го класса, а при наличии соответствующих условий (бассейна) – с 1-го класса. На освоение единоборств выделяется 3–4 часа. Учебный материал (физические упражнения) изложен в программе по классам и по разделам.

Результативность внеклассных форм занятий, оздоровительной, физкультурно-массовой и спортивной работы достигается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры и начальной школы, физкультурного актива старшеклассников, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций и родителей.

2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников

В процессе физического воспитания школьников целенаправленно используются все возможности не только для развития двигательных способностей, но и для нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания детей, развития психологических черт личности. Комплексной программой предусмотрено решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями (в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья);
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Физическое воспитание учащихся проводится с учетом половых, психологических и индивидуальных особенностей. Цели конкретизируются в педагогической практике применительно к возрастной периодизации детей и соответствующим этапам школьного образования:

- младший школьный возраст 6–10 лет, 1–IV классы;
- средний (подростковый) школьный возраст 11–15 лет, 5–9 классы;
- старший (юношеский) возраст 16–18 лет, 10–11 классы.

Задачи физического воспитания школьников подразделяют на 3 группы:

- образовательные;
- развивающие (оздоровительные);
- воспитательные.

Они конкретизируются в дальнейшем по возрастным этапам.

Образовательные задачи. Решение этих задач предусматривает:

а) сообщение теоретических знаний в области физической культуры (расширение знаний школьников о пользе физических упражнений, развитие интереса к собственному физическому совершенствованию), знаний по технике выполнения упражнений школьной программы, по закаливанию и гигиене, по приемам саморегуляции и самоконтроля;

б) обогащение двигательного опыта за счет выполнения разнообразных упражнений, формирования жизненно необходимых умений и навыков, закрепления и совершенствования их.

В младшем школьном возрасте на основе умений и навыков дошкольного периода **обучают школе движений**: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, т.е. управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

В среднем школьном возрасте **обогащается двигательный опыт** путем выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется "школа деятельности". Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом.

В старшем школьном возрасте **проводится углубленное изучение техники** наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

Развивающие оздоровительные задачи. Они содействуют гармоническому формированию организма школьнику» (развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют активизации обменных процессов) и укреплению их здоровья. Это достигается обеспечением оптимального развития физических качеств для конкретного контингента учащихся (по возрасту и полу), формированием правильной осанки и закаливанием организма.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным температурным воздействиям внешней среды; рекомендуется проводить на всех этапах школьного обучения.

Воспитательные задачи. В процессе *физического воспитания* осуществляется всестороннее развитие личности ребенка, содействующее его:

- *нравственному воспитанию* (формированию черт личности, патриотизма, коллективизма, гуманизма, честности, правдивости, сознательной дисциплины и др.),

- *умственному воспитанию* (усвоению специальных знаний по физической культуре, биомеханике; способности анализировать свои двигательные действия и делать выводы, обобщения; развивать творческое мышление при подготовке и выполнении различных вариантов двигательных действий),

- *трудовому воспитанию* (физической подготовке к труду и вооружение специальными умениями и навыками),

- *эстетическому воспитанию* (пониманию прекрасного, развитию чувства красоты гармонически развитого человеческого тела, движений и умения воплощать ее в двигательной деятельности, пониманию музыки и ее взаимосвязи с движениями и т.п.).

Средства и методы физического воспитания особенно благоприятны для развития волевых качеств школьников:

- 1) смелости,
- 2) решительности,
- 3) настойчивости,
- 4) целеустремленности и др.
- 5) проявления и развития психических функций:
 - реакции,
 - внимания,
 - памяти и др.

К воспитательным задачам относится:

- формирование организаторских навыков,
- судейских знаний и умений для проведения занятий физическими и спортивными упражнениями (средние и старшие классы).

3. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма, а не рассматривать его как копию взрослого в миниатюре. Неравномерности темпов роста и развития школьников проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. Например: длина тела увеличивается на 5–10 % в 6–7 лет и в период полового созревания, а в другие периоды – на 3%. На этом фоне «акселераты» опережают сверстников, а «отстающие» составляют 10–20 %.

Гетерохронность прослеживается также в развитии двигательной функции. Двигательная функция учащихся формируется под воздействием биологических (возрастных) и педагогических факторов. Двигательный анализатор у детей совершенствуется в течение длительного периода. 7-летний возраст считается началом становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в ЦНС.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13–14 годам достигает высокого уровня (происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышение функциональных возможностей коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата). Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14–15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям.

