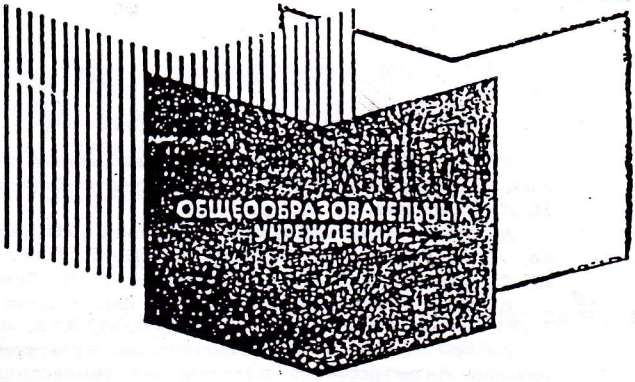
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРОГРАММЫ



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1 — 11 КЛАССОВ

Рекомендовано
Главным управлением
развития общего среднего образования
Министерства образования
Российской Федерации

Москва «Просвещение» 1996

Авторы «Программы физического воспитания учащихся I — XI классов», основанной на одном из видов спорта (баскетбол): *Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов.*

Авторы «Основ олимпийских знаний. VIII класс»: *В. С. Родиченко, А. Г. Асмолов, Л. Б. Кофман, В. В. Столбов, В. И. Столяров, Ю. М. Чернецкий, А. Т. Контанистов, Е. Н. Литвинов.*

Авторы «Комплексной программы физического воспитания учащихся I—XI классов»: *В. И. Лях* (руководитель), *Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон.*

Авторы «Программы по физической культуре для учащихся I—XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)»: *А. В. Попков, Е. Н. Литвинов.* В работе над программой принимали участие *М. А. Лебедева, А. В. Попкова, Т. А. Огер, Н. В. Журавлева, И. Ю. Баранчикова, С. А. Нагорных, С. Н. Вацилин, С. М. Ошитков.*

П $\frac{4306000000\text{-}515}{103(03) - 96}$ инф. письмо МО РФ

© Министерство образования Российской Федерации, 1996

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I—XI КЛАССОВ. АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (АПГ)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений то, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно, и общего здоровья человека.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода как к физическому, так и к нравственному здоровью. Один из таких подходов предлагает *антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)* — новое направление массовой оздоровительной физкультуры.

Эффективность АПГ была подтверждена в ходе масштабной медико-педагогической апробации, проведенной под руководством доктора медицинских наук, профессора Р. Е. Мотылянской.

ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

АПГ является практической реализацией таких принципов, как принцип иерархии, принцип непрерывности, принцип самосовершенствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ — совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть привычные понятия, такие, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т. д., и, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

О понятии здоровья.

Под здоровьем человека в АПГ подразумевается устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности. Устойчивость выражается в непрерывности самого процесса движения. Это позволяет определить общее понятие, характеризующее состояние здоровья человека. Таковым является *понятие непрерывности жизненных процессов*, т. е. *непрерывности процесса движения*.

Составляющими общего здоровья человека являются здоровье физическое, нервной системы, мышления (ментальное), нравственное. Подобно тому, как здоровье нервной системы определяет здоровье физическое, ментальное — нервной системы, нравственное здоровье человека, как проявление его высших возможностей, или нравственности, является главенствующим и определяет его общее здоровье в целом.

Таким образом, в соответствии с принципом иерархии, мерилом физического здоровья является, с одной стороны, устойчивость равновесия всех процессов, связанных с жизнедеятельностью физического тела, в том числе и физического движения, а с другой — проявление нравственного начала в мышлении человека, которое выражается в доброжелательности, способности к бескорыстному следованию принципу Общего блага, стремлении к самосовершенствованию.

Чем чаще человек в течение дня будет настраивать мышление на спокойствие, доброжелательность и стараться удерживать себя от резких порывистых движений, тем устойчивее будет его психическое и физическое равновесие, а следовательно, и общее здоровье.

О физическом движении.

Физическое движение как наиболее привычное и доступное является начальным этапом и одновременно опорой всему процессу совершенствования. Именно поэтому в АПГ за основу совершенствования принимается качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процесса движения.

Сказанное можно проиллюстрировать на примере маятника. Рассмотрим зависимость между качеством движения маятника и формой его траектории. Большая или меньшая плавность хода характеризует качественность процесса его движения. Всякое нарушение плавности движения маятника в месте подвеса искажает линию движения, которая теряет свою гладкость, становится угловатой, неровной. И наоборот, увеличение плавности устраняет искажение траектории, делает ее более гладкой. Таким образом, плавность или качество движения маятника в месте подвеса обусловливает плавность его хода вдоль линии движения и сглаженность этой линии, т. е. определяет завершенность геометрии его движения.

Такой пример особенно показателен, если учесть, что основа человеческого тела — скелет — представляет собой множество сочлененных колебательных систем. Представление о каждой из них можно получить на основе закономерностей колебаний простого маятника, а следовательно, и представление об основных закономерностях движения физического тела в целом.

Так, качество процесса движения в сочленениях — суставах — во многом обусловливает качественность всего процесса физического движения и является основой здорового естественного движения физического тела.

Плавность движения и психическое состояние человека.

Существует определенная взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состояние, тем движение плавнее, естественнее. И наоборот, движения человека неуравновешенного, скованного становятся угловатыми, резкими.

Стараясь двигаться более плавно, избегая резких порывистых движений, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее. Это возможно при условии сохранения доброжелательного отношения к окружающим. Не случайно именно плавное движение притягивает взгляд, что отражает заложенную потребность в нем нашей психики: это и стремление смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и парящим полетом птиц, это скольжение по воде и сам

процесс плавания и купания, это пластика старинного танца и движения русского хоровода как эталон завершенности и красоты.

Плавность движения является основой его естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

О понятии комфортности.

Признаком равновесия процессов жизнедеятельности человека является ощущение комфортности. Обучение АПГ связано с концентрацией внимания на ощущении комфортности во время выполнения движения. Ощущение комфортности в АПГ служит показателем правильности выполнения упражнений и условием безопасного роста нагрузок.

Формированию состояния комфортности способствуют природные мыслеобразы — вода, солнце, плывущие облака и т. д. Они помогают почувствовать спокойствие, уравновешенность, плавность движения.

Научившись поддерживать ощущение комфортности в процессе выполнения комплекса упражнений, занимающиеся тем самым поддерживают достигнутое состояние психического и физического равновесия. Для его закрепления необходимо *постоянное* стремление к большей слитности процесса движения и комфортности его восприятия.

Для человека естественно двигаться плавно, мыслить образами, быть доброжелательно настроенным и испытывать при этом ощущение комфортности. *АПГ ставит своей целью восстановление взаимосвязи этих данных от природы возможностей человека как психофизической основы его нравственного совершенствования.*

О синхронности движения в АПГ.

Отличительной особенностью занятий АПГ является коллективное синхронное выполнение упражнений учителем и детьми. Учитель своим плавным движением, ровным спокойным голосом настраивает учеников на синхронное слитное выполнение упражнений, формирует атмосферу доброжелательности, взаимной поддержки. Использование настраивающего воздействия синхронного хороводного движения во многом экономит силы и способствует более быстрому достижению состояния комфортности. Это значительно облегчает и ускоряет процесс обучения и формирования доброжелательных отношений.

В то же время необходимы самостоятельные домашние занятия, которые помогают закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроке. Именно взаимодополнени-

ем возможностей коллективного и индивидуального подходов к освоению качества процесса движения и его геометрических форм при сохранении приоритета коллективных занятий достигается состояние устойчивого психического и физического равновесия.

Подход к коллективному движению, в основу которого положена идея его синхронизации и достижения общего результата, позволяет формировать устойчивые нравственные отношения.

Качество этих отношений выражается степенью доброжелательности, бескорыстия, стремления к Общему благу, что определяет их устойчивость, формирует нравственное восприятие жизни и, как следствие, нравственное здоровье — основу взаимовыгодного сотрудничества и кооперации в совместной трудовой деятельности.

АПГ в системе школьного физического воспитания.

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет прежде всего использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода являются более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок и в итоге — рост интереса к занятиям физической культурой.

О понятии физической культуры.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование — это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении ко все более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, претворяя движение физическое в способность к творчеству, стремление к нравственной жизни и самосовершенствованию.

Физическая культура представляет собой культуру процесса физического движения, под которой понимается совершенствование качества этого процесса, т. е. степени его непрерывности как основы совершенствования всего спектра жизненных процессов.

Все сказанное позволяет по-новому увидеть значение физической культуры как дисциплины, объединяющей и координирующей весь диапазон процессов жизнедеятельности человека — от физического движения до процессов мышления и проявлений его нравственной природы. По масштабности стоящих перед ней задач, возможностей для познания и самопознания физическая культура занимает особое место среди других школьных дисциплин. Во многом объединяя их основные положения, она как синтез многих областей знания закладывает основы здорового образа жизни и нравственного мировосприятия молодого поколения.

Таким образом, в АПГ предлагается целостный подход к решению проблемы нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания детей на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостный подход к физической культуре как психофизической основе воспитания нравственности, выявления высших возможностей, нравственной природы, а именно:

— воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам Общего блага, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;

— формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;

— приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;

— формирование: навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности; умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы; ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;

— укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;

— приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;

— развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, элементы АПГ, двигательные умения и навыки.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о высших возможностях человека, заложенных в нем от природы; о необходимости четких нравственных ориентиров; о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры; о нравственном и физическом здоровье человека; о понятии целостного подхода к здоровью; об организме человека, гигиенических требованиях.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. Основы АПГ.

2. Личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием.

3. Знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе.

4. Знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т. д.

5. Знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

Материал теоретической части следует давать в контексте основ АПГ с учетом возрастных особенностей учащихся. Сообщение знаний можно организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после и в процессе выполнения движения и при этом стремиться к тому, чтобы усвоение идей ведущих положений, принципов, сведений, правил и фактов опиралось на индивидуально возникающие у детей ощущения физическое и психическое состояния, мышечные напряжения необходимые для решения учебной задачи.

Занятия следует строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали бы необходимые заключения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие во-

просы или рассказывать так, чтобы дети сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учеников на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует у детей процесс самопознания и управления своей деятельностью.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основной частью в АПГ являются вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

При построении урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел) в начале и в конце урока. В начале — с целью настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, тем самым облегчая усвоение дальнейшего материала на уроке. В конце урока — снять накопившееся перенапряжение, усталость, успокоиться. В основной части урока больше используются упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам, развитию физических качеств. Однако упражнения некоторых разделов АПГ (суставный массаж, бег) можно включать и в основную часть.

Целесообразно придерживаться следующего распределения времени на раздел «Элементы АПГ»: 1—4 классы — 40—50% времени занятий; 5—9 классы — 30—35%; 10—11 классы — 20—25%. В то же время, по усмотрению учителя, возможно увеличение объема упражнений раздела «Элементы АПГ», в зависимости от заинтересованности самих учащихся.

