

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



ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

IV СТУПЕНЬ

Учебно-методическое пособие



Екатеринбург 2016

УДК 796.015.865.1
ББК 4511.3
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

Составители:

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

Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 4 ступень // Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2016. – 48с.

Учебно-методическое пособие включает необходимую информацию для категории населения, относящихся к первой 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 школьников, учителей физической культуры и родителей.

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

Протокол № 6 от 25.02. 2016г.

Рекомендации для школьников по подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	-	-	-	7	9	15

	раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	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

9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		6	7	8	6	7	8

отличия Комплекса**						
------------------------	--	--	--	--	--	--

*Для бесснежных 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	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, 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)	13–15	11–13
	или бег на лыжах (км)	16–18	14–16
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1500–1800	1400–1600
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	45–55	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	70–85
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	85–100	80–85
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	100–120	90–100
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–100	90–100

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. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные

и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической

культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

4.2. Способы самостоятельной деятельности

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий и

спортивной подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий и спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение частей занятий по освоению двигательных действий, спортивной и прикладно-ориентированной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания, выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации. Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с

графическим изображением), результатов тестирования функционального состояния организма с помощью проб.

4.3. Режим дня

Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком более-менее постоянно в течение каждого дня. Режим составляют с таким расчетом, чтобы в течение дня обеспечить оптимальное чередование работы с отдыхом.

Если вы поставили перед собой задачу регулярно заниматься физическими упражнениями, то прежде всего необходимо выработать для себя постоянный режим дня. Это поможет вам распределить время таким образом, чтобы его хватило на приготовление учебных заданий дома, помощь родителям, отдых на открытом воздухе, занятия любимым делом и спортом, полноценный отдых.

При выполнении недельного распорядка необходимо помнить, что самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть регулярными. В противном случае невозможно добиться хороших результатов. Систематическая тренировка быстро приведет вас к значительным улучшениям в физическом развитии, здоровье, что позволит добиться отличных результатов при сдаче нормативов и требований комплекса.

Продолжительность отдельных режимных элементов для учащихся вашего возраста может выглядеть следующим образом: учебные занятия дома с учетом перерывов – 2,5–3 ч; внешкольные занятия (досуг, помощь семье) – 1–2,5 ч; пребывание на свежем воздухе (прогулка, занятие спортом, дорога в школу и обратно, подвижные игры) – 2,5 ч; утренняя гимнастика, закаливание, прием пищи, туалет – 2 ч; ночной сон – 9–9,5 ч.

При учебе в первую смену лучше распределить время в течение дня следующим образом: подъем – 7.00; утренняя гимнастика, уборка постели, водные процедуры, умывание – 7.00–7.30; завтрак – 7.30–7.50; дорога в школу (прогулка) – 7.50–8.30; занятия в школе – 8.30–14.00; дорога из школы (прогулка) – 14.00–14.30; обед – 14.30–15.00; пребывание на свежем воздухе (прогулка, игры, занятие

спортом) – 15.00–17.00; приготовление уроков (через каждые 40–45 мин перерыв 5–10 мин, физкультпауза) – 17.00–19.00; ужин – 19.00–19.30; свободное время (творческая деятельность, чтение, помощь семье) – 19.30–21.00; приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, вечерний туалет) – 21.00–22.00; сон – 22.00–7.00.

Примерный режим дня для учащихся второй смены: подъем – 7.00; утренняя гимнастика, уборка постели, водные процедуры, умывание – 7.00–7.30; завтрак – 7.30–7.50; приготовление уроков (через каждые 40–45 мин перерыв 5–10 мин, физкультпауза) – 7.50–10.00; свободное время (творческая деятельность, чтение, помощь семье) – 10.00–11.00; пребывание на свежем воздухе (прогулка, игры, занятие спортом) – 11.00–13.00; обед – 13.00–13.30; дорога в школу (прогулка) – 13.30–14.00; занятия в школе – 14.00–19.30; дорога из школы – 19.30–20.00; ужин – 20.00–20.30; свободное время (творческая деятельность, чтение) – 20.30–21.30; приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, вечерний туалет) – 21.30–22.00; сон – 22.00–7.00.

Выполнение режима дня позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности и правильно планировать свои дела в течение дня и, что самое главное, обеспечить ритмичность работы своего организма. Такая ритмичность положительно сказывается на физическом и психическом состоянии, предупреждает развитие процессов перенапряжения, содействует укреплению здоровья.

4.4. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств,

особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

Примерные комплексы утренней гимнастики для юношей 7–9 классов.