Разнообразные двигательные умения и навыки, приобретенные в течение школьного периода, являются базой для приобретения последующего двигательного опыта человека. Двигательная функция учащихся проявляется через двигательную активность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом этих связей обладает ученик и чем более они разнообразны, тем легче и быстрее у него формируются новые формы движений. Именно в этом проявляется 2-сторонняя связь двигательного анализатора и двигательной деятельности.

Методика обучения двигательным действиям школьников осуществляется в соответствии с общими дидактическими принципами и правилами методики физического воспитания, но имеет свои возрастные и половые особенности. В младшем школьном возрасте особое значение приобретает наглядность. Дети склонны к предметному, образному мышлению, подражанию. Поэтому учителю необходимо осуществлять точный показ упражнения. Объяснения должны быть лаконичными, простыми, понятными.

ОРУ зачастую выполняются имитационным методом (бежим бесшумно, как «мышки», прыгаем, как «зайчики» и т.п.). Показ упражнения сопровождается образным рассказом, акцентируется внимание на действиях, непосредственно обеспечивающих выполнение упражнения. Изучаемые упражнения в большинстве несложны, доступны и должны опираться на базу

дошкольного двигательного опыта. Выполняются действия преимущественно по распоряжению учителя.

Младшеклассники эмоциональны, быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Поэтому упражнения должны быть непродолжительными, с короткими интервалами отдыха. Дети в этом возрасте проявляют интерес к упражнениям, активность и желание заниматься. Четкая организация и разумная дисциплина на уроке должны сочетаться с относительной свободой и самостоятельностью действий. Выполнение движений заметно улучшается, а новые быстро «схватываются» и исправляются после замечаний общего плана. Однако усвоение проходит скачкообразно – бывают срывы после удачного выполнения, особенно в более сложных по координации действиях. Рекомендуется на занятии выполнять упражнения 6–8 раз по два-три раза в каждом подходе. Физические упражнения разучиваются целостно, с помощью ориентиров, регулирующих движение (линии на полу, ленточки и доставание руками в прыжках), вспомогательных снарядов, физической помощи, упрощения.

Дети этого возраста склонны к играм, фантазии, поэтому физические упражнения рекомендуется проводить в игровой форме. Для организации занятий применяется фронтальный, групповой и поточный способы. На уроках следует использовать межпредметные связи: физическое воспитание следует сочетать с музыкально-ритмическим воспитанием (проводить занятия под музыку), изобразительным искусством (обращать внимание на красоту движений, поз), математикой (производить измерение длины прыжка, продолжительности бега) и др.

В среднем школьном возрасте более детально изучаются двигательные действия, подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям. Подбирая упражнения, необходимо развивать у них эти способности (бег с различной длиной и частотой шага, метания на разное или на одно и то же расстояние предметов различного веса). В возрасте 10–11 лет на занятиях руководствуются, в основном, теми же положениями. Количество повторений изучаемого упражнения сохраняется. Знакомые упражнения могут выполняться по рассказу.

В возрасте 12–14 лет сложные физические упражнения разучиваются в целом, по частям, с помощью подводящих упражнений. На гимнастических снарядах отдается предпочтение изучению упражнений по частям (расчлененно-конструктивный метод). Учитывается склонность девочек к использованию танцевальных движений для укрепления мышц ног, туловища, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития. Период полового созревания может не совпадать с возрастным на 1–1,5 года. Морфологические и функциональные изменения в организме протекают бурно, но по-разному и у мальчиков, и у девочек. Масса тела в этот период меньше длины. Девочки больше прибавляют в весе, но уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Действие

гормонов желез внутренней секреции, быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений. Подростки зачастую способны преодолевать охранительное торможение, переоценивать свои возможности, не обращают внимание на детали техники. Это может привести к тому, что двигательный навык закрепляется с ошибками. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность.

Необходимо постепенное и строгое последовательное изучение двигательных действий путем выполнения конкретных заданий (алгоритмического типа). Освоение учебного материала должно идти от простых и легких форм, координационно-сложные упражнения можно временно исключить. Интерес к уроку достигается использованием тренажеров, нестандартного оборудования, технических средств обучения, творческих заданий и самостоятельной работой. Большое применение находят вариативный и соревновательный методы обучения.