В разделе «Двигательные умения и навыки» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют развитию определенных двигательных навыков и умений. По мере освоения учащимися навыка плавного движения и умения переносить его на другие формы двигательной активности в каждой следующей группе классов доля упражнений раздела «Двигательные умения и навыки» может увеличиваться.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему нравственному и физическому совершенствованию, знанием теоретического материала, умением самостоятельно использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, прочностью освоения специальных и двигательных навыков.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Оценивая правильность обучения элементам АПГ, можно опираться на внешнюю плавность, синхронность коллективного движения учащихся. По мере накопления опыта преподавания АПГ, учитель должен опираться на собственное ощущение комфорта, возникающее от слитности, слаженности общего движения.

I—IV КЛАССЫ

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Об основах антистрессовой пластической гимнастики.

О понятии здоровья. Нравственное и физическое здоровье. Нравственное здоровье — основа общего здоровья человека.

О понятии движения. Что такое плавное движение. Плавность движения как основа его естественности и красоты. Как плавное движение влияет на наше здоровье и настроение.

О понятии образного мышления. Что такое мыслеобраз. Природные мыслеобразы, отражающие плавный характер движения.

О синхронности коллективного движения. Для чего необходимо синхронное движение в АПГ.

Что такое импровизация в движении. Об импровизации в АПГ.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых). Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям. Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому. Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным — залог успеха и здоровья. Товарищ и друг.

II. ЭЛЕМЕНТЫ АПГ

Вводный раздел: движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стоп от

пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

Техника перемещений: подготовительное упражнение к перемещениям — наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

Суставный массаж: подготовительное упражнение к суставному массажу — потягивание в плечевом поясе («утренние потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей, сплетенных в «замки» рук; использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Заключительный раздел: медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег — фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

III. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег в удобном, спокойном темпе 3—8 мин. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Бег с высокого старта на 30, 40, 60 м, челночный бег 3—10 м. Эстафеты. Бег до 3 км.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30—40 см. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°, высокодалекие прыжки, прыжки со скакалкой 3—4 раза по 20—30 с (на двух ногах). Напрыгивание на гимнастическую скамейку. Прыжки на одной ноге, прыжки в высоту с разбега. Опорные прыжки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Метание набивного мяча из различных исходных положений (масса 1 кг).

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня, пролезание под стулом. Группировки, перекаты в группировке. Лазание по канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упоры стоя и лежа. Подтягивание в висе.

Кувырки вперед — два подряд, стойка на лопатках, из положения лежа — мост. Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках перекатом назад.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием на месте. Подъемы ступающим шагом и спуски в высокой стойке. Скользящий шаг с палками на лыжах. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах до 2—2,5 км. Одноопорное скольжение. Подъем «лесенкой», спуск с гор в низкой стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Переменный двухшажный ход. Торможение «плугом» и «упором». Подъем «елочкой». Повторное прохождение отрезков 200—300 м. Прохождение 3,5—4 км в спокойном темпе.

IV. ИГРЫ

Подвижные игры. Игры и игровые упражнения с различными мячами: броски и ловля на месте, в парах и индивидуально. Ловля и передача мяча в движении со смещением игроков. Броски мяча в кольцо, щит, мишень. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления, правой и левой рукой. Броски мяча по воротам.

V—IX классы

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Понятие здоровья как комплексное понятие, включающее нравственное, нервно-психическое, физическое здоровье. Взаимосвязь понятий здоровье, устойчивость, равновесие, непрерывность. Доброжелательность — проявление нравственного начала в мышлении человека.

Понятие качества процесса движения. Совершенствование качества процесса движения, его непрерывности, слитности, плавности. Плавность движения и психическое состояние человека.

Использование в АПГ природных мыслеобразов (вода, солнце, плывущие облака и т. д.) как самых уравновешенных, помогающих формировать состояние спокойствия, комфортности.

Понятие комфортности. Умение поддерживать и использовать состояние комфортности при самостоятельных занятиях.

АПГ как сбалансированный психофизический комплекс, основанный на совершенствовании качества процесса движения.

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим; его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик — учитель, ученик — ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Ощущение удовольствия, радости от выполнения упражнений как показатель правильности их выполнения. Нужды (потребности) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Я (личность) и коллектив.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей.

II. ЭЛЕМЕНТЫ АПГ

Содержание всех разделов см. в части II «Элементы АПГ» в I—IV классах данной программы.

III. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей). Старт из положения с опорой на руку. Эстафета, челночный бег 4—10 м и 6—10 м. Бег с преодолением 2—3 вертикальных препятствий. Бег с ускорением: повторный и переменный бег; кросс 2,5—3 км.

Прыжки в глубину с высоты 60—70 см, напрыгивание на препятствие высотой 80—90 см, прыжки в длину с места сериями; отталкиваясь правой и левой ногой. Прыжки в высоту. Прыжок с места; тройной, пятерной с места. Прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки способом «перешагивание»; прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Опорные прыжки через козла в длину, высота 120 см.

Метание малого мяча, набивного мяча (1 кг) из различных положений одной и двумя руками. Метание малого мяча и гранаты весом в 300 г (мальчики), метание в цель.

Силовые упражнения: лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис — угол в висе. Силовые упражнения со штангой и гантелями. Подъем переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине. Упор на брусьях.

Вис на верхней жерди (девочки). Подъем переворотом в упор с перехватом одной рукой в верхнюю жердь (девочки). Передвижение в висе.

Кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Лазанье по канату на скорость с помощью ног.

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до 400 м на скорости. Прохождение дистанции до 6—7 км. Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах. Повторное и переменное прохождение отрезка 300—400—600 м. Прохождение дистанции до 8 км.

IV. ИГРЫ

Знание одной из спортивных игр.

Баскетбол: стойки, перемещения, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; передачи в парах, тройках, во встречной передаче. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника правой и левой рукой. Броски одной и двумя руками с места и после ведения без сопротивления защитника. Броски с дальней дистанции, броски одной и двумя руками в прыжке. Игры и игровые тактические задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Ручной мяч: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом, боком, спиной вперед; остановка в два шага и прыжком; по-

вороты с мячом и без мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении в парах, тройках с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой с изменением направления ведения и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении. Броски снизу, сбоку, согнутой и прямой рукой. Штрафной бросок (7 м). Вырывание и выбивание мяча. Блокирование игрока. Различные комбинации из освоенных элементов.

Футбол: стойки игрока, перемещения, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары носком, серединой лба по летящему мячу.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанным способом. Выбивание, отбор, перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Игра и игровые задания по тактике: 3:1, 2:3, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставным шагом, боком, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, то же через сетку на третий пас. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Нижняя прямая передача. Прямой нападающий удар, то же при встречной передаче. Комбинация из освоенных элементов. Учебные игры по упрощенным правилам.

X—XI КЛАССЫ

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Проявление духовной природы человека, его высших возможностей в следовании этике и нормам нравственности.

Понятие здоровья как устойчивого равновесия процессов всех сфер (духовной, умственной, нервной системы, физической) жизнедеятельности человека.

Ощущение комфортности — признак равновесия процессов жизнедеятельности человека. Поддержание и закрепление на-

выка комфортного восприятия движения и связанных с ним физических и психических нагрузок путем использования его в повседневной жизни.

Понятие физической культуры как психофизической основы воспитания нравственности.

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других).

Функции клеток в выделении энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия — залог успеха в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль за физической нагрузкой). Проведение занятий со школьниками младших классов.

II. ЭЛЕМЕНТЫ АПГ

Содержание всех разделов см. в части II «Элементы АПГ» в I—IV классах данной программы.

III. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50—60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100—200 м.

Упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером.

Прыжки, напрыгивание; прыжки в глубину; высокодалекие и опорные прыжки; прыжки через препятствие, кульбиты.

Передвижение на лыжах; повторное и переменное прохождение отрезков 400—600 м. Прохождение дистанции 12—14 км.

IV. ИГРЫ

Знание одной из спортивных игр.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов в различных построениях и перемещениях. Ловля и передача мяча при сопротивлении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игры

по упрощенным правилам с применением тактических комбинаций.

Ручной мяч: различные передвижения с ловлей и передачей мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Комбинации из различных освоенных элементов с бросками по воротам из опорных и безопорных положений. Игры с использованием тактических комбинаций и действий по упрощенным правилам.

Футбол: комбинации из освоенных элементов. Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением и удары по воротам. Учебные игры по упрощенным правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов в различных построениях и передвижениях. Подача мяча (нижняя и верхняя прямая). Удары через сетку. Тактические действия в учебной игре по упрощенным правилам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Использование принципов антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на уроке физической культуры способствует формированию у учащихся устойчивого интереса к этой дисциплине на основе воспитания комфортного восприятия физических и психических нагрузок.

Стремление к совершенствованию качества движения, т. е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение общего тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования нравственных и физических качеств.

Применение упражнений комплекса АПГ помогает детям формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения. Перенесение навыка плавного непрерывного движения на другие формы двигательной активности осуществляется контролем состояния комфорта, удовольствия от движения, сформированного при выполнении комплекса упражнений АПГ.

Упражнения АПГ отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры уп-

ражнений и от контингента учащихся. Отдельные элементы упражнений просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление их в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. *Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей антистрессовой пластической гимнастики.*

Успешное овладение методом АПГ требует приобретения навыков образного мышления. Мышление образами является основой продвижения в АПГ и роста интереса к познавательной деятельности. В АПГ применяются естественные мыслеобразы — картины природы, способствующие расслаблению, возникновению ощущения комфорта, внутреннего равновесия. В качестве основных используются три наиболее привычных мыслеобраза, которые объединены понятием устойчивости.

Мыслеобраз солнца — символизирует психическую устойчивость, дает ощущение радости, уверенности, комфорта, наполненности солнечным светом, теплом. Образ солнца в то же время является символом жизни во всей ее полноте и основой природных мыслеобразов.

Мыслеобраз водной среды — символизирует устойчивость в движении, дает ощущение спокойствия, легкости, плавности движения.

Мыслеобраз опоры в виде стула с высокой спинкой (трона) — символизирует устойчивость в ее статическом варианте, дает ощущение отдыха, удобства, расслабления. (Все упражнения, выполняемые стоя, и упражнения техники перемещений связаны с использованием этого мыслеобраза.)

Для освоения навыков образного мышления используется метод сравнений или аналогий. Так, учитель предлагает детям представить в воображении восход солнца, радугу, плывущие облака, спокойную гладь воды... Выполняя упражнения вместе с учителем, учащиеся сравнивают свое движение с ровным течением воды, парящим полетом птиц и т. д. При этом учащиеся стараются вызвать соответствующие этим мыслеобразам ощущения: плавание в воде, сопротивление струе воздуха и пр. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение более плавным, слитным, естественным. Кроме того, использование картин воображения привносит в процесс обучения элемент игры, что во многом облегчает освоение метода АПГ.

Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями учащихся сообразно их личному опыту и навыкам воображения.