Комплекс 1

- Ходьба на месте с размашистыми движениями рук в течение 30 – 50 сек.
- И.п. – о.с. 1–2 – разводя руки в стороны, потянуться, прогнуться в грудной части – вдох; 3–4 – опуская руки вниз – выдох. Повторить 4–6 раз.
- И.п. – о.с. 1 – наклонить голову вперед вниз; 2 – и.п.; наклонить голову назад; 4 – и.п. Повторить 8 – 10 раз.
- И.п. – стоя, руки к плечам. Выполнять круговые движения руками наружу и внутрь, постепенно увеличивая амплитуду. Повторить 10–15 раз.
- И.п. – о.с. 1 – поднять в сторону правую руку с одновременным поворотом головы направо; 2 – и.п.; 3 – поднять в сторону левую руку с одновременным поворотом головы налево; 4 – и.п. Повторить 10 – 12 раз в среднем и быстром темпе с открытыми глазами, затем с закрытыми.
- И.п. – стоя, наклонить туловище вперед, руки в стороны. 1

– поворот туловища и головы вправо с одновременным маховым движением рук; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища и головы влево с одновременным маховым движением рук; 4 – и.п. Темп средний с ускорением. Повторить 10–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2 – 3 – наклонить туловище вперед, стремясь коснуться пола руками, не сгибая ног; 4 – и.п. Повторить 10–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе. Приседание с акцентом на вставание. Повторить 10 – 15 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – отвести ногу назад и наклониться вперед; 2 – и.п.; 3 – присесть, наклоня голову, руки за голову; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – лежа, руки за головой. Поднимание туловища. Повторить 10–15 раз.

- И.п. – лежа, руки вдоль туловища. 1 – поднимание правой ноги; 2 – и.п.; 3 – поднимание левой ноги; 4 – и.п.; 5–7 – поднимание и удержание обеих ног; 8 – и.п. Повторить 6–12 раз.

- И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук с выталкиванием вверх. Повторить 10 – 16 раз.

- И.п. – руки в упоре о стену (стол). Бег на месте с постепенным ускорением (5–6 сек), затем – с максимальным (5–6 сек). Повторить 2 раза.

- Прыжки на одной ноге с встряхиванием расслабленных рук и другой ноги в течение 20–30 сек.

- И.п. – стоя, слегка наклонить туловище, немного согнуть ноги, руки ладонями вниз у колен. Предельно часто постучать ладонями по коленям в течение 5–10 сек, а затем повернуть ладони вверх и выполнить то же (5–10 сек).

- Стать у стены в положение правильной осанки. Походить, сохраняя правильное положение тела в течение 1 мин. Перейти к водным процедурам с растиранием полотенцем.

Комплекс 2

- Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе в

течение 30–50 сек.

- И.п. – о.с. Выполнять круговые движения головой в одну и другую стороны (по 8–10 раз).

- И.п. – стоя, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – 3 – рывки руками назад; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – скрестить руки на груди, обняв себя – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон туловища и головы вправо со скольжением рук по бедрам; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища и головы влево со скольжением рук по бедрам; 4 – и.п. Повторить 8–16 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.

- Приседание на одной ноге с опорой руки о стул (по возможности – без опоры). Повторить 5–10 раз на каждую ногу.

- И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук с подниманием одной ноги. Повторить 8–16 раз.

- И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Скрестные движения ногами вверх и вниз в быстром темпе. Повторить 10–16 раз.

- И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Упражнение «велосипед» ногами. Повторить 10–16 раз.

- Попеременное быстрое постукивание носками ног о пол в течение 5–10 сек.

- Быстрое движение руками, как при беге в течение 5–10 сек.

- Спокойная ходьба с потряхиванием расслабленными ногами и руками в течение 20–30 сек, углубленное дыхание с акцентом на выдох.

- Водные процедуры.

Примерные комплексы утренней гимнастики для девушек 7–9 классов.

Комплекс 1

- Ходьба на месте, затем с продвижением вперед, сохраняя правильную осанку в течение 30 – 50 сек.

- 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. Круговые движения руками наружу и внутрь с постепенным ускорением. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2–3 – наклонить туловище вперед, стремясь коснуться пола руками, не сгибая ног; 4 – и.п. Повторить 10–12 раз.

- И.п. – стоя, руки на поясе. Вращение туловища в одну и другую сторону. Повторить по 6–8 раз в каждую сторону.

- И.п. – стоя, руки вперед. Приседание с изменением положения ног (шире, уже). Повторить 8–12 раз.

- И.п. – упор лежа руками о стул. Сгибание и разгибание рук. Повторить 12–16 раз.

- И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Упражнение «велосипед» ногами выполнять в течение 20 – 30 сек.

- И.п. – лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед. 1 – максимально прогнуться в пояснице, оторвав руки и ноги от пола; 2–3 – задержаться в данном положении; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- Прыжки на месте на двух ногах в течение 30 – 40 сек.

- И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – маховое движение вверх правой ногой; 2 – и.п.; 3 – маховое движение вверх левой ногой; 4 – и.п. Повторить 8 – 12 раз.

- Спокойная ходьба в течение 1 мин.

- Водные процедуры.

Комплекс 2

- Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

- И.п. – стоя, руки на поясе. 8 – 10 широких круговых движений головой вправо и влево.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – левую руку вверх, правую вниз, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – правую руку вверх, левую вниз, прогнуться; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

- И.п. – то же. 1–3 – три пружинистых разведения рук в стороны; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, руки на поясе. Вращение таза в одну и другую сторону. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

- И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, взмах правой ногой в сторону; 2 – и.п.; 3 – руки в стороны, взмах левой ногой в сторону; 4 – и.п. Повторить 8 – 10 раз в среднем темпе.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

- И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – ноги выпрямить, наклониться вперед с задержкой на 2–3 сек; 3 – присесть; 4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

- И.п. – упор лежа на коленях. Сгибание и разгибание рук. Повторить 8–16 раз.

