

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Уральский государственный педагогический университет



**ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К  
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО**

**III СТУПЕНЬ**

**Учебно-методическое пособие**



Екатеринбург 2016

**УДК 372.879.6:796.015.865**

**ББК Ч420.055**

**П 78**

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *учебного* издания (Решение № 471 от 24.03.2016)

**Рецензенты:**

Гришин А.В. кандидат педагогических наук, профессор

Орлов О.Л. кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»  
Екатеринбург, 2016. – 68 с.

**Составители:**

Куцаев В.В., доцент кафедры физического воспитания, доцент

Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 3 ступень // Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2016. – 68с.

Учебно-методическое пособие включает необходимую информацию для категории населения, относящихся к третьей ступени ВФСК ГТО. Пособие поможет данной категории населения методически грамотно организовать свою самостоятельную деятельность по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО. Методический материал, представленный в данном учебно-методическом пособии, рекомендуется выполнять с непосредственным участием взрослых, родителей.

Пособие предназначено для старших школьников, учителей физической культуры и родителей.

Учебно-методическое пособие обсуждено и утверждено на Ученом совете ИФК УрГПУ.

Протокол № 6 от 25.02. 2016г.

**УДК 372.879.6:796.015.865**

**ББК Ч420.055**

**П 78**

© Куцаев В.В., Ярцева Н. В. 2016

© ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2016

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

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивани е из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количес тво раз)	12	14	20	7	8	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и

испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### **3. Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме**

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	12–14	10–12
	или бег на лыжах (км)	14– 16	12–14
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1300–1500	1100–1300

3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	35–45	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	70–85	60–70
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	70–85	60–70
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	90–100	80–90
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	70–90	70–90

#### **4. Как школьнику подготовиться к сдаче норм Комплекса**

**4.1. Основы знаний по физической культуре** (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа, принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий



физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **4.2. Способы самостоятельной деятельности**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями по развитию двигательных качеств. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы; регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Проведение восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **4.3. Режим дня**

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование,

деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Рациональный режим придаст жизни четкий ритм, создаст наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Особое место в режиме дня занимает сон. Это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. В этом случае появляется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Учащимся 10–12 лет необходимо спать 9,5–10 часов.

Важное значение в режиме дня имеет утренняя гимнастика – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Все физиологические процессы в организме протекают в определенном биологическом режиме: сон сменяется бодрствованием, работа отдыхом, в определенное время возникает и чувство голода. Соблюдать режим питания, т.е. принимать пищу в одно и то же время, необходимо для того, чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека. Питаться рекомендуется 4–5 раз в день: утренний завтрак – 25% суточного объема пищи, второй завтрак – 10%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 20%. Интервал между приемами пищи не должен превышать 4–4,5 ч. Такой режим способствует правильному усвоению пищи.

В режиме дня необходимо отвести время на выполнение домашних заданий, на помощь родителям по дому, на активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями). Одним из обязательных компонентов является двигательная активность – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями. Лучшее время для самостоятельных занятий физическими упражнениями – вторая половина дня.

Основными правилами организации распорядка дня являются:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;

- прием пищи в одни и те же часы, пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч в день, выполнение домашних заданий ежедневно в одни и те же часы, не реже трех раз в неделю по 1,5–2 ч занятия физическими упражнениями, спортом с оптимальной нагрузкой;
- сон не менее 9–10 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Если установленный распорядок дня соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками. У тех, кто твердо выполняет режим дня, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

#### **4.4. Утренняя гимнастика**

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений. При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении следует исходить из сложившихся в практике рекомендаций.

- Последовательность упражнений в комплексе примерно такова: ходьба на месте или в движении; упражнения на потягивание; упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево; упражнения для развития мышц рук; упражнения на растягивание; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для развития мышц ног; упражнения успокаивающего характера (ходьба, потягивание).

- При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при выпрямлении ее — вдох.

- Нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

- Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

- После выполнения комплекса полезно принять водные процедуры.

Ребенок среднего школьного возраста имеет уже достаточно знаний и умений, чтобы самому составить комплекс упражнений утренней гимнастики, в основу которого могут быть положены упражнения утренней гимнастики из соответствующей возрасту ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. В этом возрасте начинается дифференциация физкультурных и спортивных интересов мальчиков и девочек. Мальчики стремятся к выполнению упражнений, требующих проявления силы, скоростных качеств, девочки — к изящным, плавным и грациозным движениям. Эти особенности нужно учитывать при выборе упражнений для утренней гимнастики.

Примерные комплексы утренней гимнастики для мальчиков 5–6 классов.

#### *Комплекс 1*

- Ходьба на месте или с перемещением в течение 1 мин.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1–2 – приподняться на носки, одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину; 3–4 – возвращение ви.п. Повторить 5–6 раз.

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, ладони согнутых в локтях рук – перед грудью. 1 – рывки локтями в стороны и назад – 2 раза; 2 – вытянуть руки в стороны и сделать два рывка назад прямыми руками; 3 – обхватить себя за плечи, при этом левая кисть ложится на правое плечо, а правая – на

левое; 4 – и.п. Повторить 5–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – резко поднять вверх правую руку и посмотреть на нее; 2 – и.п.; 3 – резко поднять вверх левую руку и посмотреть на нее; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- То же, но с закрытыми глазами. Повторить 5–6 раз.

- И.п. – то же. 1–2 – наклонить голову вперед; 3–4 – запрокинуть голову назад. Повторить 5–8 раз.

- И.п. – то же; 1–2 – вращение головой вправо; 3–4 – вращение головой влево. Повторить 5–6 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах. 1–4 – вращение локтями вперед; 5–8 – вращение локтями назад. Выполнять 20–30 сек.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – и.п.; 3 – мах правой ногой назад; 4 – и.п.; 5 – мах левой ногой вперед; 6 – и.п.; 7 – мах левой ногой назад; 8 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – на вдохе поднять руки вверх; 2–3 – на выдохе наклониться вперед и дотянуться до пола; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – отвести ногу назад и наклониться вперед; 2 – и.п.; 3 – присесть, наклонить голову и прикрыть ее руками; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. Приседания – 10–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, одной рукой держаться за спинку стула. Приседание на одной ноге – 3–5 раз (по мере освоения упражнения можно выполнять его без стула).

- Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

#### *Комплекс 2*

- Ходьба на месте с ускорением темпа в течение 1 мин.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх и отставить правую ногу назад на носок – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – поднять руки вверх и отставить левую

ногу назад на носок – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться в правую сторону и поднять руки вверх – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – наклониться в левую сторону и поднять руки вверх – выдох; 4 – и.п. – вдох. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1 – наклониться вперед и коснуться правой рукой левой стопы – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – наклониться вперед и коснуться левой рукой правой стопы – выдох; 4 – и.п. – вдох. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки перед грудью. 1–2 – рывки локтями в стороны (2 раза); 3–4 – рывки прямыми руками с поворотом туловища в правую сторону; 5–6 – рывки локтями в стороны; 7–8 – рывки прямыми руками с поворотом туловища в левую сторону. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть и вытянуть руки вперед – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – упор лежа. 1 – согнуть руки в локтях под прямым углом, сохраняя прямую линию тела; 2–3 – задержаться в таком положении; 4 – и.п. Повторить 6–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыгать на месте – 30–40 прыжков (дыхание произвольное).

- Ходьба на месте с замедлением темпа в течение 1 мин.

Примерные комплексы утренней гимнастики для девочек 5–6 классов.

#### *Комплекс 1*

- Бросать теннисный мяч вверх на высоту до 1 м. и ловить. Повторить 8–10 раз.

- Бросать теннисный мяч, ударяя его об пол то под левой, то под правой ногой. Повторить 8–10 раз.

- Бросать теннисный мяч вверх и ловить его на лету, попеременно поднимая то правую, то левую ногу в стороны повыше. Повторить 8–10 раз.

- Бросать поролоновый мяч вверх. Постараться, не сгибая коленей, коснуться пальцами пола и ловить мяч на лету.

Повторить 8–12 раз.

- Стоять ноги врозь. Бросать теннисный мяч то вверх, то об пол с попеременными поворотами туловища влево и вправо. Повторить по 8 раз в каждую сторону. После этого проделать то же самое, но бросая мяч об пол с другой стороны.

- Бросить поролоновый мяч вверх, сесть, ноги «калачом», вскочить, поймать мяч. Повторить 6 раз.

- Прыгать на месте, мягко на носках, то подбрасывая теннисный мяч вверх, то бросая его об пол. Прodelать до 60 прыжков.

- Ходить, бросая теннисный мяч об пол то правой, то левой рукой. Прodelать до 60 шагов.

- Перекладывать мяч над головой из одной руки в другую с глубоким вдохом и опускать руки вниз после передачи, делая выдох. Повторить 4 раза.

#### *Комплекс 2*

- Ходьба на месте с ускорением темпа в течение 1 мин.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1–2 – выпрямиться и, прогибая спину, поднять руки вверх, потянуться вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – о.с., руки на поясе. 1–4 – круговые движения головой вправо; 5–8 то же влево. Повторить 6–8 раз (дыхание не задерживать).

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, локти в стороны на уровне плеч, ладони вниз. 1 – разгибая правую руку в сторону, повернуть туловище вправо; 2 – и.п.; 3 – разгибая левую руку в сторону, повернуть туловище влево; 4 – и.п. Повторить 10–12 раз.

- И.п. – о.с. 1–2 – поднять руки вверх, прогнуться – вдох; 3 – наклониться вперед, стараясь достать пальцами или ладонями пол перед собой – выдох; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – упор лежа на коленях. 1 – согнуть руки в локтях под прямым углом, сохраняя прямую линию тела; 2–3 – задержаться в таком положении; 4 – и.п. Повторить 6–12 раз.

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – мах правой прямой ногой до касания носком ладони левой руки; 2 –

и.п.; 3 – мах левой прямой ногой до касания носком ладони правой руки; 4 – и.п. Повторить 4–6 раз (дыхание не задерживать).

- И.п. – о.с., руки на поясе. 1–2 – шаг правой ногой вперед, согнуть ногу – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–6 – шаг левой ногой вперед, согнуть ногу – вдох; 7–8 – и.п. – выдох. Повторить 6 – 8 раз.

- Ходьба на месте с замедлением темпа в течение 1 мин.

#### **4.5. Упражнения в течение учебного дня**

При выполнении домашних заданий необходимо через каждые 40–45 мин занятий устраивать короткие (3–5 мин) перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений, которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность. Физкультпаузы и физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшая кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Они помогают переключить деятельность детей, снимают усталость.

*Физкультминутки с мимическими упражнениями:*

- Выразить эмоциональное состояние (настроение): доволен; недоволен; виноват; пристыжен; возмущен; смущен; счастлив; несчастлив; озабочен; спокоен; рассержен и т.п.

- Выразить мимикой свое состояние: вам говорят ласковые слова – приятно; ругают – неприятно; не пустили гулять – расстроены; пришли друзья – радостны и т.п.

- Изобразить человека, изнемогающего от жажды и голода, а затем – наевшегося и утолившего жажду.

- Изобразить насмешливый, добрый, хитрый, умоляющий, печальный, злобный, ликующий, сияющий, обиженный взгляд.

*Физкультминутка для глаз:*

- Вращать зрачки по кругу.
- Двигать зрачками вверх-вниз.
- Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который медленно приближается к носу.
- Двигать зрачками влево-вправо.



- Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль.
- Зажмуривать и открывать глаза.
- «Пальминг». Глаза закрыть ладонками так, чтобы не проходил свет, но они не давали на веки. Спокойно дышать и без напряжения «созерцать темноту».

Упражнения выполнять 5–10 раз, «пальминг» – 2–3 минуты.

#### **4.6. Дыхательная гимнастика**

Одним из путей, повышающим оздоровительную эффективность физической культуры, может стать расширение двигательной активности за счет упражнений дыхательной гимнастики. Они способствуют повышению невосприимчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды, улучшению вентиляции и кровоснабжения легких, снижению заболеваемости дыхательной системы и чувствительности к аллергенам, оздоровлению всего организма. Для школьников 5–6 классов приемлемы следующие комплексы дыхательной гимнастики.

##### *Дыхательные упражнения с задержкой дыхания.*

- Стоя ноги врозь, с опущенными руками, выдохнуть. Вытянуть губы трубочкой и резко втянуть воздух до предела. Воздух, находящийся во рту, проглотить и задержать дыхание. Такое положение надо удерживать подольше. Затем поднять голову и медленно выдохнуть через нос. Повторить 2–3 раза. После этого рекомендуется выполнить несколько циклов полного дыхания.