Необходимым элементом освоения техники АПГ является вы-

работка навыков чувствования опоры в ее статическом и динамическом вариантах. Для этого в процессе обучения АПГ последовательно применяются принципы «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь». Для успешного овладения навыком плавного движения необходимо одновременно использовать оба принципа. Подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов и соответствующих им ощущений с сохранением последовательности при их освоении — «устойчивости в статике» — «устойчивости в движении», — отличительная черта подхода к самому процессу движения в АПГ.

В АПГ существуют некоторые терминологические особенности языка, связанные с необходимостью развивать у учащихся навыки образного мышления.

Например, в соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется термин «опора», при этом руки принимают положение как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус — как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле». Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» — соответственно подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» (наклон корпуса и его выпрямление) предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Использование учителем образного языка помогает формированию природного мыслеобраза и закреплению элемента игры, что способствует поддержанию баланса физических и нервно-психических нагрузок и их безопасному росту.

Перед использованием элементов АПГ с учащимися проводится короткая беседа об основах АПГ, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, комфорта. Учитель подготавливает детей к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос учителя подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение.

Вместе с тем условия синхронности и общей слитности при

выполнении упражнений всеми учащимися в процессе урока одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений, предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения, тишины и т. д. Учитель объясняет детям естественность подобных самоограничений как единственный способ добиться общей синхронности коллективного движения, облегчающей каждому учащемуся освоение навыков плавного движения.

Доброжелательный настрой учителя не должен исключать решительности в действиях по поддержанию дисциплины. Только сочетание этих качеств позволит создать необходимую атмосферу на занятиях АПГ.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель выполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность, синхронность коллективного движения.

Нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие учителя в проведении занятия АПГ с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от учителя не столько физического, сколько нервно-психического напряжения, возрастающего с ростом числа занимающихся.

Целесообразно на занятиях использовать музыку. Для разминки, перемещений и суставного массажа лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания, учитывая ее влияние на психоэмоциональную сферу. Для медленных танцевальных шагов лучше подбирать спокойную ритмизованную музыку, способствующую более глубокому расслаблению. Ускоренные танцевальные шаги и бег проводятся под музыку с четким определенным ритмом.

Упражнениями АПГ рекомендуется заниматься без обуви, в носках, если нет медицинских противопоказаний. Помещение, где проводится урок с использованием элементов АПГ, должно быть проветриваемым и изолированным от внешнего шума. В теплое время года желательно проводить занятия на улице.

Комплекс АПГ состоит из четырех разделов: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел.

I. ВВОДНЫЙ РАЗДЕЛ (РАЗМИНКА)

Вводный раздел направлен на ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, вы-

полняемого в замедленном темпе; развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы; формирование и закрепление ощущения комфорта; использование воздействия синхронного коллективного движения и «утренних потягушек» (потягивание в плечевом поясе, которое используется как эталон комфортности восприятия физического напряжения).

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все «шероховатости» и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Учитель выполняет упражнения одновременно с детьми, находясь в центре круга.

При выполнении комплекса упражнений АПГ (кроме упражнений III раздела) используются две основные позиции:

Позиция 1 (рис. 1). Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

Позиция 2 (рис. 2). Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.

Аналогично принимается позиция с перемещением веса на правую ногу. В обеих позициях пятки лишь слегка касаются пола.

Следует также особо отметить часто встречающееся положение рук — *«руки на опоре»* (рис. 3).

1. И.п. — поз. 1[1] (рис. 4).

П.: прозрачную чистую воду, пронизанную солнечными лучами. Находясь по плечи в воде, слегка покачиваемся на волнах.

В.: выпрямить колени, затем вернуться в позицию 1.

Покачаться несколько раз.

2. И. п. — поз. 1 (рис. 5).

П.: Удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинки, руки всплывают и тонут в воде.

В.: Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания рук в локтях и опустить вниз.

3. И. п. — поз. 2 (рис. 6).

---

[1] Здесь и далее: и. п. — исходное положение; поз. — позиция; П. — представить; В. — выполнение.

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

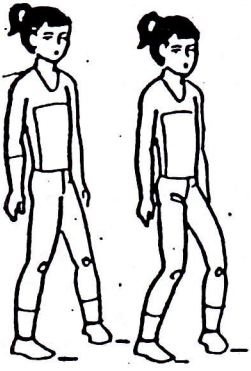


Рис. 4

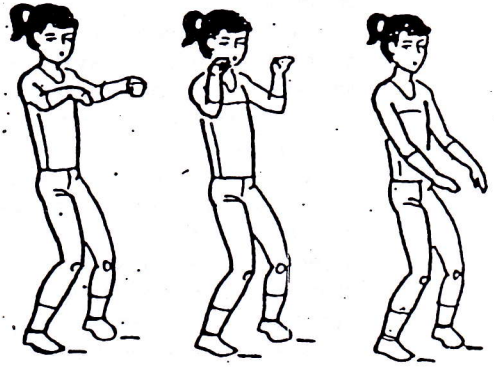


Рис. 5

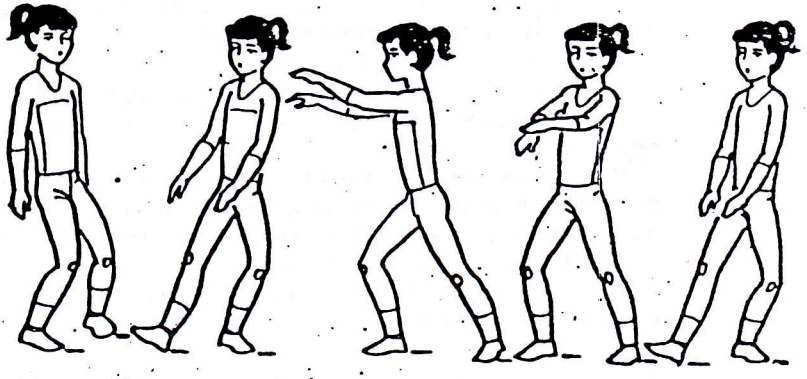


Рис. 6

П.: Потянувшись за солнечным зайчиком на воде, пытаемся накрыть его скрещенными ладонями и подтянуть к себе.

В.: Расслабленные руки поднимаются до уровня лица, при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад на согнутую в колене левую ногу.

То же, повернувшись в левую сторону.

4. И. п. — поз. 1 (рис. 7).

П.: Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплывают и остаются на поверхности воды (рис. 7, *а*, *б*). Наполняемся солнечным светом. Свет струится из кончиков пальцев. Руками рисуем радужную сферу вокруг себя (*в*).

В.: а) Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе (рис. 7, *б*). Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны.

б) Когда руки плывут вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо (рис. 7, *в*). Левая стопа остается неподвижной (поз. 2). То же самое при повороте влево.

в) То же, что в упр. 4 б). При повороте вправо правая рука ладонью наружу «уплывает» вниз за спину. При повороте влево левая рука ладонью наружу по дуге «уплывает» за спину. Одновременно правая рука тыльной стороной кисти наружу «выплывает» из-за спины, «догоняя» по дуге левую руку. Далее при повороте вправо правая рука разворачивается ладонью наружу и все повторяется.

5. И. п. — поз. 1 (рис. 8).

П.: Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах.

В.: Покачивание тела вперед и назад с одновременным вращением плеч в обе стороны.

6. И. п. — поз. 1 (рис. 9).

П.: Солнце изнутри наполняет взгляд светом и теплом. Обвести взглядом небо и землю, наблюдая окружающий мир через радужную сферу.

В.: Медленное вращение глаз по часовой и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Стараться, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

7. И. п. — поз. 1 (рис. 10).

П.: Ложимся плашмя на поверхность воды, рассматривая сквозь воду камешки на дне.

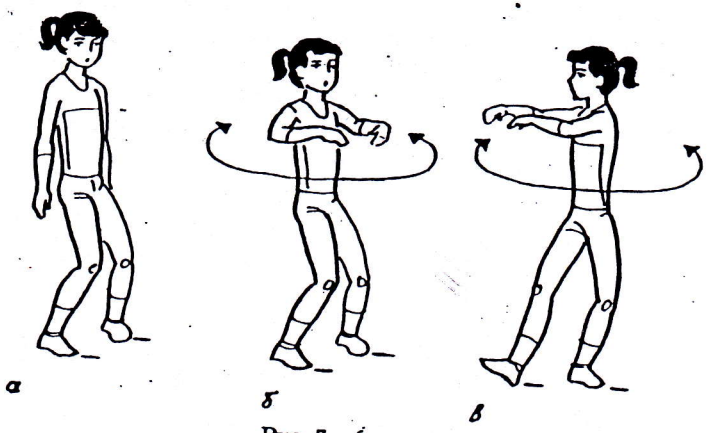


Рис. 7

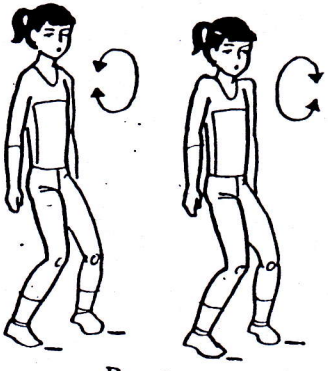


Рис. 8

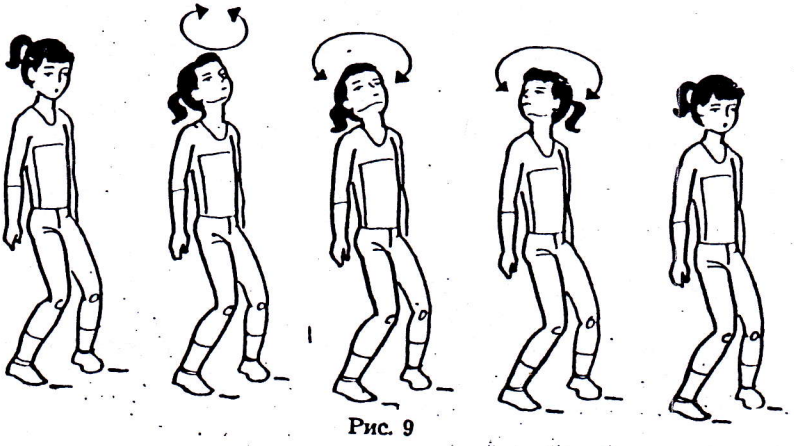


Рис. 9

В.: а) Наклониться вперед, спина выпрямлена (рис. 10, б). Голову не опускать. Во время наклона ноги выпрямляются в коленях. Руки свободно опущены вниз. Не задерживаясь внизу, подняться в исходное положение.

б) Из поз. 2 наклониться к правой ноге (рис. 10, *г*). Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге.

в) Повторить упр. 7 а).