- И.п. – сед на полу, руки сзади. Разведение и скрещивание прямых ног в течение 15–30 сек.

- И.п. – о.с. 1 – подняться на носок правой ноги, развести руки в стороны и поднять согнутую в колене левую ногу; 2 – принять положение «ласточка»; 3 – упор присев; 4 – и.п.; 5–8 то же на левую ногу. Повторить 4–8 раз.

- И.п. – о.с. 1 – выпад правой в правую сторону, руки на бедро правой ноги; 2 – и.п.; 3 – выпад левой в левую сторону, руки на бедро левой ноги; 4 – и.п. Повторить 6–12 раз.

- И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – прыжком ноги вместе; 2 - прыжком ноги врозь. Повторить 10–20 раз.

- И.п. – о.с. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок; 2 – руки вперед, мах правой ногой вперед, коснуться носком рук; 3 – руки вверх, мах правой ногой назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой ногой.

Повторить 8–10 раз в быстром темпе.

- Свободная ходьба на месте 1–2 мин, делая движения руками: 1 – шаг правой ногой, руки вперед; 2 – шаг левой ногой, руки вверх – вдох; 3 – шаг правой ногой, руки назад; 4 – шаг левой ногой, руки вниз – выдох.

- Водные процедуры.

4.5. Упражнения в течение учебного дня

В домашних условиях возможно использование гимнастики до выполнения домашнего задания и физкультминуток. Цель вводной гимнастики – повысить работоспособность организма, настроить его на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4–6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5–7 мин. Целесообразно проводить гимнастику под музыкальное сопровождение. Физкультминутки рекомендуется проводить во время выполнения домашних заданий. Они состоят из 2–3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения.

Примерные комплексы упражнений гимнастики для глаз, снятия утомления.

Комплекс 1 (выполнять стоя)

- Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек, а затем открыть их на то же самое время. Повторить 6–8 раз.
- Быстрое моргание в течение 1 мин.
- Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Комплекс 2 (выполнять сидя)

- Тремя пальцами левой, правой руки легко нажимать на одноименное верхнее веко в течение 1–2 сек. Повторить 3–4 раза.

- Быстрое моргание в течение 1 мин.
- Самомассаж задней поверхности шеи в течение 20–30 сек.
- Не изменяя положения головы, смотреть то вперед, то вниз. Повторить 8–10 раз.

- Спокойно сидеть, плотно закрыв руками глаза – до 1 мин.
- Дыхательные упражнения. Повторить 6–8 раз.

Комплекс 3 (сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах; упражнения выполнять без напряжения, дышать медленно)

- 1 – поднять глаза вверх; 2 – смотреть прямо; 3 – потупить взор книзу; 4 – смотреть прямо. Повторить 8 раз.

- 1 – смотреть на переносицу; 2 – прямо. Повторить 8 раз.

- 1 – смотреть влево; 2 – прямо; 3 – вправо; 4 – перед собой.

Повторить 8 раз.

- Круговые движения глазами – по 4 раза влево и вправо.

- Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть.

Повторить 5 раз.

После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

- Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Повторить 3 раза.

- Сделать аналогичные движения в противоположную сторону. Повторить 3 раза.

- Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. Повторить 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Находиться в таком положении в течение 1–2 мин. Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней.

Полезно выполнять во время физкультминутки комплекс для улучшения мозгового кровообращения.

- И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить назад; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить вперед; 4 – и.п. Повторить 4–6 раз. Движения производятся плавно, плечи не поднимаются.

- И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз в медленном темпе.

- И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую – вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п.; 3 – махом правую руку занести через левое плечо, голову повернуть направо; 4 – и.п. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

4.6. Дыхательная гимнастика

Потребность организма в кислороде велика, но дети в основном дышат неправильно: часто и поверхностно. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать умственную деятельность.

Одной из самых действенных методик является дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, которая направлена на повышение общего жизненного тонуса школьника и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Кроме того, она способствует развитию гибкости и пластичности, помогает устранить нарушения осанки,

снизить избыточный вес.

При обучении гимнастике необходимо научиться правильно дышать: вдох обязательно должен быть отрывистым, шмыгающим и коротким, только носом, выдох – слышимым и пассивным, через рот. Все движения выполнять одновременно с вдохом. Положение тела в исходной позе почти не имеет значения. Упражнения следует делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2–3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

Ниже приведен комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

- Повороты головы влево и вправо. На каждый поворот шумный короткий вдох носом.

- Наклоны головы вперед и назад с аналогичными вдохами.

- Наклоны головы вправо и влево с аналогичными вдохами.

- Резко, из положения руки в стороны скрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой рукой – правое, выполняя выдох.

- Темповые наклоны вперед. При каждом наклоне – выдох.

- Повороты туловища влево и вправо (при каждом повороте резкий вдох).