- Приняв стойку ноги врозь, выдохнуть и, смыкая большие пальцы рук, зажать ими крылья носа, а губы вытянуть трубочкой. Резко, как бы всасывая, втянуть ртом воздух. Воздуха нужно вдохнуть столько, чтобы раздулись щеки от его избытка. Задержать дыхание и оставаться в этом положении подольше. Во время задержки дыхания следует вести подсчет, стараясь с каждым разом увеличивать время удержания позы. Затем выпрямиться и опустить руки, медленно сделать выдох. Упражнение выполнить только один раз, после чего реализовать несколько циклов полного дыхания.

- Принять любую удобную позу с прямой спиной, расслабиться, выполнить несколько спокойных дыхательных движений. Затем, сделав выдох и задержать дыхание, удерживать данное положение подольше. Состояние, когда становится трудно находиться без воздуха, надо постараться продлить еще несколько секунд, напрягая мышцы живота, после чего медленно вдохнуть и спокойно выдохнуть. Выполнив несколько циклов полного дыхания, можно повторить упражнение с задержкой дыхания еще несколько раз. Стараться удерживать дыхание до 15 сек.

Упражнения с задержкой дыхания нельзя выполнять через силу во избежание обморока и других нежелательных последствий.

*Дыхательные упражнения общего назначения.*

- Закрыть пальцем левую ноздрю – вдох долгий через правую ноздрю – закрыть обе ноздри и сделать паузу, подбородок плотно упереть в грудь – очень медленный выдох через левую ноздрю. Вдох всегда через правую ноздрю. Повторить 5–10 раз. То же выполнить с вдохом через левую ноздрю.

- Быстрый вдох через обе ноздри, быстрый выдох через обе ноздри (с гудящим звуком). Повторить 10 раз. После последнего повторения задержать дыхание (без напряжения). Отдых с обычным дыханием.

- Медленный вдох через обе ноздри со смыканием голосовой щели для получения низкого чистого однородного тона – задержка дыхания - выдох через левую ноздрю. То же с выдохом через правую ноздрю. Повторить 5–10 раз.

- Дыхание с втягиванием воздуха через рот с языком, сложенным трубочкой и высунутым немного наружу. Вдох с шипящим звуком - задержка дыхания – выдох через нос. Повторить 5–10 раз.

- Дыхание с втягиванием воздуха через рот с шипящим звуком, кончик языка касается неба – задержка дыхания – медленный вдох через обе ноздри. Повторить 5–10 раз.

*Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.*

В комплексе представлены комбинации поз и дыхательных упражнений в определенной последовательности. Повторить комплекс упражнений 2–4 раза.

- Встать прямо, ноги вместе, согнуть руки к груди, соединив ладони пальцами вверх.

- Прогнуться, руки вверх, ладонями вперед, вдох.

- Наклон вперед, руками коснуться пола, выдох.

Стремиться положить ладони на пол, а головой достать колени.

- Присед на левой ноге, правую назад в положение широкого выпада, кисти рук и левая стопа на одной линии. Отвести голову назад, вдох.

- В предыдущей позе задержать дыхание. Отвести ногу назад к правой в упор лежа.

- Согнуть руки и коснуться пола коленями, грудью, лбом, выдох.

- Выпрямить руки и принять положение упора лежа на бедрах, максимально прогнуться, вдох.

- Упор лежа согнувшись, не отрывая пяток от пола, выдох.

- Выпрямиться, согнуть правую ногу и поставить стопу на линию упора руками. Левое колено слегка касается пола. Голова назад, вдох.

- Встать на правой ноге, присоединяя левую в положение наклона вперед согнувшись, выдох

- Выпрямиться, руки вверх, прогнуться, вдох.

- Опустить руки, выпрямиться, расслабиться, выдох.

#### **4.7. Занятия по формированию правильной осанки**

Данные комплексы упражнений можно выполнять в любое время суток, но эффективнее если они проводятся перед, во время или после длительной работы при чтении, письме, при работе на компьютере, то есть при большой статической нагрузке на организм. Упражнения благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой, уменьшают последствия статических нагрузок, предупреждают нарушение осанки.

##### *Комплекс I*

- Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 сек.
- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов).
- И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову; 1–2 – наклон назад, руки в стороны; 3–4 – и.п. (8 раз).
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – сгибаемая правую, поворот туловища вправо, руки вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой влево (6–8 раз).
- И.п. – руки за спиной; 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, руки назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево (6–8 раз).
- И.п. – упор присев; 1–2 – встать, правую назад на носок, руки вверх, прогнуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–6 – то же левой назад; 7–8 – и.п. – выдох (4–6 раз).
- Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов). Во время ходьбы на 4 шага – руки через стороны вверх – вдох; на следующие 4 шага – руки вниз – выдох.
- И.п. – о.с.; 1 – правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 – и.п.; 3 – то же с левой со сменой положения рук; 4 – и.п. (4 раза).

#### *Комплекс 2*

- Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 сек.
- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов).
- И.п. – руки к плечам; 1–2 – подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь – вдох; 3–4 – полуприсед на всей стопе, руки назад – выход (6–8 раз).
- И.п. – о.с.; 1 – правую в сторону на носок, руки к плечам; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки к плечам; 4 – и.п.; 5–7 – то же с левой влево; 8 – и.п. (4–6 раз).
- И.п. – руки на пояс; 1 – правую в сторону на носок, наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – левую в сторону на носок, наклон влево, правую руку вверх; 4 – и.п. (6–8 раз).
- И.п. – руки на пояс; 1–3 – присед на носках; 4 – и.п. (6–8 раз).

- Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага – вдох; на следующие четыре шага – выдох.

- И.п. – руки в стороны; 1–2 – круг правой рукой вверх; 3 – полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед; 4 – и.п.; 5–6 – круг левой рукой вверх; 7 – полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед; 8 – и.п. (4–6 раз).

### *Комплекс 3*

- Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 сек.

- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов).

- И.п. – руки на пояс; 1–2 – подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться; 3–4 – полуприсед на носках, со сгибанием туловища вперед, локти вперед (6–8 раз).

- И.п. – руки к плечам; 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (4–6 раз).