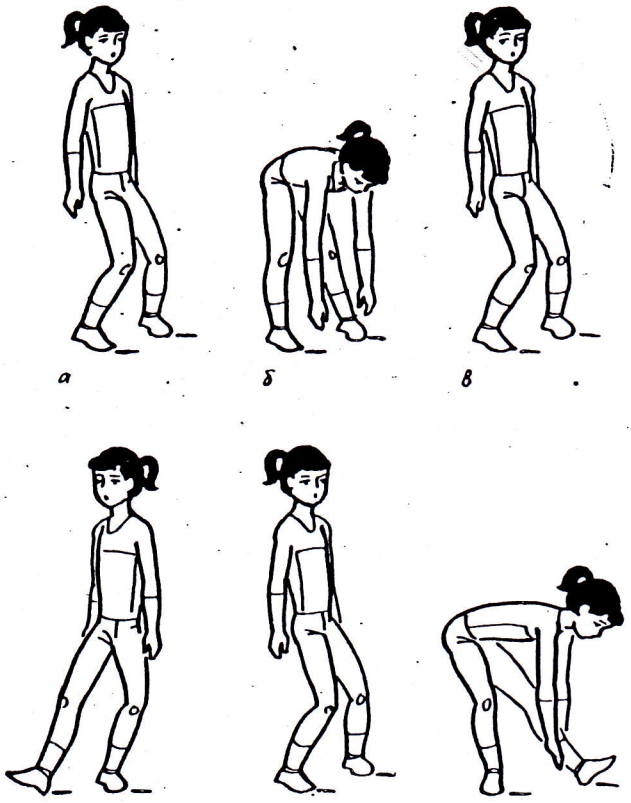


Рис. 10

8. И. п. — поз. 1 (рис. 11).

П.: Покачивание на воде.

В.: Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против хода часовой стрелки.

9. И. п. — поз. 2 (рис. 12).

П.: Большая волна толкает в спину, а затем в грудь.

В.: Руки отвести за спину и скрестить ладони, развернув их наружу. Ладони не касаются друг друга и тела. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу.

Рис. 11

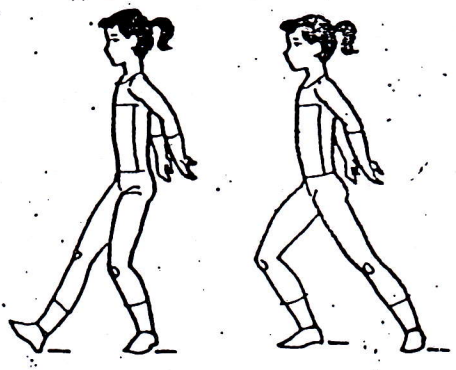


Рис. 12

Следить за прямым положением корпуса.

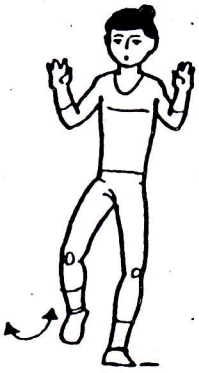
То же, повернувшись в левую сторону.

10. И. п. — поз. 1 (рис. 13).

П.: Сидим на стуле. Вода покачивает правую ногу. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

В.: Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. Слегка приподнять правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Рис. 13



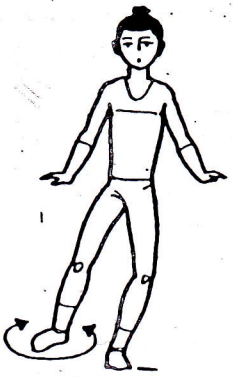


Рис. 14

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу.

11. И. п. — поз. 1 (рис. 14).

П.: Вращение стопы в подводном водовороте.

В.: То же, что в упр. 10, только правая (затем левая) стопа выполняет вращение по и против хода часовой стрелки.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

II. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Раздел «Техника перемещений» направлен на дальнейшее освоение плавности, непрерывности движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации; сохранение устойчивого равновесия; развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы; умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг. Учитель двигается синхронно с детьми вокруг центра внутри круга. Используется замедленный темп. Упражнения выполняются так же, как в разминке, — плавно, мягко, непрерывно.

ФРОНТАЛЬНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ
(при пассивном положении рук)

Пассивное положение рук («руки на опоре») — руки согнуты в локтях; кисти рук на уровне груди, ладонями развернуты от себя; плечи опущены.

12. И. п. — поз. 2. «Руки на опоре» (рис. 15).

П.: Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В.: а) Разминка (рис. 15, *а*). Вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Наклониться к правой ноге, опустив руки вниз. Не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и. п. После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев. Корпус выпрямлен, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливом» веса назад, на согнутую в колене правую ногу. После этого корпус выпрямляется.

б) Перемещение (рис. 15, *б*). Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу (замедленные шаги). Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

13. И. п. — поз. 2.

П.: Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.

В.: То же, что в упр. 12 (без разминки). Руки остаются внизу.

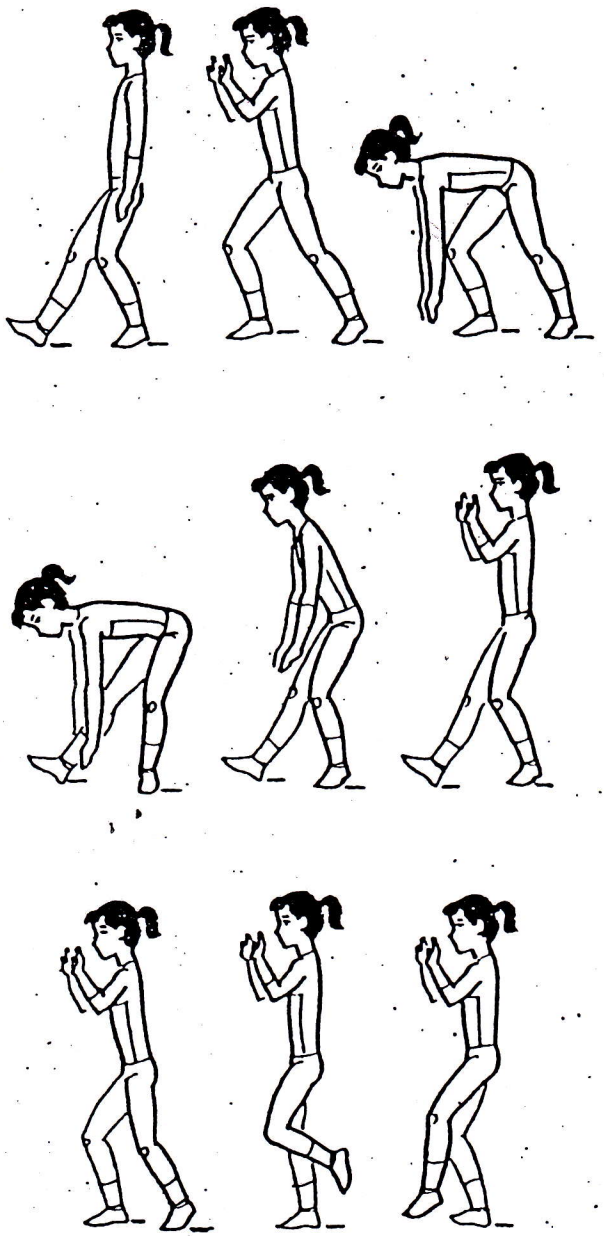
БОКОВОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ
(при пассивном положении рук)

Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

14. И. п. — поз. 1. «Руки на опоре» (рис. 16).

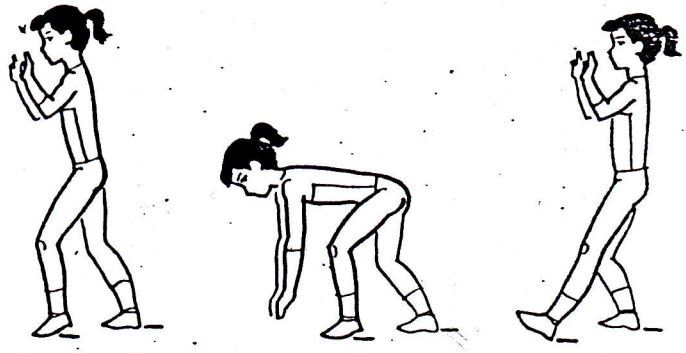
П.: Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В.: Разминка (рис. 16, *а*). Вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны. Вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу. «Перелить» вес несколько раз.

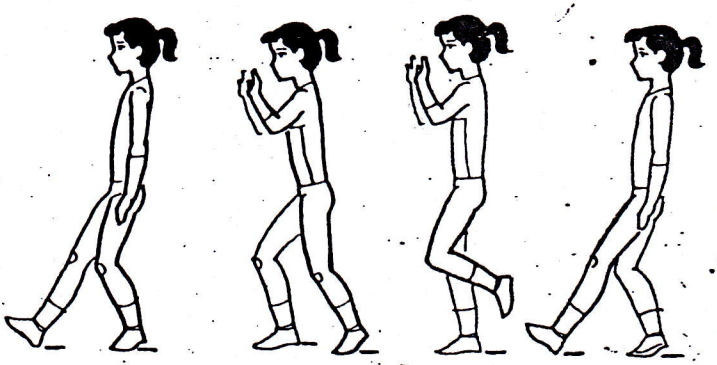


а

Рис. 15

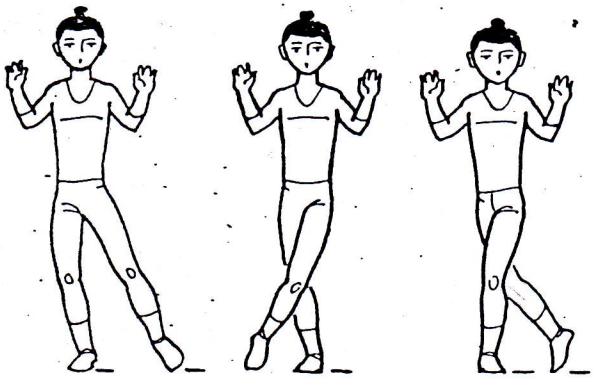


а (продолжение)



б

Рис. 15 (*продолжение*)



а

Рис. 16

б) Перемещение (рис. 16, б). Из положения заступа левой ноги спереди вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола). При перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади.