- Наклоны вперед и назад. При наклоне назад обхватить плечи. При наклоне вперед – выдох.

- Полуприседы с выдохом

Важным способом самоконтроля дыхательной системы является жизненная емкость легких. Оценить ее можно и без помощи специальных приборов. Необходимо выполнить пробы с задержкой дыхания. Задержка дыхания на вдохе на 50–90 сек, а на выдохе на 40–60 сек считается нормальным показателем.

4.7. Занятия по формированию правильной осанки

Процесс обучения предъявляет к организму высокие требования и всегда связан с воздействием на него ряда неблагоприятных факторов, создающих предпосылки для развития у детей нарушений осанки.

Огромный дефицит движения – характерная черта современной жизни. Необходимо увеличивать двигательную активность детей за счет использования всех видов физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе и на самоподготовке. Упражнения целесообразно проводить в то время, когда наступает заметное утомление, нарушается внимание. Темп выполнения упражнений должен быть медленным и (или) средним.

Комплекс 1

- 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 – правую назад на носок, руки вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох (6–8 раз).
- И.п. – руки в стороны; 1 – дугою влево правая рука вверх; 2 – дугою вправо левая рука вверх; 3 – дугами вперед руки назад; 4 – и.п. (4–6 раз).
- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3–4 то же влево; 5 – поворот туловища вправо, руки к плечам; 6 – и.п.; 7 – то же влево; 8 – и.п. (4–6 раз).
- И.п. – руки вверх; 1–2 – полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны; 3–4 – и.п.; 5–6 – то же влево; 7–8 – и.п. (4–6 раз).
- И.п. – присед с наклоном вперед, руки назад; 1–2 – вставая, подняться на носки, руки дугами вперед вверх, прогнуться; 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 – правую скрестно перед левой на носок, руки на пояс; 2 – поворот кругом в стойку ноги врозь, левую руку вверх, правую руку в сторону; 3 – правую руку вперед с поворотом головы вправо; 4 – и.п.; 5 – левую скрестно перед правой на носок, руки на пояс; 6 – поворотом кругом через правое плечо в стойку ноги врозь,

правую руку вверх, левую руку в сторону; 7 – левую руку вперед с поворотом головы влево; 8 – и.п.; (4–6 раз).

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. – о.с.; 1–2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох (8–10 раз).

- И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; 1 – сгибая левую, поворот туловища вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – сгибая правую, поворот туловища влево, руки вверх; 4 – и.п. (8–10 раз).

- И.п. – руки вверх; 1 – полуприсед, с поворотом туловища и головы вправо, руки вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. (8–10 раз).

- И.п. – руки на пояс; 1 – подскок в стойку ноги врозь; 2 – подскок в и.п.; 3 – полуприсед, руки вперед; 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 – дугой вперед правую руку назад; 2 – дугой назад левую руку вперед, полуприсед; 3 – встать руки вверх; 4 – руки дугами наружу в и.п.; 5 – дугой вперед левую руку назад; 6 – дугой назад правую руку вперед, полуприсед; 7 – встать, руки вверх; 8 – руки дугами наружу в 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. – о.с.; 1–2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – дугам вперед, руки вниз, опустить голову вперед – выдох (6–8 раз).

- И.п. – руки к плечам; 1 – руки вверх; 2 – наклон туловища

вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.; 5–7 – то же с наклоном влево; 8 – и.п. (8–10 раз).

- И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вперед прогнувшись, руки за голову; 2 – наклон вправо; 3 – наклон назад; 4 – и.п.; 5 – повторить счет 1; 6 – наклон влево; 7 – повторить счет 3; 8 – и.п. (4–6 раз).

- И.п. – то же; 1 – полуприсед с поворотом туловища вправо, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. (6–8 раз).

- И.п. – руки на пояс; 1 – выпад правой, свести локти назад; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (6–8 раз).

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

- И.п. – руки к плечам; 1 – круг согнутыми руками вперед, правую вперед на носок; 2 – то же, правую в сторону на носок; 3 – то же, правую назад на носок; 4 – и.п.; 5–7 – то же с левой ноги и круги руками назад; 8 – и.п. (4–6 раз).

При обнаружении признаков сколиоза поможет специальная гимнастика, которая укрепит мышцы спины и устранит искривления позвоночника. Выполнять упражнения допускается в любой последовательности, можно даже разбить их на группы и для каждой группы выделить определенный день. Заниматься надо через полтора часа после еды.

- Сесть на пол, вытянув вперед ноги. Корпус держать прямо, без напряжения. Руки положить на колени. Медленно поднять руки над головой и отвести корпус назад на 10–20 см. Медленно вывести руки вперед и наклонить корпус. Плотно охватить руками или икры. Мягко наклонить корпус вниз, насколько это возможно, без перенапряжения. Выгнуть локти наружу. Расслабить шейные мышцы. Медленно сосчитать до 20 в таком положении. Продвинуть руки по направлению к ступням и крепко охватить лодыжки. Мягко наклонить корпус вниз, выгибая локти наружу. Попробуйте наклонить голову

как можно ниже к коленям. Расслабьте все мышцы, насколько это возможно. Медленно сосчитайте до 20. Повторите упражнение еще 2 раза.