- И.п. – руки вверх; 1 – правая согнута вперед, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (6–8 раз).

- И.п. – руки к плечам; 1 – правая в сторону на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь; 2 – приставить правую, полуприсед, руки на колени; 3 – выпрямляясь, повторить счет 1; 4 – и.п.; 5–7 – то же левой; 8 – и.п. (4–6 раз).

- И.п. – руки на пояс; 1–2 – присед, руки за спину; 3–4 – и.п. (6–8 раз).

- Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32–48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичность дыхания.

- И.п. – о.с.; 1 – правая в сторону на носок, левая рука вверх, правая рука вперед, голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая рука вперед, голову повернуть влево; 4 – и.п. (4–6 раз).

Большое влияние на осанку оказывают стопы ног. Для профилактики плоскостопия рекомендуется несколько упражнений, укрепляющих мышцы стопы:

- стоя, ступни параллельно, перенести тяжесть тела на пальцы, оторвать пятки от пола, затем перекатиться на пятки, пальцы ног приподнять вверх (можно выполнять стоя на палке); повторить 6–8 раз;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней поверхности стопы;
- ходьба по гимнастической палке;
- сидя, захватывать мелкие предметы пальцами ног и перекладывать с места на место;
- сидя, стопами катать теннисный мяч;
- «гусеница» вперед и назад.

#### **4.8. Закаливание**

Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, положительно влияют на сосуды. Эффективность закаливания повышается, если его сочетать с выполнением физических упражнений на свежем воздухе. Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм и использование целебных сил природы – солнца, воздуха, воды. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей и разнообразие средств закаливания.

Солнечные ванны рекомендуется применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5–7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3–4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн с 8 до 12 часов.

Закаливание воздухом – распространенное и доступное средство закаливания, которое лучше использовать весной и летом. Продолжительность первых воздушных ванн в зависимости от температуры составляет 1–10 мин, для каждой последующей время увеличивается на 1–15 мин и постепенно доводится до 30–120 мин.

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий характер. Главным фактором закаливания служит температура воды. При закаливании водой используются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтираются обычно полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала – по пояс, а затем целиком. Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо и растирают тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу. Начальная температура воды для обтирания +26...+28°C. Продолжительность процедуры 1–2 мин. Температуру воды снижайте на 1–2°C каждые 7–10 дней.

Обливание водой более сильнодействующее средство, чем обтирание. Для этой процедуры надо приготовить 1–2 ведра воды. Начальная температура: летом +28°C, зимой +30°C. Постепенно доводите температуру воды до +18...+20°C. Выливайте воду на себя так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток. После водной процедуры разотрите тело до покраснения.

Душ очень полезен после физической работы. Начальная температура воды +35°C, а затем снижайте ее на 1–3° через каждые 5–7 дней, доводя до +18...+20°C. процедура должна заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинать купание можно при температуре воды +18...+20°C желательно в утренние и вечерние часы, вначале один, а затем 2–3 раза в день, соблюдая промежуток между купаниями 3–4 ч.

Для закаливания рекомендуется использовать и местные водные процедуры – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды +26...+28°C, а затем доводят до температуры +12...+15°C. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Начальная температура воды +23...+25°C, постепенно через неделю она снижается на 1–2° и доводится до +5...+10°C.

#### **4.9. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по бегу**

Приступая к любым самостоятельным занятиям, нужно выполнять определенные правила: продолжительность занятия –

20–40 мин; обязательная предварительная разминка; включать только освоенные на уроках упражнения; физическая нагрузка должна соответствовать вашим возможностям и повышаться постепенно; обязательный самоконтроль; дни занятий чередуются с днями отдыха.

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Для этого, как правило, выполняют упражнения с продолжительностью не более 6–10 с и отдыхом между повторами 1–3 мин:

- имитация работы рук при беге в различном темпе по 10–15 с;
- бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движений по 10–20 м;
- бег с захлестыванием голени с максимальной частотой движений по 10–20 м;
- бег в шаге по 15–20 м;
- бег на прямых ногах по 15–20 м;
- бег с ускорением по 30–60 м;
- ускорения с высокого старта по 10–20 м;
- выбегание с высокого старта с опорой на руку по 15–25 м;
- выполнение команд в беге с низкого старта: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- выбегание с низкого старта по 20–30 м;
- челночный бег 3–5х8–12 м;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 10–30 с.

Выносливость имеет важное значение в жизнедеятельности человека; она позволяет выполнять значительный объем двигательной деятельности, продолжительное время поддерживать ее высокий уровень, быстро восстанавливаться после значительных нагрузок.

Выносливость развивается с помощью разнообразных



упражнений, прежде всего циклического характера, выполняемых продолжительное время. В 5–6 классах наиболее целесообразен равномерный метод тренировки выносливости, когда непрерывная работа проводится на пульсе 135–160 уд/мин в течение 5–20 мин. Наиболее распространенные следующие упражнения:

- чередование бега с ходьбой: бег 100–200 м, ходьба 100–200 м, бег 200–400 м, ходьба 100–200 м, бег 100–200 м, ходьба 100–200 м и т.д.; общая продолжительность дистанции 1000–1500 м; темп передвижения: каждые 100 м бега за 28–30, ходьбы – 60–70 с;
- равномерный бег в медленном темпе в течение 5–20 мин (через каждые три занятия пробегаемый отрезок увеличивается на 5–10% от первоначального);
- повторный бег в умеренном темпе 1–4х300–500 м с отдыхом 3–5 мин;
- прыжковые упражнения со скакалкой в темпе 120–140 прыжков в минуту в течение 20–40 с; общая нагрузка до 2 мин.