В этот период особенно важно учитывать индивидуальность личности в подходе при обучении двигательным действиям. Изучаемые упражнения у мальчиков и девочек не идентичны, поэтому возможно параллельное объединение классов для отдельного обучения мальчиков и девочек.

Повышение активности учеников достигается привлечением их к организации занятий, руководству отделением или командой, к оказанию помощи в обучении, участию в судействе. Необходимо приучать школьников к самоанализу действий, самоконтролю и обучать их приемам саморегуляции. Формируются умения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания учащихся и началом равномерного развития их организма. Функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем значительно ниже у девушек. Юноши растут быстрее и опережают девушек по показателям физического развития. Занятия для юношей и девушек проводятся отдельно и направлены на завершение физического развития (2 учителя физической культуры для дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий).

Многие двигательные действия, изученные в предыдущих классах, и новые доводятся до совершенства и выполняются в вариативных и усложненных условиях. Учебные уроки составляют лишь 25–35 %.

Девушкам для освоения наиболее сложны упражнения по гимнастике. Сложные упражнения изучаются по частям, в облегченных условиях и выполняются с помощью учителя. Объем нагрузки на занятии у девушек меньше и нарастает постепенно. Юноши старших классов овладевают военно-прикладными навыками, элементами борьбы. Изучается и закрепляется техника и тактика видов спорта, включенных в программу. В большинстве случаев урок носит тренировочный характер, при этом возрастает объем и интенсивность нагрузки, для совершенствования навыков используется соревновательный

метод. Преимущественно применяются словесные методы разбора и оценки действий, а также табличные, макетные и кино демонстрационные методы наглядности.

4. Возрастные особенности воспитания физических качеств

Процесс физического воспитания направлен на решение 2-х основных задач в воспитании физических способностей ученика:

- совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма;
- уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Уровень развития физических качеств учащихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно возрастает за счет изменения форм и функций организма. Наибольший эффект в повышении уровня развития физических качеств наблюдается при целенаправленном подборе средств и методики занятий.

Требования, предъявляемые к методике воспитания физических качеств школьников:

- 1) всесторонность воздействия;
- 2) соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма;
- 3) соответствие воздействующих факторов особенностям возрастных этапов.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

Воспитание ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений. Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей. В 3–4 классах и в последующих ловкость как способность быстро выполнить двигательную задачу в меняющейся обстановке развивают регулярно, обновляя и варьируя упражнениями в новых и более сложных условиях. Упражнение приносит эффект пока оно не стало заученным.

Основным компонентом ловкости является координация движений. В младших классах надо давать упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а

также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц.

Развитие гибкости (способность выполнять движения с большей амплитудой) в этом возрасте надо начинать осторожно, т.к. мышцы податливы к растягиванию. Развитие гибкости должно чередоваться с выполнением упражнений, развивающих силу, в связи с большей гибкостью позвоночника и слабостью мышц. Развитие гибкости достигается благодаря выполнению упражнений на растягивания (многократное повторение с возрастающей амплитудой). Эти упражнения применяются обычно в активном двигательном режиме: махи, наклоны, круговые движения.

Развитие быстроты в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений. Основным методом в развитии быстроты - высокая интенсивность движений. Используя ОРУ, игры, бег, учащимся предлагается выполнять упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.).

Выносливость у детей 6–7 лет бурно прогрессирует за счет увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке. Рекомендуют использовать равномерный бег умеренной интенсивности (40–60 % от мах скорости) на 1–1,5 км, ходьбу на лыжах и бег по местности до 2-х км. Воспитание выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца.

Показатели мышечной силы в младших классах низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник¹ с неустановившимися еще характерными изгибами. Для развития силы мышц рекомендуется использовать ОРУ с предметами, лазанье по наклонной скамейке, упражнения с самоотягощением. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах.

В среднем школьном возрасте происходит наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину с неодинаковыми темпами у мальчиков и девочек. В период полового созревания движения подростков становятся менее точными и плохо координированы, наблюдается нарушение осанки. Надо разносторонне воздействовать на мышцы. Увеличивается мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. У мальчиков прирост силы происходит быстрее; у девочек отмечается относительное снижение силы, что затрудняет выполнение упражнений. Необходимо развивать силу в плане ОФП, а к концу возрастного периода можно на занятиях применять и специальные упражнения начальной силовой подготовки. У девочек преобладают упражнения с отягощением собственным телом; у ребят – с

ограничением веса отягощений и объема силовой нагрузки до 60–70 %, не допускается использование метода "до отказа".