- Лечь так, чтобы лоб коснулся пола, вытянуть руки вдоль тела. Расслабьтесь. Медленно откинуть голову назад и усилием мышц спины оторвать тело как можно дальше от пола без помощи рук. Подать руки вперед и поставить их на уровне плеч, пальцы обращены друг к другу. Очень медленно оттолкнуться от пола при помощи рук. Голова откинута назад, позвоночник изогнут, ноги расслаблены. В крайнем положении медленно сосчитать до 15. Медленно опускайте тело, совершая все движения в обратном порядке. Очень важно, чтобы позвоночник по мере опускания оставался изогнутым. Опустив корпус примерно на половину, прижать руки к бокам и заставить работать мышцы спины. Упражнение очень медленно проделать еще 2 раза.

- Лечь так, чтобы подбородок упирался в пол, а руки были прижаты к бокам. Согнуть ноги в коленях, держа пятки вместе. Протянуть руки назад и попытаться ухватить ими ступни ног. Крепко удерживая ноги, медленно и без усилий поднять корпус вверх. Не опуская корпуса, поднимите ноги. Голова откинута назад. В крайнем положении сосчитать до 15. При выходе из позиции надо сначала опустить колени на пол, но не выпускать ступни ног. Не выпуская ноги, опустить корпус, пока подбородок не коснется тела. Теперь опустить ноги. Расслабиться. Упражнение выполнить 2 раза.

- Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела. Ноги должны быть свободны и расслаблены. Закрывать глаза и оставаться несколько секунд в таком положении. Плотно сдвинуть ступни, при этом пальцы ног должны смотреть вверх. Прижать обе ладони к полу. Напрячь тело, опереться ладонями в пол и, включая в работу мышцы живота, поднять ноги, не сгибая коленей. Продолжать поднимать ноги, пока они не окажутся под прямым углом к полу. Опустить ноги над головой так, чтобы ягодицы оторвались от пола. Опустить ноги за голову. Пальцы ног касаются пола, ноги прямые. Подбородок прижат к груди. Сосчитать до 10. Для выхода – слегка согнуть ноги в коленях и начать

перекат вперед. Отдохнуть несколько секунд. Повторить упражнение 2 раза.

- В положении стоя вытянуть руки перед собой. Очень медленно наклониться вперед, насколько это возможно без перенапряжения. Ноги в коленях не сгибать. Взять руки в замок позади коленей или икр. Наклонить корпус к коленям. Сосчитать до 10. Сдвинуть сцепленные руки как можно ближе к щиколоткам. Прижать лоб к коленям. Сосчитать до 10. Медленно выпрямить корпус. Упражнение выполнить 4 раза в каждой из позиций.

- В положении сидя на полу со скрещенными ногами взять руки в замок за спиной. Позвоночник держать прямо. Очень медленно поднимать руки, выпрямленные в локтях. В крайнем положении сосчитать до 10. Упражнение выполнить 3 раза.

- Сесть на пол, скрестив ноги. Привести левую руку за спину между лопаток ладонью от себя. Перенести правую руку через плечо и взять руки в замок.левой рукой потянуть вниз, чтобы правая рука слегка опустилась вниз, и вы почувствовали сильное напряжение мышц плеча. Сосчитать до 10. Потянуть правую руку вверх. Сосчитать до 10. Прodelать аналогичные движения на другой стороне. Упражнение выполнять 2 раза для каждой стороны.

Для поддержания правильной осанки необходимо выполнять упражнения для укрепления мышц стопы, профилактики плоскостопия:

- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхности стопы;

- ходьба по гимнастической палке (веревке), охватывая предмет стопами и пальцами ног;

- сидя, выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами;

- захватывание и перекалывание пальцами ног мелких предметов;

- сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо;
- сидя, сгибание, разгибание, круговые движения стопой вправо и влево с усилием;
- «гусеница» вперед и назад.

4.8. Закаливание

Закаливание – это последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды. Основные средства закаливания – планомерно используемые естественные факторы природы: солнце, воздух и вода. Важно при выполнении закаливающих процедур придерживаться ряда обязательных условий: начинать с малых доз все процедуры, увеличивать их постоянно и проводить ежедневно, принимать процедуры не позднее, чем за час до еды, либо спустя 1,5–2 ч после приема пищи, систематически вести контроль за своим самочувствием.

Арсенал закаливания весьма обширен и доступен каждому желающему. Воздушные ванны – наиболее безопасная процедура. Вначале их принимают в хорошо проветренном помещении, затем и на улице. Первые воздушные ванны проводят при температуре +18...+20°C. Продолжительность их постепенно увеличивается от 5–10 до 30 мин. Далее постепенно переходят к более холодным температурам (до +12°C).

Другой путь закаливания воздухом – систематическое изменение температуры воздуха в помещении. Оптимальная амплитуда колебаний температуры воздуха в вашем возрасте составляет 6–8°.