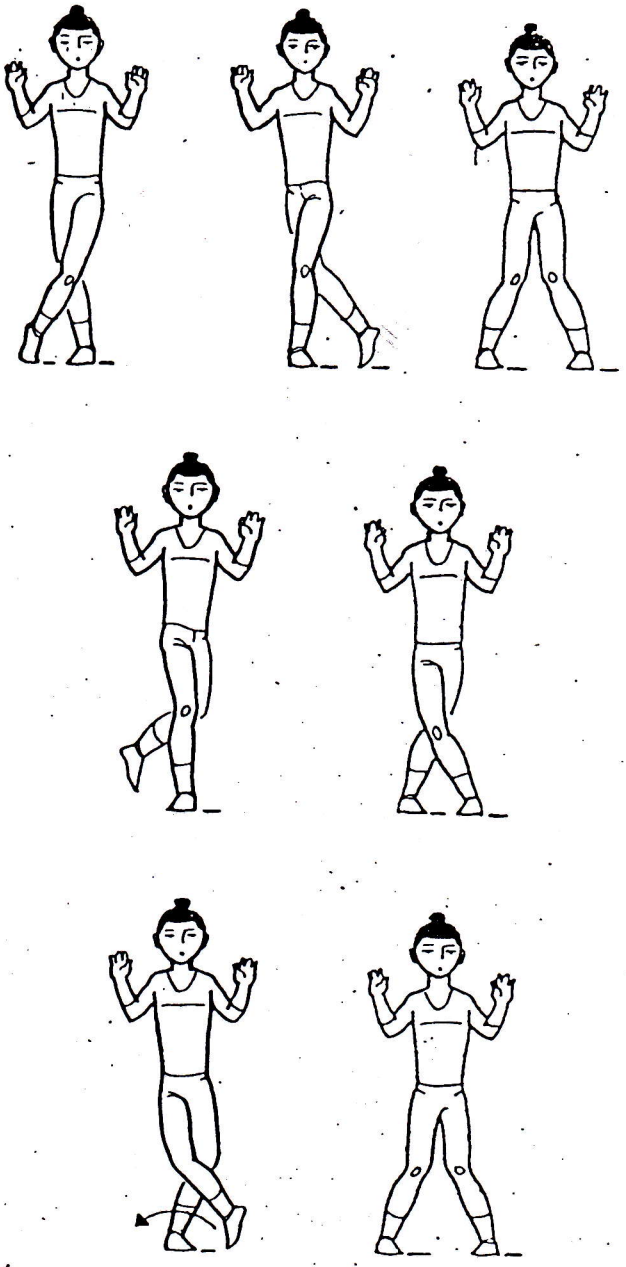
КРУГОВОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (повороты на 180°)

Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

15. И. п. — поз. 1. «Руки на опоре» (рис. 17).

П.: Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В.: Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы под углом 90° относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно под углом 90° относительно друг друга. При этом занимающийся оказывается спиной к кругу, выполнив поворот на 180°. Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает



б

Рис. 16 (*продолжение*)

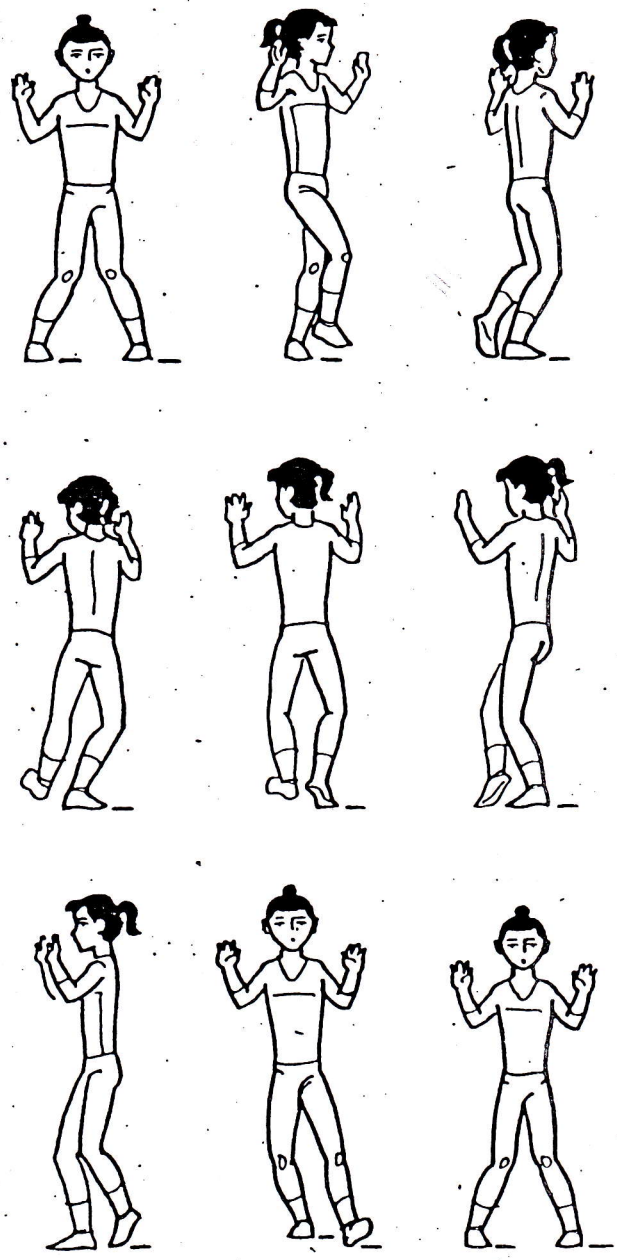


Рис. 17

заступ спереди, и дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на 180° против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на 180° по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными (руки на опоре).

ФРОНТАЛЬНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (при активной работе рук)

Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

16. И. п. — поз. 2. «Руки на опоре» (рис. 18).

П.: Отталкиваем руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, опираемся ладонями на воду.

В.: Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес переливается вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. упр. 12). Руки возвращаются в и. п.

БОКОВОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (при активной работе рук)

17. И. п. — поз. 1. «Руки на опоре» (рис. 19).

П.: То же, что в упр. 16.

В.: Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п., свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. упр. 14).

КРУГОВОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (при активной работе рук)

18. И. п. — поз. 1. «Руки на опоре» (рис. 20).

П.: То же, что в упр. 16.