Развитие гибкости направлено на поддержание подвижности во всех суставах, т.к. в 13–14 лет наблюдается сокращение подвижности в суставах, уплотнение мышечной ткани и тоническое сопротивление мышц растягиванию, увеличение массы сухожилий. Применяются активные, пассивные и статические упражнения.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата (его высокая возбудимость и лабильность) способствуют развитию быстроты движений. У подростков 13–14 лет скорость мышечных сокращений достигает максимума, поэтому целесообразно развивать у них динамическую силу и быстроту. Значительное место занимают скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, спрыгивания и впрыгивания в темпе, переменные ускорения в беговых видах спорта (скоростные "упражнения в гору, по лестнице, по опилочной дорожке, в облегченных условиях"). Скоростные упражнения сочетаются с упражнениями для расслабления мышц.

Так как двигательная функция (анализатор) также интенсивно развивается в этом возрасте, подростки способны овладевать достаточно сложными по координации движениями.

Для развития выносливости применяется бег в равномерном и переменном темпе до 2 км, кроссовая и лыжная дистанция увеличивается до 4 км. Занятия проводятся на открытом воздухе, создавая оптимальные условия для функционирования системы кислородного обеспечения организма.

Для повышения эффективности в развитии физических качеств используется метод сопряженного воздействия (мальчики 8–9 классов) и круговая тренировка.

В старшем школьном возрасте завершается становление физического развития учащихся, их физическая работоспособность становится близкой к работоспособности взрослых. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает повышение функциональных возможностей организма. Занятия должны быть направлены на совершенствование физических качеств, подготовку к трудовой деятельности и службе в ВС России.

Рост костно-мышечного аппарата достигает такого уровня, что позволяет выдерживать большие напряжения. Выполняются упражнения, требующие значительных мышечных усилий. У девушек относительная сила мышц рук и плечевого пояса понижается. В этом возрасте хорошо развивается сила, скоростная сила. Создаются условия для длительной интенсивной нагрузки, возрастают объем и интенсивность воздействий.

Для развития выносливости – общей, Скоростной, статической, наиболее благоприятны условия из 3-х возрастных периодов (бег 3000 м, кросс до 4 км, лыжные гонки до 5 км, преодоление полосы препятствий, ручной мяч, баскетбол, плавание до 400 м).

Комплексирование программного материала на уроках, использование различных вариантов комбинированного метода строго регламентированного

упражнения, широкое применение игрового и соревновательного методов позволяет достичь разностороннего развития физических качеств с углубленным техническим и тактическим совершенствованием выполняемых двигательных действий учениками старших классов.

Требования, предъявляемые к физической подготовленности учащихся. Для оценки развития физических качеств установлено *три уровня*: низкий, средний и высокий. Разработаны соответствующие нормативы для каждого класса. В конце учебного года ученики должны иметь средний уровень развития двигательных способностей. Тестирование уровня физической подготовленности рекомендуется проводить в первой половине сентября и мая. Это позволит определить исходный и конечный уровень развития физических качеств, провести сравнительный анализ ее динамики.

Контрольные упражнения:

- 1) скоростное – бег 30 м (с);
- 2) координационное – челночный бег 3x10 м (с);
- 3) скоростно-силовое – прыжки в длину с места (см);
- 4) выносливость – 6-тиминутный бег (мин, с);
- 5) гибкость – наклон вперед из положения стоя (см);
- 6) силовое – сгибание рук в висе на высокой перекладине из виса (М); – сгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (Д).

Вариативные нормативы и требования разрабатываются региональными и местными органами управления физическим воспитанием, учителями физической культуры школы.

Контрольные вопросы

Общая характеристика Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1–11-ых классов.

1. Задачи физического воспитания школьников.
2. Особенности обучения двигательным действиям в младших классах.
3. Особенности воспитания физических качеств в младших классах.
4. Особенности обучения двигательным действиям в средних классах.
5. Содержание и организация урока физической культуры в старших классах.
6. Методика воспитания двигательных способностей в подростковом возрасте.
7. Контроль и оценка уровня физической подготовленности школьников.