Минимальное время пребывания на свежем воздухе школьников средних классов должно составлять не менее 2,5–3 ч в сутки независимо от времени года.

Водные процедуры – более интенсивное закаливание. Лучше проводить их в утренние часы после гигиенической гимнастики. Приемы закаливания водой: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание выполняется полотенцем, губкой или рукой, смоченной в воде, в такой последовательности: шея, грудь, руки, спина, ноги. Проводят обтирания при температуре воздуха +15...+16°C. Начальная температура воды – +33...+34°C. Каждые 3–4 дня ее снижают на один градус и доводят до +15...+18°C. Время процедуры не должно превышать 4 мин.

При обливании температура воды планомерно снижается от +30° до +18...+20°C. На первых порах после обтирания тело энергично растирают полотенцем, в дальнейшем можно ограничиться лишь вытиранием кожи досуха, без растирания. Длительность процедуры – до 2 мин.

При закаливании душем начальная температура – +30...+35°C, продолжительность не более 1 мин. В ходе занятий температуру воды снижают до +20°C, а время процедуры сохраняют прежним. Можно применять и контрастный душ. Пользуются им по следующей методике: 1 мин – горячая вода (+37...+38°C и выше), а потом 5–10 с – холодная (+12...+15°C). Смену воды осуществляют 5–6 раз и заканчивают ополаскиванием под теплой струей.

Купание в открытых водоемах – лучший способ закаливания школьников. Начинать купаться можно, когда температура воды достигнет +18...+20°C. Минимальная температура воды для купания – не ниже +16°C. Главное во время купания – интенсивные, активные движения. Нельзя входить в воду потным, разгоряченным. После купания необходимо вытереться полотенцем и переодеться.

В течение всего года примерно за час до сна рекомендуется производить обмывание стоп. Начинают с температуры воды

+26...+28°C. каждую неделю температуру снижают на 1–2° и доводят до +12...+15°C. После обмывания стопы вытирают насухо.

Полезны контрастные ванны для ног. В один таз наливают теплую воду (+35°), в другой – холодную (+20°). Ноги попеременно помещают на 2–3 мин в горячую воду, затем на 30 с в холодную. Смену воды повторяют 2–3 раза. По мере тренировки температуру горячей воды доводят до +38...+42°C, а холодной – до +12...+15°C. В этих условиях 1,5–2 мин выдерживают ноги в горячей воде и, не вытирая, переставляют их в холодную, повторяя операцию 4–5 раз.

Полоскание горла проводят утром и во время вечернего туалета. Начальная температура воды +23...+25°C. Каждую неделю ее снижают и доводят до +5...+10°C.

Начинать закаливание солнцем целесообразно с первых же теплых дней. Следует загорать утром в период от 8 до 11 ч, а вечером после 16–17 ч. Начинают обычно с 5–10-минутного пребывания на солнце. Ежедневно продолжительность процедуры увеличивают на 5 мин. Через каждые 30 мин нахождения под лучами солнца делают 15–20-минутный перерыв для отдыха в тени.

Занятия физическими упражнениями на открытом воздухе играют важную роль в общей системе закаливания.

4.9. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по бегу

Для развития быстроты целесообразно, как правило, использовать упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и темпом в течение 5–12 с (отрезки 15–60 м), чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (отдых до почти полного восстановления – 2–5 мин):

- бег на месте в упоре руками о стену с максимальной частотой движений 3–4х20 с (отдых 20–40 с);
- бег с высоким подниманием бедра с максимальной

частотой движений 2–5х15 м;

- бег с захлестыванием голени с максимальной частотой движений 2–5х15 м;

- семенящий бег 2–3х20 м;

- «колесо» 2–3х20 м;

- бег скрестным шагом 2–4х20–30 м;

- бег спиной вперед 2–3х20–30 м;

- бег в шаге 2–4х15–30 м;

- комбинированные специальные беговые упражнения (например: бег с высоким подниманием бедра – 8–10 м, бег в шаге – 8–10 м, бег с ускорением – 8–10 м) 2–4х25–30 м;

- подскоки на обеих ногах в «разножке» со сменой положения ног (5–7 с) с переходом на бег по дистанции 2–3х15–20 м;

- выбегание из различных исходных положений 3–6х15–20 м;

- ускорения с высокого старта 3–6х10–15 м;

- беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из и.п. – наклон вперед 2–3х 8–10 с;

- бег с постепенно нарастающей длиной шагов, переходящий в обычный бег из положения высокого старта с опорой на одну руку 2–4х20–30 м;

- бег в упоре лежа (5–7 с) с переходом на бег по дистанции 2–3х15–20 м;

- выбегание с низкого старта 2–4х20–50 м;

- бег с максимальной скоростью 2–4х50–70 м;

- бег в гору (10–15°) 3–5х15–40 м;

- бег под уклон (3–4°) 2–5х20–50 м;

- челночный бег 3–5х8–15 м;

Упражнения, требующие проявления выносливости и развивающие ее, это прежде всего аэробные упражнения циклического характера. Максимальный прирост выносливости наблюдается у подростков с возраста 14 лет и продолжается в течение нескольких лет.