В.: Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в

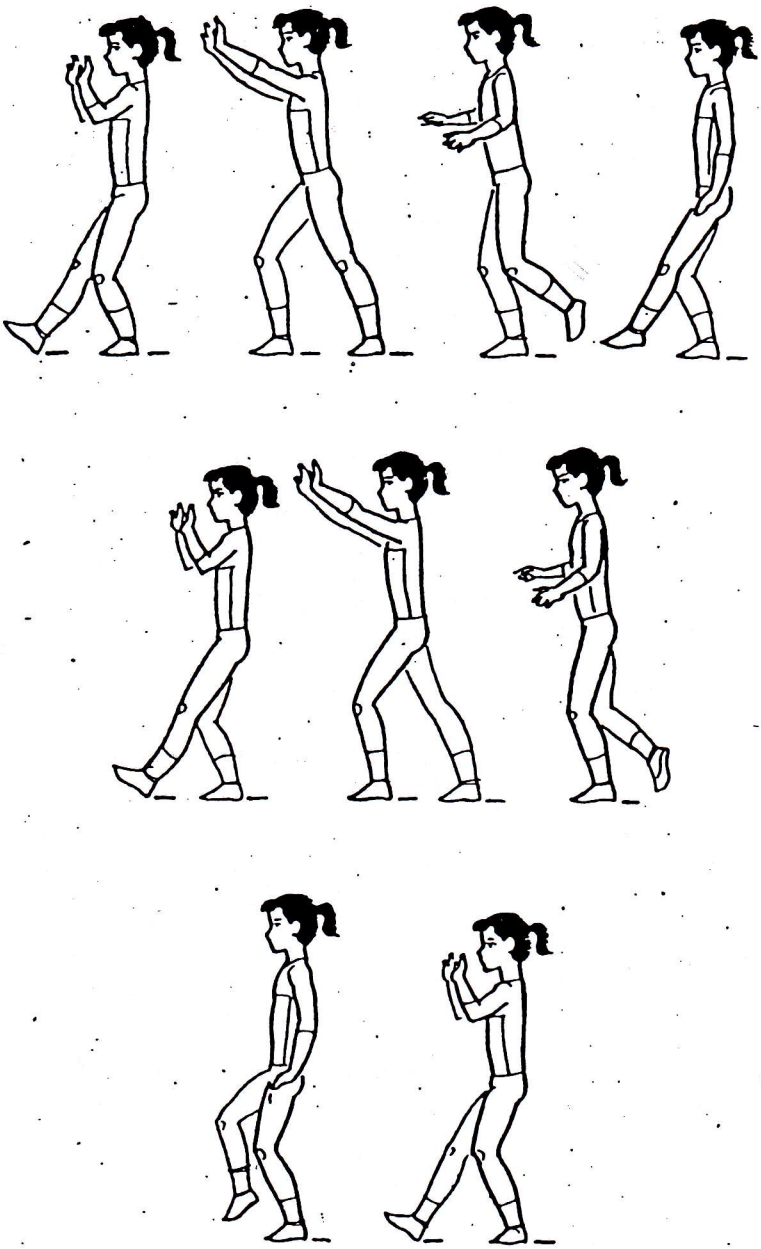


Рис. 18

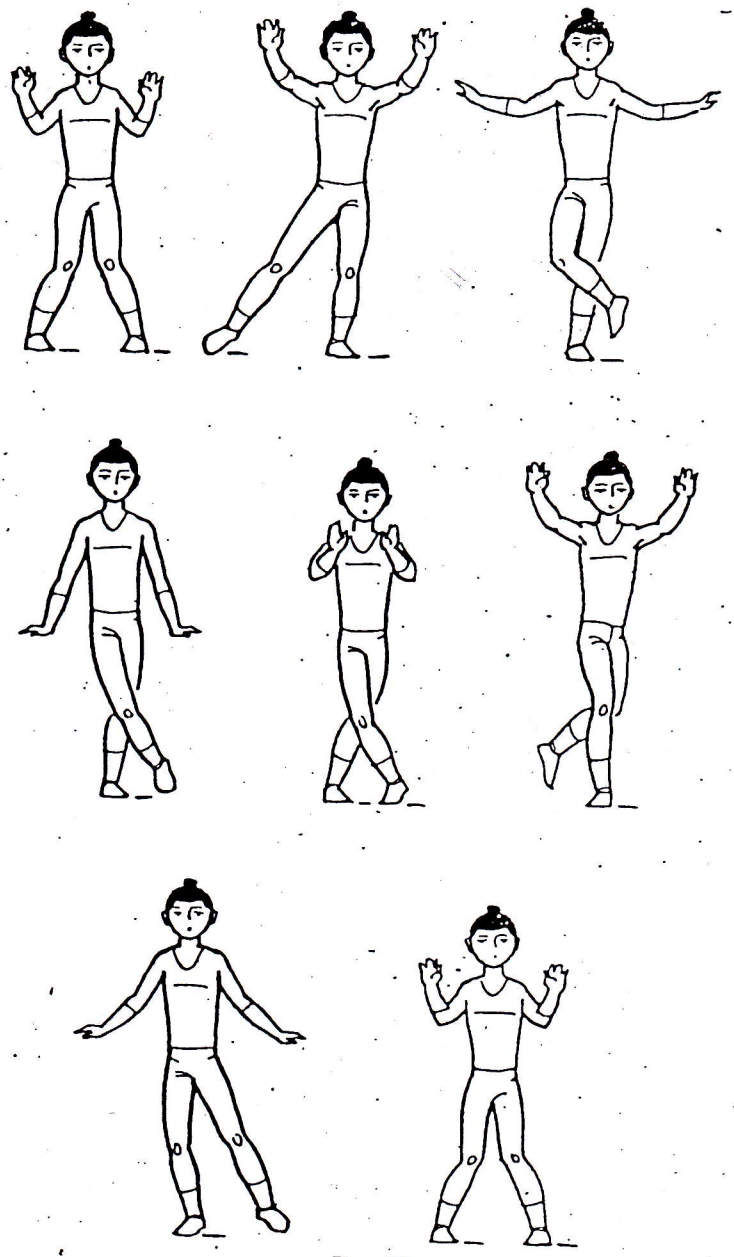


Рис. 19

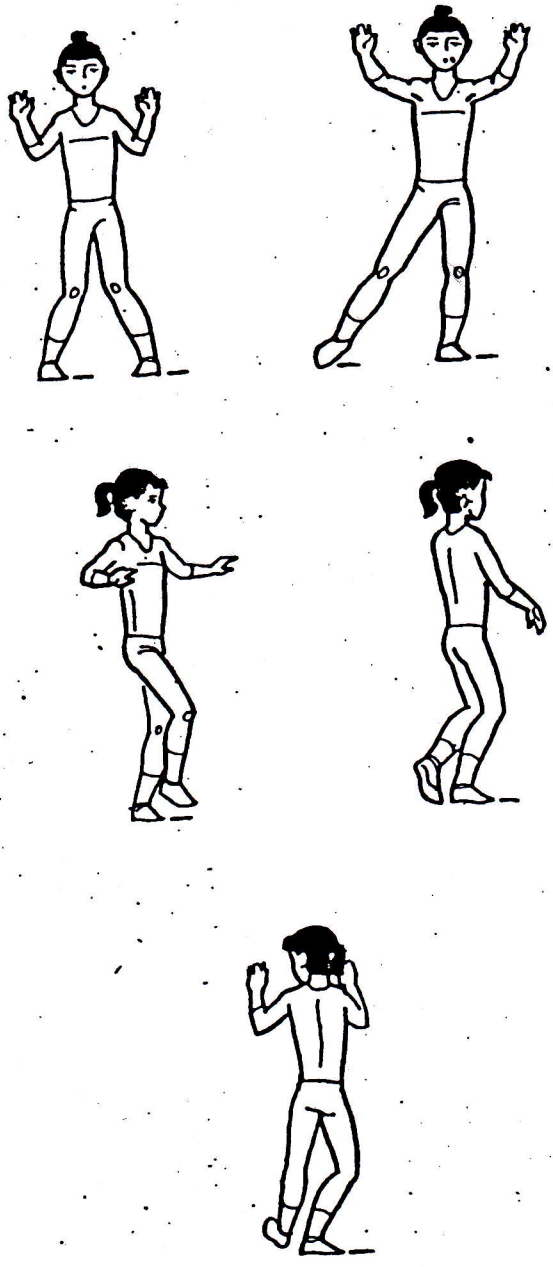


Рис. 20

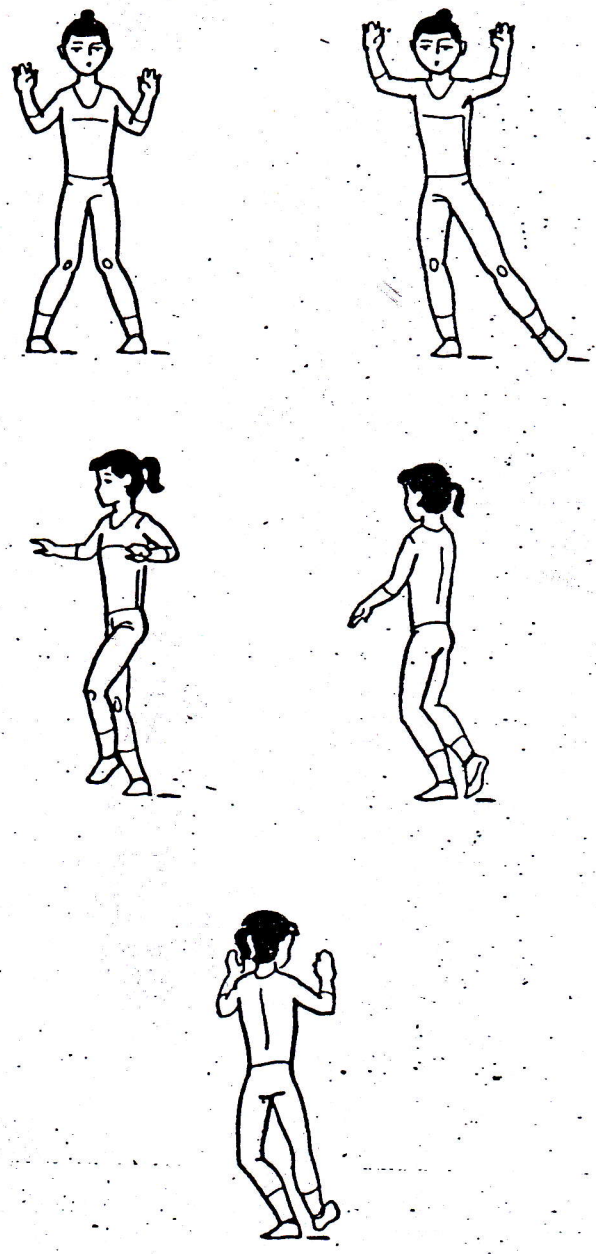


Рис. 20 (*продолжение*)

колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п. ненагруженная нога делает заступ (см. упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди на пятку. Из и. п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения — руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

Есть более сложные варианты — «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др.

Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтального, бокового, кругового).

СВОБОДНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (импровизация)

По мере того, как дети начинают чувствовать удовольствие от движения и выполняемых упражнений, у них проявляется способность чувствовать естественное развитие процесса движения, его переход от одних форм к другим, т. е. способность к импровизации. Для ее развития учитель предлагает детям двигаться так, как им приятнее, интереснее, фантазировать в движении, не теряя при этом его плавности, мягкости (темп и движение по кругу не нарушаются).

Для этого целесообразно представить образ, связанный с чувством свободы, раскрепощенности, легкости, полета.

Например. Стоим на ровной площадке на вершине высокой горы, встречая восход солнца. Под нами проплывают белоснежные облака. Далеко в синеве видна парящая птица. Наши движения становятся такими же легкими, скользящими, плавными. Руки как крылья, наполненные воздухом, движутся легко и свободно. Возникающее ощущение легкости наполняет радостью и предчувствием полета.

III. СУСТАВНЫЙ МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

Раздел «Суставный массаж и упражнения на растягивание» направлен на освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов на основе стремления к достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата.

На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением («утренние потягушки»), что вызывает ощущение отдыха и удовольствия. Используется также мягкое, ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемому движению. Критерием возможности увеличения нагрузки является желание ее увеличить. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы не возникало признаков дискомфорта и утомления, обращая особое внимание на постепенность увеличения нагрузки. Следует искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнений, стараясь поудобнее устроиться в исходной позиции.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый учащийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого — более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу.

МАССАЖ СУСТАВОВ НОГ

Подготовительное упражнение (рис. 21). И. п. Сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы — вертикально.

В.: Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед.

19. И. п. Сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы (рис. 22).

В.: Вращать стопу, помогая себе левой рукой, и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по часовой и против часовой стрелки.

20. И. п. — то же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны (рис. 23).

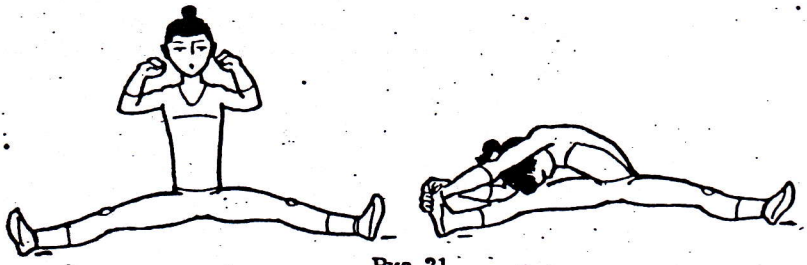


Рис. 21

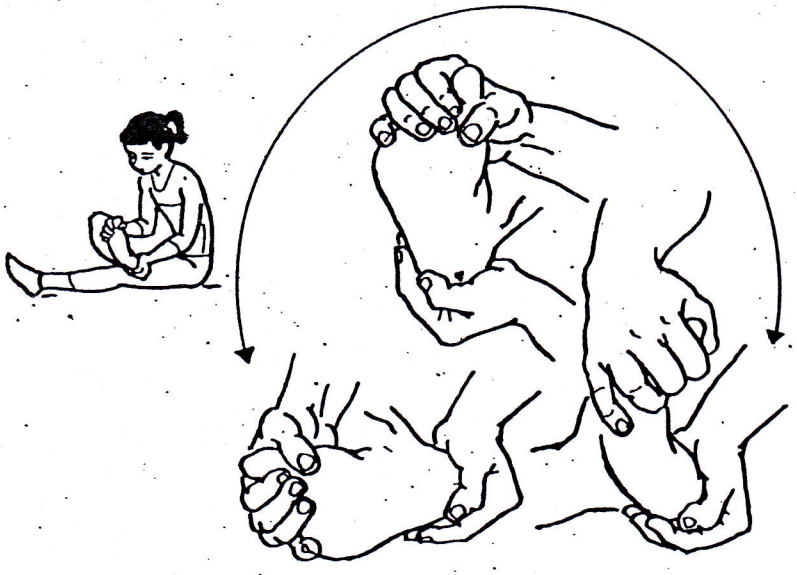


Рис. 22

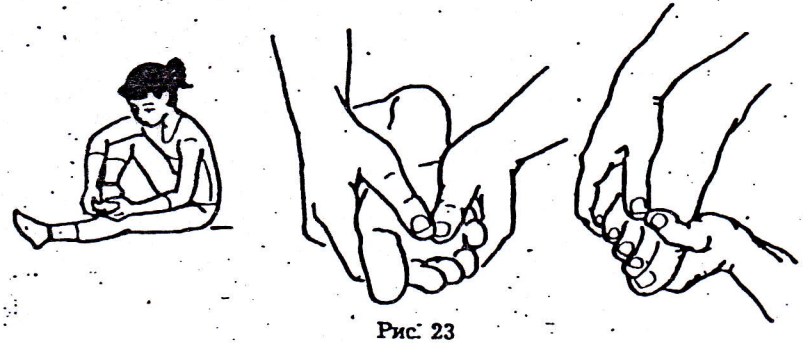


Рис. 23

В.: а) Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом. Наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом (рис. 23).

б) Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз (рис. 23).

21. И. п. — то же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки — тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги — на левой ладони. Таким образом обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам (рис. 24).