#### **4.10. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по прыжкам**

В 5–6 классах происходит дальнейшее овладение прыжком в длину с разбега способом «согнув ноги». Наиболее сложным в нем является переход от разбега к отталкиванию. Целесообразно в самостоятельных занятиях уделить этому особое внимание. Но следует во время занятий практиковать выполнение различных прыжков и прыжковых упражнений, отталкиваясь как правой, так и левой ногой:

- перекаты с акцентом вперед-вверх (2–3х30–40 м);
- прыжки на двух ногах на месте, стараясь выполнить отталкивание стопой (2–3х20–30 раз);
- прыжки на месте с поворотом на 360° (3–6 раз);
- тройной, пятерной, десятерной прыжки с места (по 1–4 раза);
- многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев (2–4х6–10 раз);
- многократные прыжки толчком обеими ногами из полуприседа с продвижением вперед (2–3х4–8 раз);

- многократные прыжки толчком обеими ногами из полного приседа с продвижением вперед (2–3х4–8 раз);
- скачки на одной ноге (2–3х3–5 раз);
- скачки на одной ноге, чередуя 2 раза на правой и 2 раза на левой (1–2х15–20 м);
- прыжки со скакалкой на двух и поочередно на левой и правой ноге;
- прыжки на обеих вверх на месте с подтягиванием коленей согнутых ног к груди (2–4х6–10 раз);
- прыжки на обеих через препятствия высотой 20–30 см, расставленных на расстоянии 40–50 см (3–4х6–8 раз);
- прыжки в длину с места (5–10 раз);
- прыжки с высоты до 70 см с мягким приземлением (8–10 раз);
- прыжки с высоты 30 см с последующим отталкиванием обеими ногами и доставанием головой или рукой подвешенного ориентира (8–10 раз);
- выпрыгивание из полуприседа вверх и вперед-вверх с доставанием ориентиров (6–10 раз);
- имитация постановки толчковой ноги для отталкивания в прыжках в длину (6–8 раз);
- то же, но с выполнением шага вперед после выноса маховой ноги (6–8 раз);
- многократные отталкивания, выполняемые на каждый второй шаг в среднем и быстром темпе (2–3х 6–8 отталкиваний);
- многократные выпрыгивания с 4 шагов разбега (3–4х3–5 отталкиваний);
- запрыгивание на обе ноги в положение приседа на возвышение высотой 40 – 50 см с четырех (и более) шагов разбега (10–12 раз);
- прыжки в шаге с 4–6–8 шагов разбега с приземлением на одну и обе ноги (3–5 раз);
- прыжки в длину с 6–8 шагов разбега в зоны, обозначенные в яме с песком (девочки – 190–210; 230–250; 260–280 см; мальчики – 250–270; 280–300; 310–330 см); по 3–4 раза в каждую зону;

- прыжки в длину с 10–12 шагов разбега (3–6 раз).

При выполнении прыжков в длину с разбега надо знать: скорость бега перед отталкиванием должна быть наивысшей; последний шаг выполняется быстрее (короче), чем предыдущие; нога ставится на брусок энергично; верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

В самостоятельных занятиях при выполнении прыжков с разбега следует выполнять не более 20 отталкиваний (на дальность и с полного разбега – 6–10), более легких прыжков до 50–70, а количество прыжков со скакалкой может достигать 200–300 в течение дня.

#### **4.11. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по метаниям**

Первостепенное значение в результатах метания имеет правильная техника броска с полного разбега. Перед разбегом метаящий обращен лицом в направлении метания. Масса тела на правой ноге, левая сзади на носке. Рука с мячом над плечом, левая рука опущена. При разбеге скорость возрастает равномерно. Темп бега должен быть оптимальным. На первом бросковом шаге, который метаящий делает с правой ноги, начинается отведение мяча назад. Туловище слегка поворачивается вправо. Отведение мяча продолжается и на втором шаге с левой ноги. С началом третьего, скрестного, шага - правой перед левой – метаящий, отталкиваясь более сильно левой ногой, посылает ускоренно таз в направлении метания. Правая рука с мячом занимает положение замаха и немного заводится за спину. Правая нога ставится с пятки перекатом через стопу. Левая согнутая рука находится приблизительно на высоте плеча и выносится вперед.

При приземлении правая нога несколько сгибается в коленном суставе. В момент движения левой ноги начинается активное разгибание правой ноги, сочетаемое с поворотом внутрь. С момента постановки левой ноги на землю начинается финальное усилие. Метаящий стремится с предельной скоростью вывести вперед и вверх плечевой пояс и правую руку с мячом. Ее положение на этой стадии метания похоже на натянутый лук.

В начале финального усилия рука сильно сгибается в

локтевом суставе, затем с переносом массы тела на резко распрямляющуюся левую ногу производится быстрое и хлесткое движение рукой и затем кистью.

Для качественного овладения метанием мяча необходимо выполнять в самостоятельных занятиях следующие упражнения:

- жонглирование одним или двумя мячами;
- броски большого мяча (волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивной) от груди двумя руками (5–8 раз);
- броски большого мяча двумя руками снизу вперед (5–8 раз);
- броски большого мяча двумя руками снизу назад (5–8 раз);
- броски большого мяча двумя руками из-за головы из положения ноги вместе (6–10 раз);
- броски большого мяча двумя руками из-за головы из положения левая нога впереди (6–10 раз);
- метание мяча в стену, с отскока попасть в цель на полу (8–12 раз);
- метание мяча в пол, с отскока попасть в цель на стене (8–12 раз);
- метание мяча в стену на дальность отскока (8–10 раз);
- выход в положение «натянутый лук» у гимнастической стенки (8–10 раз);
- метание мяча с места (10–12 раз);
- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6–10 м (8–10 раз);
- имитация двух бросковых шагов (4–10 раз);
- метание мяча с двух бросковых шагов (4–8 раз);
- имитация четырех бросковых шагов (8–12 раз);
- метание мяча с четырех бросковых шагов (4–8 раз);
- имитация полного разбега (3–6 раз);
- метание мяча с полного разбега (4–8 раз);
- метание мяча на дальность (3–6 раз).

#### **4.12. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по силовым упражнениям**

Сила является ведущим физическим качеством. Недостаточное ее развитие часто является основной причиной невозможности выполнить определенное двигательное действие. Поэтому, планируя работу над повышением физической подготовленности, необходимо в первую очередь позаботиться о развитии силы. Самостоятельные занятия следует начинать с разминки. В силовые комплексы надо включать по 1–2 упражнения на различные мышечные группы: сгибатели и разгибатели рук, брюшной пресс, мышцы спины, сгибатели и разгибатели ног, ягодичные мышцы. Каждое упражнение выполняется до усталости (нагрузка примерно 60–70% от максимально возможной). Количество выполнений каждого упражнения увеличивается постепенно, как и число повторов комплекса. Рекомендуется заниматься на силу 3–5 раз в неделю.

Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением:

- лежа на спине, руки за головой; поднимание и опускание туловища;
- лежа на спине, руки в стороны, прямые ноги вертикально вверх; опускание ног слева и справа;
- лежа на спине, руки вдоль туловища; сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в.п.;
- в седе углом, опираясь руками сзади; ногами «писать» буквы или цифры;
- в седе, ноги врозь, опираясь руками сзади; круги ногами наружу и внутрь;
- поднимание ног в висе (согнутых или прямых);
- стойка на коленях, руки на пояс; наклоны назад, туловище не сгибать;
- упор лежа сзади; попеременное поднимание прямых ног;
- в упоре лежа поднимание и опускание одновременно правой руки и правой ноги; то же левой;
- в упоре лежа оттолкнуться руками и сделать хлопок;
- в упоре лежа сзади сгибание и разгибание рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками по повышенную опору;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же с хлопком при разгибании;
- упор лежа на согнутых руках;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь ногами на повышенную опору;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с одновременным подниманием и опусканием прямой ноги;
- сгибание и разгибание на одной руке в упоре лежа, вторая за спиной;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание в висе;
- прогибания, лежа лицом вниз, руки за голову, вверх;
- наклоны вперед прогнувшись руки вверх;
- поднимание туловища, лежа лицом вниз с опорой бедрами о возвышение с закрепленными стопами;
- приседания на двух ногах (можно с отягощением до 3 кг);
- приседание на одной ноге («пистолет») с опорой и без опоры на руку;
- смена опорной ноги в приседе на одной, другая вперед;
- ходьба в приседе (3 –15 м).

#### **4.13. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по гибкости**

У школьников 5–6 классов происходит процесс интенсивного увеличения гибкости, поэтому при систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества. Для увеличения гибкости можно использовать маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны вперед, назад, в стороны, упражнения с самозахватом и с помощью партнера. Одни из самых распространенных упражнений при развитии гибкости:

- круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед и назад;
- круговые движения прямых рук вперед и назад;

- наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- круговые движения туловищем;
- круговые вращения тазом;
- из упора лежа переход (передвигая вперед прямые ноги) в упор стоя согнувшись с последующим переходом в упор лежа, передвигая руки вперед;
- изседа ноги врозь повороты туловища налево и направо до касания грудью пола (пятки от пола не отрывать);
- равновесие на одной ноге («ласточка») с выдержкой до 20 с;
- «мост» из положения стоя или лежа;
- махи ногами.

#### **4.14. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по лыжным гонкам**

Ходьба на лыжах является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. При этом в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества – воля, смелость, скоростно-силовые способности.

Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называют попеременными. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называют одновременными.

К способам передвижения на лыжах, освоенным в 1–4 классах, добавляются новые.

*Одновременный бесшажный ход.* Ход применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь одновременным бесшажным ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед

и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

*Одновременный двухшажный ход.* При выполнении этого хода делают скользящий шаг левой ногой, одновременно вынося палки вперед. С шагом правой ногой ставят палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинают отталкивание палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок палками вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Затем первый шаг начинают с правой ноги и цикл повторяется.

*Одновременный одношажный ход (основной вариант).* В этом ходе выполняют скольжение на двух лыжах. Немного сгибая руки, выносят палки, направляя их кольцами вперед-вниз. Вместе с постановкой палок на снег сильно отталкиваются правой ногой, делая шаг-выпад левой, и переносят на нее тяжесть тела. Отталкиваясь палками, приставляют закончившую толчок правую ногу, наклоняют туловище до горизонтального положения, выпрямляют руки.

Примерные упражнения для самостоятельной лыжной подготовки:

- скользящий шаг;
- попеременный двухшажный ход;
- имитация одновременной работы рук (во.с., перенося массу тела на пятки, наклонить туловище вперед до горизонтального положения, отвести руки с палками, взятыми за середину, назад-вниз и выпрямить; затем вместе с выпрямлением туловища вынести одновременно руки вперед до уровня подбородка);
- несколько быстрых шагов скользящим шагом, а затем, оттолкнувшись двумя палками, продолжить скольжение на обеих лыжах;
- одновременный бесшажный ход под уклон;
- то же с разбега на ровном участке;
- одновременный бесшажный ход на равнине;
- игры на лыжах под небольшой уклон: как можно дальше проскользить после двух-трех одновременных отталкиваний палками или сделать наименьшее число



отталкиваний на отрезке 20–40м;

- имитация одновременного двухшажного хода без палок и с палками, без лыж и на лыжах;

- одновременный двухшажный ход под уклон;

- то же по равнине;

- то же в небольшой подъем;

- махи ногой без лыжи, стоя на узкой опоре;

- махи ногой, стоя на лыже;

- спуски со склонов с поочередным подниманием лыжи;

- спуски с пологого склона на одной лыже;

- скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой;

- имитация одновременного одношажного хода без палок и с палками, без лыж и на лыжах;

- одновременный одношажный ход под уклон;

- одновременный одношажный ход по равнине;

- спуск по прямой с изменяющимися стойками;

- спуск с раскладыванием и подниманием различных предметов с одной или с двух сторон от лыжни;

- подскок на обеих ногах во время спуска;

- перепрыгивание во время спуска через палку, лежащую поперек лыжни;

- преодоление трамплинов высотой 20–50 см;

- прохождение ворот из лыжных палок на спусках;

- спуск «змейкой» под небольшой уклон;

- вращение руками вперед и назад на спуске;

- метание в цель во время спуска;

- спуск наискось;

- чередование различных подъемов, спусков, поворотов и торможений;

- чередование различных ходов во время передвижения по дистанции;

- равномерное передвижение по лыжне 3–6 км в спокойном темпе с ЧСС 120–140 уд/мин;

- передвижение по лыжне 1–2 км в умеренном темпе с ЧСС 140–160 уд/мин;

- передвижение с соревновательной скоростью

дистанции 500–600 м;

- повторное прохождение отрезков (200–400 м) в режиме большой интенсивности через 1–3 мин отдыха.

#### **4.15. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по плаванию**

Важность умения плавать для жизни и укрепления здоровья человека огромна. Плавание развивает мышцы, укрепляет важнейшие внутренние органы – сердце и легкие, закаливает организм. Заниматься плаванием рекомендуется не позже чем за полчаса до еды и не раньше чем через 1,5–2 ч после принятия пищи.

В 1–4 классах были освоены стили плавания кролем на груди и спине. Необходимо совершенствоваться в плавании этими стилями, так как они являются самыми быстрыми.