Циклические упражнения вовлекают в работу большую часть двигательного аппарата. В данный возрастной период для занятий используются как равномерный, так и интервальный методы развития выносливости. Следует обязательно соблюдать постепенность наращивания нагрузки и контролировать свое состояние путем измерения пульса и наблюдения за ритмом дыхания.

- 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 1500–2500 м; темп передвижения: каждые 100 м бега за 24–28, ходьбы – 60–70 с;

- равномерный бег в медленном темпе 7–20 мин (через каждые два занятия пробегаемый отрезок увеличивается на 5–10% от первоначального);

- непрерывный медленный бег с ускорениями (20–30 м) до 600–1000 м;

- повторный бег в умеренном темпе 2–4х400–700 м с отдыхом 3–5 мин;

- интервальный бег 3–6х120–200 м (ЧСС 140–160 уд/мин) через бег трусцой в течение 2–3 мин;

- бег в гору 5–6х100–150 м;

- бег по песку в течение 4–5 мин в равномерном темпе;

- прыжки в шаге 3–4х50–60 м;

- прыжковые упражнения со скакалкой в темпе 120–150 прыжков в минуту в течение 30–60 с; общая нагрузка – 2–3,5 мин.

4.10. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по прыжкам

Во время обучения школьники 7–9 классов совершенствуются в прыжке в длину с разбега в выполнении отталкивания, овладевают эффективными движениями в фазе полета, подбирают индивидуальный разбег, его рациональный ритм. В самостоятельных занятиях целесообразно выполнять различные по структуре и сложности прыжковые упражнения:

- прыжки через скакалку на обеих ногах в максимальном

темпе в течение 20–60 с;

- прыжки через скакалку с бегом на месте с высоким подниманием бедра; с забрасыванием голени назад; с подскоками на одной ноге; с подскоками с правой на левую; с последовательным переходом с одной ноги на другую при постановки одной ноги впереди другой; с продвижением вперед различными способами;

- прыжки в шаге (5х12–15 м);
- прыжки в шаге через 3 или 5 беговых шагов (2–4х25–40 м);

- прыжки на обеих по лестнице, отталкиваясь о каждую ступеньку (2–3х15–30 раз);

- «лягушка» – прыжки из положения приседа вперед-вверх на обеих ногах с полным выпрямлением тела при отталкивании и мягким приземлением в и.п.; каждое очередное отталкивание выполнять без паузы (2–4х3–5 раз);

- многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа или упора присев (3–4х6–15 раз);

- многократные выпрыгивания вверх из о.с. с разведением ног вперед-назад и приземлением в и.п. (2–3х10–15 раз);

- скачки на одной ноге (2–3х5–8 раз);

- прыжки в длину с места (3–8 раз);

- прыжки в длину с места с поворотом на 180° (4–6 раз);

- прыжок в длину с места на 50–80% силы, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (3–6 раз);

- прыжки в длину с места с запрыгиванием на препятствие высотой 40 – 60 см (4–8 раз);

- прыжки на обеих вверх на месте с подтягиванием коленей согнутых ног к груди (3–5х8–12 раз);

- прыжки на обеих через препятствия высотой 40–60 см, расставленных на расстоянии 80–100 см (3–4х6–8 раз);

- прыжки вверх со сменой положения ног из положения выпада и глубокого выпада (2–3х15–20 раз);

- многократные прыжки на месте вверх, отталкиваясь

обеими с подъемом почти прямых ног вперед-вверх на уровень таза, туловище при этом немного наклонять вперед (3–4 х 3–6 раз);

- пятерной прыжок в шаге, начиная с возвышения высотой 30–40 см (3–5 раз);

- бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8–10 шаге с последующим пробеганием (2–4 раза);

- имитация группировки и движения ног при приземлении: из положения упора лежа с опорой на предметы высотой 30–40 см, сгибая ноги, прийти в положение упора сзади (3–6 раз);

- прыжки в длину с 4–6 шагов разбега, приземляясь за бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте касания пятками (3–6 раз);

- прыжки в длину с 6–10 шагов разбега через препятствие высотой до 60 см, установленное на расстоянии половины дальности прыжка (4–6 раз);

- прыжки в длину с 9–13 шагов разбега на дальность (4–6 раз);

- определение длины разбега: многократное пробегание по дорожке с целью определения длины разбега (снижение скорости, невозможность правильно выполнить отталкивание сигнализирует о чрезмерной длине разбега);

- подбор разбега: от отметки, сделанной на расстоянии 18 – 20 м от места отталкивания, выполнить разбег в сторону прыжковой ямы с отметкой партнером места постановки толчковой ноги вблизи бруска отталкивания; в зависимости от места постановки ноги внести коррективы места начала разбега; добиться точного попадания толчковой ноги на брусок;

- прыжки в длину с индивидуального разбега на дальность (4–6 раз).

Чередование и дозировка прыжковых упражнений в самостоятельных занятиях зависит от уровня подготовленности с учетом нагрузки, полученной на школьных занятиях и тренировках. Как правило, следует выполнять до 50–100 отталкиваний в прыжковых

упражнениях, не более 20–25 в прыжках с разбега (из них 6–10 с полного разбега и на дальность), а количество прыжков на скакалке может достигать 250–350.