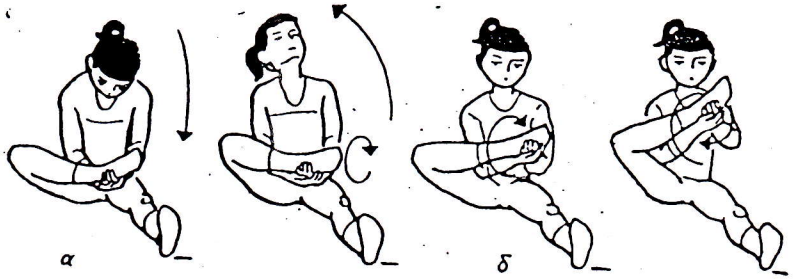


Рис. 24

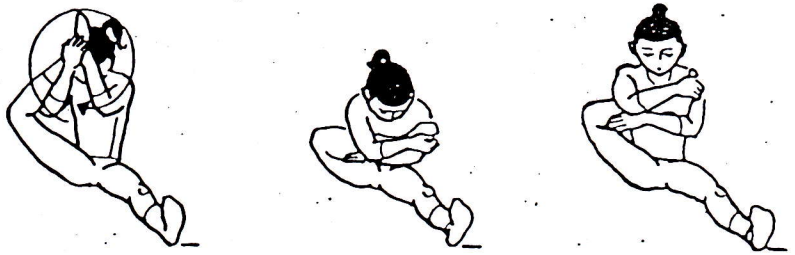


Рис. 25

В.: а) На выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу (рис. 24, *а*).

б) То же, что в упр. 21 а), но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и. п., описывая окружность (рис. 24, *б*).

22. И. п. — то же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью (рис. 25).

В.: На выдохе наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу. Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и. п.

23. И. п. — то же, что в упр. 19. Обеими руками оттянуть правую стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене (рис. 26).

В.: Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ногу с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз.

24. И. п. — то же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук (рис. 27).

В.: Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене.

25. И. п. — то же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя (рис. 28).

В.: Потянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо.

26. Положение ног, как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Положение рук произвольное (рис. 29).

В.: а) Потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу (рис. 29, *а*).

б) Опуститься дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу (рис. 29, *б*).

27. И. п. — то же, что в упр. 19 (рис. 30).

В.: Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

28. И. п. — то же, что в упр. 19 (рис. 31).

В.: Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

Аналогично выполнить упражнения 19—28 для левой ноги.

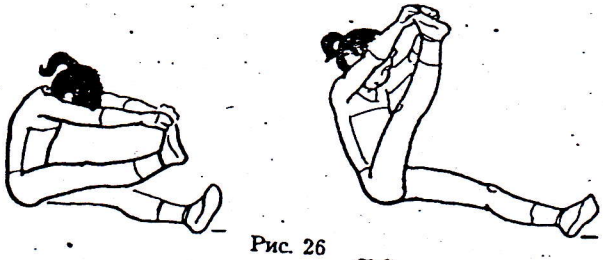


Рис. 26

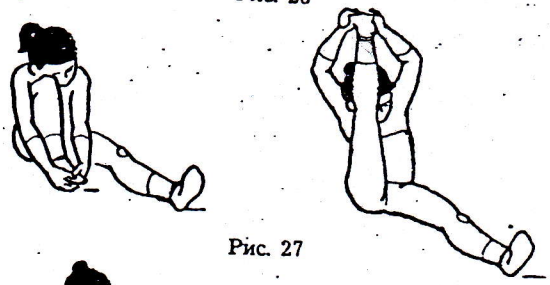


Рис. 27

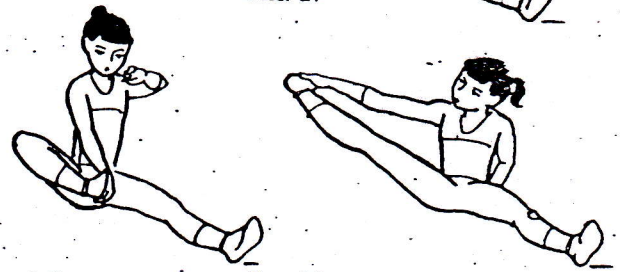


Рис. 28

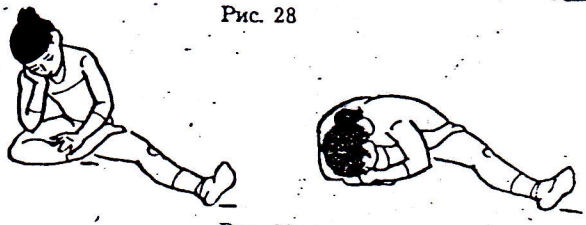


Рис. 29

Рис. 30

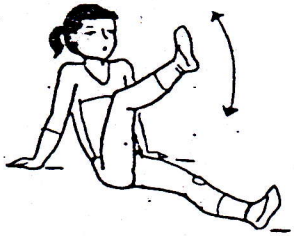


Рис. 31

МАССАЖ СУСТАВОВ РУК

29. И. п. — сесть, как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25—30 см. Пальцы выпрямлены и «смотрят» вверх. Большой палец левой руки упирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье (рис. 32).

В.: Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки по часовой стрелке, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к телу), сохраняя вертикальное положение кисти. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением.

30. И. п. — сесть, как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены «в замок», правая рука сверху (рис. 33).

В.: Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем возвратить руки в и. п., также не расплетая пальцев.

31. И. п. — сесть, как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу (рис. 34).

В.: Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаясь сильнее согнуть ее в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

32. И. п. — сесть, как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед (рис. 35).

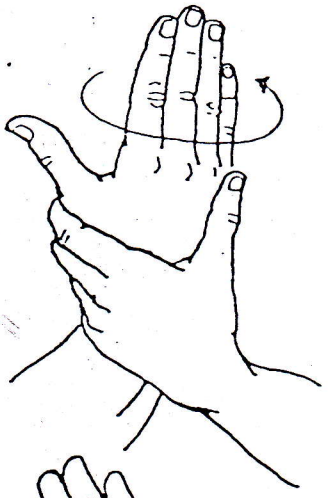
В.: Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

33. И. п. — сесть, ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки (рис. 36).

В.: Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус наклоняется в ту же сторону.

Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Аналогично выполнить упражнения 29—33 для левой руки.



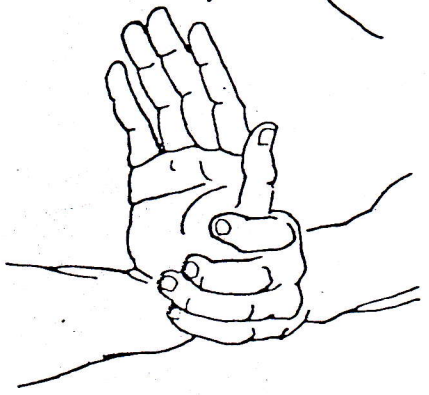
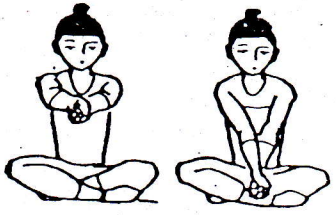


Рис. 32



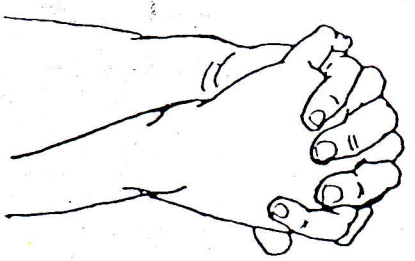


Рис. 33

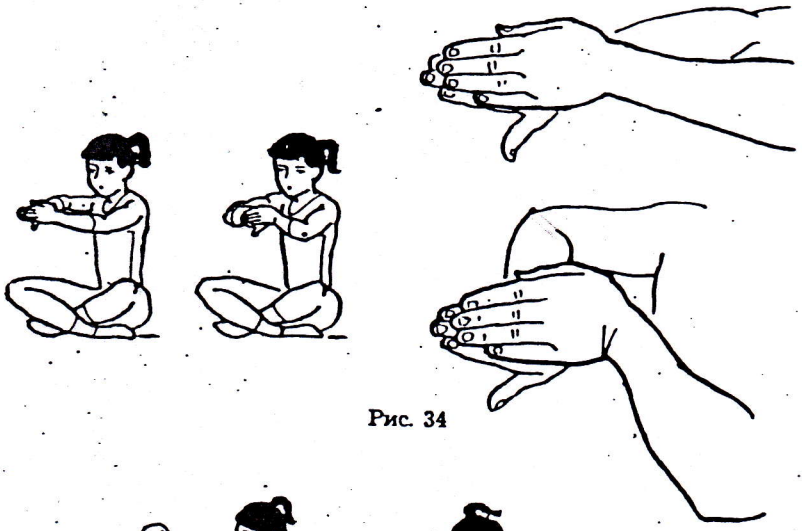


Рис. 34

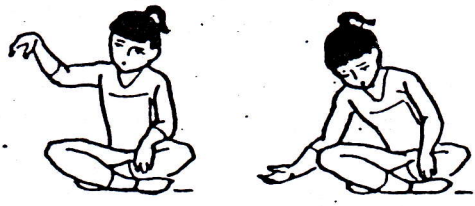


Рис. 35

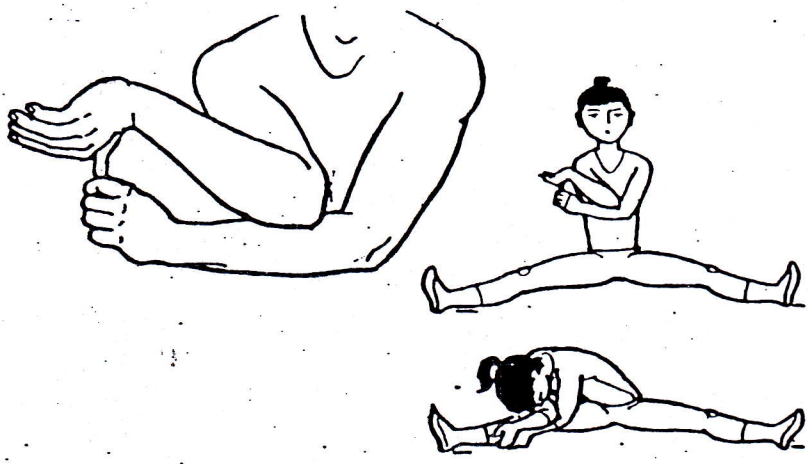


Рис. 36

СУСТАВНЫЙ МАССАЖ В СОЧЕТАНИИ С УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАСТЯГИВАНИЕ

34. И. п. — сесть, скрестив ноги (рис. 37).

В.: а) Выпрямить руки, взяв за концы с пола воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения.

б) То же, но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием («утренние потягушки»).

35. И. п. — сесть, скрестив ноги, руки вытянуть перед собой, ладони — от себя пальцами вверх (рис. 38).

В.: Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться, перекатиться и сесть на колени, на пятки.

36. И. п. — сидя на коленях, откинуться назад на руки, выпрямленные в локтях (рис. 39).

В.: Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол, рядом с ладонью

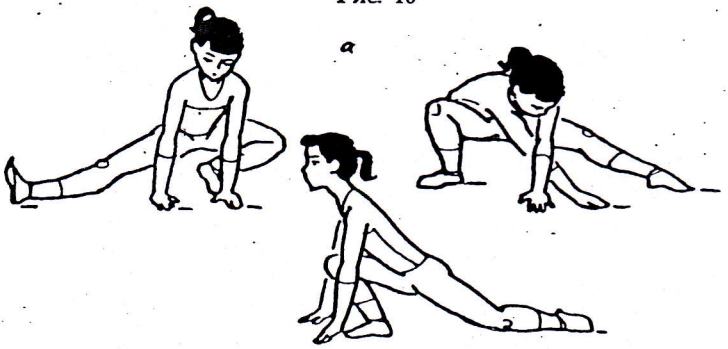
Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

а *б* *в*

Рис. 40



а

б

Рис. 41

левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и. п. и аналогично выполнить все для левой руки.