В 5–6 классах начинается обучение прикладным способам плавания, позволяющим уверенно действовать в сложных и экстремальных условиях в воде. Таким наиболее прикладным способом плавания является брасс. При плавании брассом человек легко ориентируется в воде, может нырять, плавать в одежде, с предметами в руках, транспортировать уставшего пловца или пострадавшего на воде и т.п. По сравнению, например, с кролем брасс требует значительно меньших усилий на воде.

Положение тела при плавании *брассом* – лежа на груди почти горизонтально. Руки вытянуты вперед, кисти соединены, локти обращены вниз. Ноги вытянуты и сомкнуты. Из этого положения кисти рук разворачиваются ладонями наружу, а руки одновременно начинают выполнять гребки в стороны и слегка вглубь. В конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются вниз, кисти несколько сближаются и руки приходят в исходное положение.

Ноги, подготавливаясь к гребку, сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Затем стопы и голени разводят в стороны, и в момент выпрямления рук ноги выполняют сильный гребок в стороны – назад и друг к другу. После этого пловец скользит по воде в исходном положении для следующего гребка. Вдох производится через рот в начале гребка руками, выдох – в остальное время движения.

В исходном положении при плавании брассом перед гребком ногами стопы разворачиваются наружу, носки «берутся на себя» («клюшка»). Для освоения брасса рекомендуются следующие упражнения.

- Стоя, пятки вместе, носки врозь предельно. Приседания, разводя колени.

- И.п. – сед, ноги выпрямлены, пятки вместе носки в стороны. Круговые движения стопами, не отрывая пятки от пола.

- И.п. – то же. Разведение и сведение прямых ног, стопы «на себя», пальцы разведены.

- И.п. – сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямить. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны, взяв носки ног «на себя», круговым движением развести пятки на ширину таза; мысленно прочертить от пяток дуги и по ним вернуть ноги в и.п.; сделать паузу (3 с).

- То же, но лежа на груди. Сгибание ног выполнять спокойно, а возвращение – быстро и резко.

- И.п. – стоя в наклоне, руки вперед. Кисти повернуть на ребро и сделать движение прямыми руками в стороны-вниз, руки округлым движением соединить под грудью, заходя за линию плеч; вернуть в и.п.

- То же, но с приседанием, разводя колени.

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок, выполняемый перед и под грудью, напоминающий по форме лист сирени («листик»). После сближения пальцев под грудью руки выводятся вперед под водой – пауза. Скольжение продолжать до остановки. В упражнении кисти удерживать в поле зрения, что является средством самоконтроля.

- Скольжение на груди, руки вверх, пятки вместе, стопы разведены, носки «на себя» («клюшка»); почувствовав потерю скорости, выполнить гребок руками («листик»). Внимание на положение стоп.

- Скольжение на груди, руки вверх – на первые два гребка руками стопы удерживать «плавником», на следующие два – «клюшкой» и в такой последовательности далее чередовать эти положения.

- Скольжение на груди, руки вверх, стопы «клюшкой» – медленно разводите и с ускорением сводите ноги, не меняя положения стоп.
- Скольжение на груди, руки вверх, стопы «клюшкой» – не разводя бедер, согнуть ноги в коленях и одновременно развести голени, стопы «клюшкой» – захлестывающим округлым движением соединить ноги, придав стопам положение «плавника» («хлест»).
- Скольжение на груди, руки вверх, стопы «клюшкой» – движения ногами брассом («лягушата»).
- Скольжение на груди, держась руками за опору (бортик), выполнять движения ногами брассом с различными вариантами дыхания (произвольное, голову опустить в воду, поднимая голову вверх для вдоха).
- Скольжение на груди, выполняя ногами движения брассом, опираясь на поддерживающие средства (доски, круги, мяч).
- Скольжение на груди, держа мяч в вытянутых перед собой руках, выполняя ногами движения брассом, с выдохом, погружая лицо в воду.
- Скольжение на спине, руки произвольно, стопы «клюшкой» – движения ногами брассом («лягушата на спине»).
- Лежа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе. После каждого гребка – небольшая пауза.
- Лежа на груди, зажимая мяч согнутыми в коленях ногами. Руки вытягиваются вперед, кисти рук разворачиваются ладонями наружу, мизинцами вверх. Делая гребок, руки расходятся в разные стороны по дуге. Одновременно поднимается голова из воды и делается вдох. У подбородка круговой гребок заканчивается, а кисти рук разворачиваются и вытягиваются вперед. При этом голова опускается в воду, делается выдох.
- Плавание брассом, работая только руками, ноги выпрямлены, пятки вместе, носки в стороны и «на себя» (дыхание задержано или в согласовании с дыханием).
- Попытка плыть брассом в координации, дыхание задержано.

Кроме того, следует изучить старт из воды и повороты.

*Старт из воды* применяется в плавании кроль на спине.

Для старта необходимо подплыть лицом к стенке бассейна и взяться руками за специальные поручни хватом сверху. Затем установить стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды. Отталкиваясь руками и ногами от стенки бассейна, активно разогнуть ноги во всех суставах. Руки в момент толчка вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад, ноги выпрямляются и соединяются.

Каждый пловец должен уметь правильно выполнять *повороты* для экономии силы и улучшения времени преодоления дистанции. Чтобы сделать поворот, надо подплыть к стенке бассейна, делая вдох, коснуться ее на уровне воды правой (левой) рукой, опустить голову в воду, одновременно согнуть ноги и, опираясь рукой о стенку, выполнить поворот под водой. Сделав поворот, поставить ступни на стенку, не поднимая головы, вытянуть руки вперед и одновременно с силой оттолкнуться от нее.

Для совершенствования ранее изученных способов плавания необходимо выполнять нижеприведенные упражнения.

- Плавание кролем на груди с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием.
- Плавание кролем на груди с помощью движений руками.
- Плавание кролем на груди в полной координации с заданным ритмом и темпом.
- Плавание на спине с помощью движений ногами и с различным положением рук.
- Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бедер двумя руками.
- Плавание кролем на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.
- Старты, повороты, ныряние ногами и головой.
- Повторноепроплавание отрезков 2–6х25–50 м; 3–4х100–150 м.
- Проплавание в медленном темпе разными способами

до 400 м.

#### **4.16. Самостоятельные занятия подвижными и спортивными играми**

Волейбол: стойка игрока; передвижения в стойке; нижняя прямая и боковая подачи; верхняя передача мяча; прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте.

Баскетбол: стойка игрока; передвижения в стойке; остановка прыжком в два шага; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости правой и левой рукой; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; броски мяча в кольцо с места и с разных направлений; штрафной бросок двумя руками от груди и одной от головы.

Футбол: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой; удары по воротам в различные точки.

Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол, мини-баскетбол, мини-футбол, лапту.

#### **4.17. Туристическая подготовка**

В 5–6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

К походу надо тщательно подготовиться. Тесная обувь и неправильно сложенный рюкзак могут испортить тебе впечатление от похода. Твое внимание будет обращено на боль в ноге или спине, а вся красота природы останется незамеченной. После того похода навряд ли захочется совершить новый.

В поход берутся только самые необходимые вещи: компас, спички, ложка, кружка, миска, фляга, нож, полотенце, мыло, зубная паста и щетка. Обязательно нужно иметь две-три пары носков, одни из них – шерстяные. Для прохладной погоды надо запастись теплым костюмом, а на случай дождя взять легкую накидку. Если поход с ночевкой, не забудьте фонарики.

Не надевай новую обувь! Она может причинить много неприятностей в походе. Не забудь о головном уборе.

Не набирай много лишних вещей. В рюкзак должны еще поместиться продукты питания и снаряжение всей группы, которые распределяются по силам среди участников похода. Групповое снаряжение в основном состоит из топоров, палаток, спальных мешков или одеял, котелков или ведер для варки пищи, продуктов и походной аптечки.

Вещи укладываются в рюкзак так, чтобы они не причиняли неудобств в пути. Все тяжелое должно быть на дне рюкзака. Твердые предметы, особенно те, которые имеют углы, укладываются в середине. Мягкие вещи должны быть ближе к спине.

Перед основным походом сделай 1–2 тренировочных, в которых научишься ставить палатки, разжигать костры, ориентироваться на местности и готовить пищу.

Запомни, что место стоянки в походе выбирается с таким расчетом, чтобы палатки находились в тени деревьев, а костер можно было расположить на открытой поляне. Не следует устраивать бивуак под крутыми скалистыми склонами гор. Расставляя палатки подумай о том, чтобы они стояли задней стенкой к ветру. На случай дождя окопай их небольшим рвом, этим ты оградишь палатку от стекающей по склонам воды.

В походах используются различные виды костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «звездный». Каждый из них имеет свое назначение.

Для разжигания костра лучше всего использовать очень тонкие и сухие еловые веточки, бересту или щепки. Такая растопка очень быстро разгорается. На нее, обычно шалашиком, укладывают более толстые сухие ветки. В сырую погоду для разжигания костров можно использовать огарок свечи, который ставится в середину растопки. Костры, разложенные в форме

«колодца», или «шалаша», очень удобны для приготовления пищи, так как они дают высокую температуру в центре. Для обогрева или сушки одежды лучше использовать «таежный» или «звездный» костер.

В «звездном» костре толстые поленья складывают таким образом, чтобы их концы сходились в центре. В этом месте и разжигается огонь. По мере сгорания поленья подвигаются к центру. Для «таежного» костра необходимо толстое сухое бревно. Если его разжечь, оно очень долго горит и не погаснет даже в очень сильный дождь.

Однако не забудь, что небрежное пользование огнем может привести к пожару, особенно в жаркую погоду. Поэтому, прежде чем покинуть место, где горел костер, проверь, не осталось ли горящих или тлеющих предметов.

Основные узлы, используемые в туристических походах: «проводник» (одним концом); «двойной проводник»; «восьмерка»; «прямой»; «встречный».

Научись пользоваться компасом. Запомни, в свободном положении темный конец стрелки показывает на север. Поворачивая основание компаса, совмести стрелку с буквами «С» – север и «Ю» – юг. Буквы «З» и «В» покажут направление запада и востока.

Когдаходишь в лес, обязательно посмотри на компас и запомни положение стрелки относительно твоего движения. Более точно его можно узнать по делениям, которые имеются на компасе. Они начинаются от буквы «С» и показывают угол направления движения относительно севера.

Если ты идешь на север (азимут  $0^\circ$ ), то возвращаться нужно на юг (азимут  $180^\circ$ ). Если вошел в лес по азимуту  $45^\circ$ , возвращаться придется в противоположном направлении – азимут  $255^\circ$ .

Определить азимут (направление) движения очень легко, если на компасе имеется вращающаяся крышка с визирной линией. Практически пользоваться компасом ты научишься в тренировочных походах.

Определить стороны света можно и с помощью часов. Для этого нужно в горизонтальном положении направить часовую стрелку на солнце. Нужно положить спичку на часы



так, чтобы она разделила на две равные части угол между часовой стрелкой и цифрой «1». Это и будет направление юг-север.

Постарайтесь запомнить некоторые признаки, по которым можно определить стороны света.

1. Кора большинства деревьев грубее на северной стороне и тоньше, эластичнее на южной.

2. У березы кора светлее на южной стороне.

3. У сосны бурая потрескавшаяся кора на северной стороне выше покрывает ствол, чем на южной.

4. На деревьях хвойных пород больше смолы скапливается на южной стороне.

5. Зимой в результате подтаивания в снегу образуются зазубрины, направленные на юг.

### **Рекомендуемая литература**

1. Гурьев С.В. Физическая культура. Учебник для 5–7 классов общеобразовательных учреждений. ФГОС / С.В. Гурьев – М.: Русское слово, 2013. – 176 с.

2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петрова Т.В. и др. Физическая культура. 5–7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, Т.В. Петрова и др. – М.: Вентана–Граф, 2013. – 96 с.

3. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 5 класс. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2013. – 63 с.

4. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 6 класс. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2013. – 48 с.

5. Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 262 с.

6. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.

7. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.

8. Погодаев Г.И. Физическая культура. 5–6 классы. Учебник. Базовый уровень. ФГОС / Г.И. Погодаев – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2013. – 240 с.

9. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Контанистов и др. – 22-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

10. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревкий, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил.

Подписано в печать \_\_\_\_\_. Формат 60x 84/16  
Бумага для множительных аппаратов. Усл. печ. л. \_\_\_\_\_.  
Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.  
Уральский государственный педагогический университет.  
620017 Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.