37. И. п. — сидя на коленях, положить руки ладонями на пол перед собой (рис. 40).

В.: Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) Слегка подавать бедра вперед и назад (рис. 40, *а*).

б) Бедра выполняют движения по кругу (по и против часовой стрелки) (рис. 40, *б*).

Все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно ее увеличивая по мере закрепления ощущения удовольствия.

в) Поставить ладони пальцами внутрь. Стараться левым (правым) плечом на выдохе коснуться пола, глядя при этом через правое (левое) плечо вверх (рис. 40, *в*).

38. И. п. — сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями упираются в пол перед собой (рис. 41).

В.: а) Расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону. Затем перенести вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу (рис. 41, *а*).

б) Сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена. При этом корпус также разворачивается вправо. В таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову (рис. 41, *б*).

То же, перенеся вес на левую ногу.

39. И. п. — сидя на корточках. Руки ладонями упираются в пол перед собой (рис. 42).

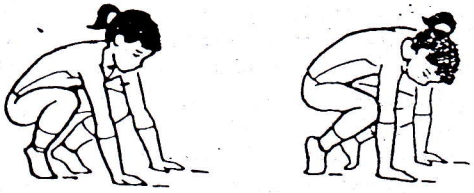


Рис. 42

В.: Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Заключительный раздел направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы).

МЕДЛЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ

Выполняются в парах под медленную, спокойную музыку.

40. И. п. — поз. 2. «Руки на опоре» (рис. 43).

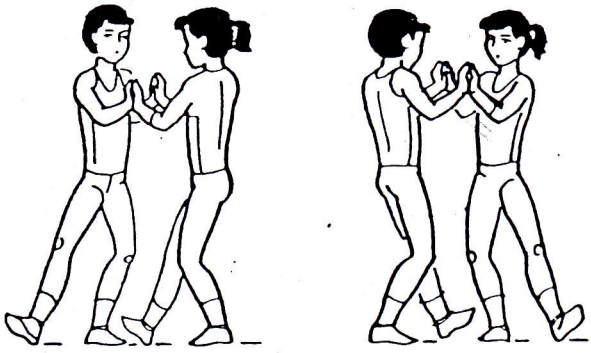


Рис. 43

В.: Партнеры ладонями касаются друг друга. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной.

То же при повороте вправо.

Допускается выполнение из и. п., когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т. е. партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо следить, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях». Прикрыть глаза. Движение головы слегка отстает от движения всего тела.

УСКОРЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ

Выполняются под музыку с четким ритмом. Ускоренные ритмизованные танцевальные шаги можно квалифицировать как переходный этап к бегу.

41. И. п. — поз. 2 (рис. 43).

В.: Как в медленных танцевальных шагах.

Очень важно не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивости посадки и отдыха.

БЕГ

Бег — фронтальный (рис. 44), спиной (рис. 45), боком (рис. 46), с вращением — кольцевой (рис. 47) — является естественным продолжением техники перемещений, выполняемых в другом скоростном режиме, среднем между ходьбой и обычным бегом. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега.

42. Подготовительное упражнение. И. п. — поз. 1.

В.: Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться. Спина при этом остается прямой.

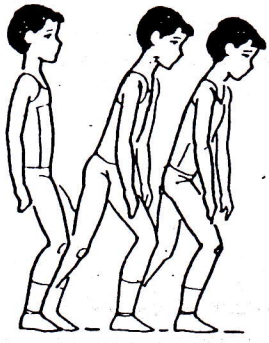


Рис. 44

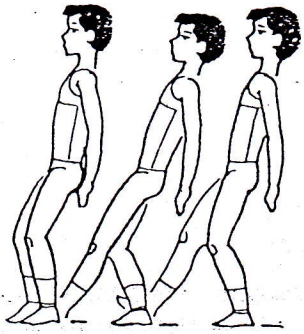


Рис. 45

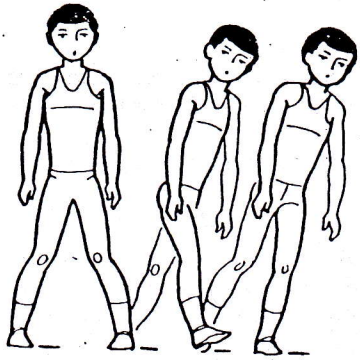


Рис. 46

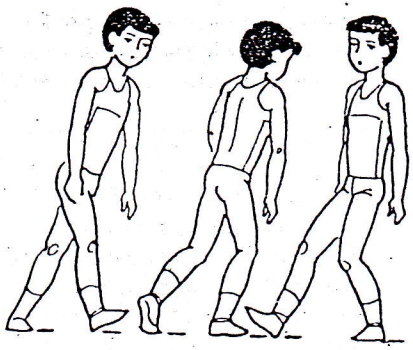


Рис. 47

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения, связанные с положением устойчивой посадки и желанием опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен.

Скорость бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка увеличиваем угол наклона — скорость увеличивается.

Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале — бег в изменяющемся ритме.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (во время бега дыхание не сбивается).

Бег может проводиться под ритмичную музыку.

После бега выполнить первое (несколько первых) упражнение разминки, потянуться, на выдохе продолжить «потягушки» наклоном вперед и вернуться в и. п. (поз. 1).

Количество повторений выполняемых упражнений во всех четырех разделах комплекса АПГ определяется учителем.

СОВЕТЫ И НАСТАВЛЕНИЯ

Заниматься ежедневно в течение 10—15 минут по утрам и перед сном вплоть до закрепления потребности двигаться плавно.

Сделать упор на самостоятельные занятия как основу продвижения.

Все без исключения упражнения делать только с удовольствием, без какого-либо принуждения, сосредоточив внимание именно на качестве выполнения движения, т. е. его плавности, слитности, непрерывности и мягкости.

Использовать только природные, естественные мыслеобразы, дающие радость и отдых: небо, горы, вода, зелень, облака, солнце и т. д.

Учиться быть мягче в движениях, тверже в позициях и решительнее и определеннее в нравственности.

Любить друзей, ибо они помогают жить; любить врагов, ибо они помогают бороться; любить себя лишь тогда, когда недоволен собой.

Объединить все сказанное в одном слове — самосовершенствование.

СОДЕРЖАНИЕ

Программа физического воспитания учащихся I—XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) 1
Основы олимпийских знаний. VIII класс 64
Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов 106
Программа по физической культуре для учащихся I—XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) 205

Учебное издание

ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Физическое воспитание учащихся 1—11 классов

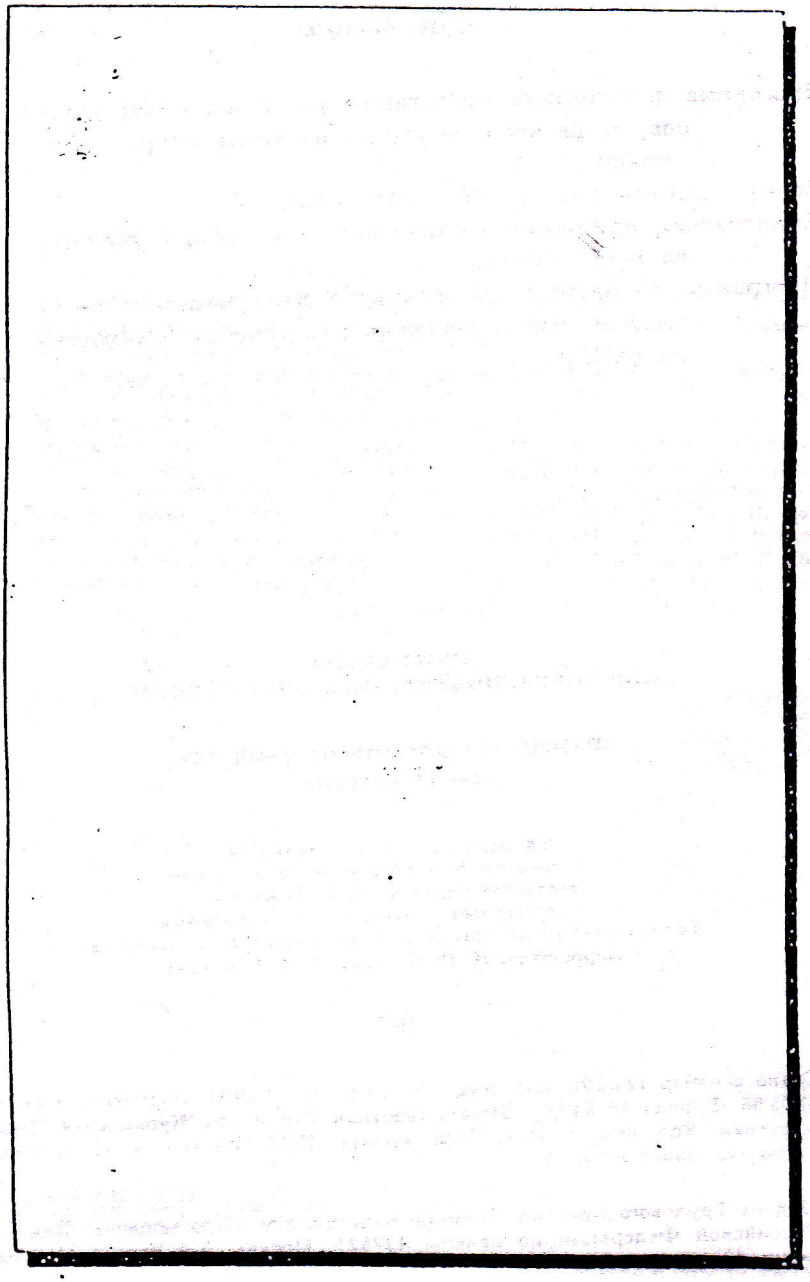
Зав. редакцией *Б. О. Хренников.*
Редакторы *Ю. М. Соболева, М. П. Антонова*
Младший редактор *Е. И. Тумакова*
Художественный редактор *Н. А. Парцевская*
Технические редакторы *Л. Г. Лаврентьева, Н. В. Славская*
Корректоры *И. Н. Панкова, Л. А. Ермолина*

Н/К

Сдано в набор 12.02.96. Изд. лиц. № 010001 от 10.10.91. Подписано к печати 22.05.96. Формат 60×84 $^1/_{16}$. Бумага газетная. Гарнитура Журнальная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,88. Усл. кр.-отт. 15,11. Уч.-изд. л. 16,15. Тираж 71700 экз. Заказ № 2300.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Комитета Российской Федерации по печати. 127521, Москва, 3-й проезд. Марьиной рощи, 41.

ГИПП «Нижполиграф». 603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.



ПРОСВЕЩЕНИЕ