4.11. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по метаниям

Для овладения сложными двигательными действиями в метаниях необходимо выполнять упражнения в самостоятельных занятиях:

- выход в положение «натянутый лук» с помощью партнера или у гимнастической стенки (6–10 раз);
- имитация метания мяча с места с помощью резиновой ленты (10–12 раз);
- метание большого мяча (волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивной) обеими руками из-за головы с места на дальность (10–12 раз);
- метание большого мяча обеими руками из-за головы с шага на дальность (8–10 раз);
- метание большого мяча обеими руками из-за головы с четырех шагов на дальность (6–8 раз);
- метание мяча в стену на дальность отскока (3–8 раз);
- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на расстоянии 5–18 м (8–10 раз);
- метание мяча по качающейся или горизонтально движущейся цели на расстоянии 5–10 м (8–10 раз);
- отведение мяча с поворотом туловища стоя на месте (6–8 раз);
- отведение мяча на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и имитации финального усилия (5–8 раз);
- отведение мяча в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и имитацией финального усилия (5 – 8 раз);
- метание мяча со скрестного шага (6–8 раз);

- метание мяча с четырех бросковых шагов на дальность и заданное расстояние (10–12 раз);
- метание мяча с четырех бросковых шагов, используя предварительный разбег, на дальность и заданное расстояние (6–8 раз);
- метание мяча с разбега на дальность (3–8 раз).

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

Силовыми являются такие упражнения, в которых вы преодолеваете внешнее сопротивление или противодействуете ему за счет мышечных усилий. В комплексы для развития силы рекомендуется в течение нескольких недель включать одни и те же упражнения на 3–4 группы мышц, так быстрее растет мышечная масса и возрастает сила. Затем применяют новый комплекс. Во время занятий используется как пассивный отдых между силовыми упражнениями, так и применяют упражнения на расслабление и гибкость. Следует правильно дозировать величину отягощения – необходимо выполнять не менее 6–8 раз в подходе каждое упражнение.

Примерные силовые упражнения для школьников 7–9 классов:

- и.п. – лежа на спине, руки в стороны-вверх, ноги, согнутые в коленях; движения ногами влево и вправо поочередно, до касания пола;
- и.п. – то же, но кисти рук под ягодицами; поочередное поднятие правой и левой ноги в быстром темпе;
- и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; медленное поднятие и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на спине, руки за головой; поднятие и опускание туловища;
- и.п. – лежа на спине, руки вверх; сед углом, руки вперед;
- и.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под 90°, пятки на стуле; поднятие и опускание туловища;
- и.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой; одновременные движения левой рукой назад и левой ногой вперед; то же лежа на левом боку, левая рука под головой;

- и.п. – то же; одновременное поднимание обеих ног;
- в висе на перекладине поднимание прямых ног до угла 90°;
- в висе на перекладине круговые движения ногами;
- и.п. – лежа на животе, руки согнуты; поочередное подтягивание правой и левой ног, касаясь коленом локтей (имитация переползания по-пластунски на месте);
 - и.п. – лежа на животе, руки вверх; одновременное поднимание обеих ног с фиксацией в крайнем положении на 3–5 с;
 - и.п. – упор на коленях; поочередные движения разноименными рукой вперед и ногой вверх;
 - и.п. – то же; 1 – выгнуть спину; 2 – прогнуться в пояснице (в каждой позе оставаться на 5–8 с);
 - и.п. – стойка на коленях, руки за головой; сед поочередно на правое и левое бедро;
 - в упоре лежа отталкивание двумя руками;
 - из упора лежа на предплечьях попеременные разгибания и сгибания рук с возвращением в и.п.;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь ногами на повышенную опору;
 - упор лежа, руки шире плеч; перенос массы тела с руки на руку с сгибанием одной в локтевом суставе;
 - упор лежа; постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны; обратно вернуться в и.п.;
 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (юноши);
 - из упора на предплечьях на брусках подъемом махом вперед в сед ноги врозь (юноши);
 - передвижение в висе на руках по перекладине или «рукоходу»;
 - передвижение в упоре на брусках;
 - махи в упоре на руках на брусках с разведением ног над жердями;

- вис на согнутых руках с хватом сверху, снизу, смешанным;

- подтягивание на низкой перекладине (девушки);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание с отягощением на поясе (юноши);
- из виса стоя подъем переворотом силой (махом) назад в упор;

- подъем переворотом из виса (юноши);
- выход силой в упор на перекладине (юноши);
- приседание на двух ногах с весом до 5 кг;
- приседание на одной ноге («пистолет») с опорой и без опоры на руку;

- приседание на одной ноге, другая находится на повышенной опоре (лицом или спиной к опоре);

- ходьба выпадами с гантелями в опущенных руках как можно ниже «провода» таз во время шага (10–20 м);

- прыжки через скакалку с подскоками в приседе.

Среди разнообразных средств, применяемых для всестороннего физического развития, заслуживают внимания упражнения с гантелями и амортизаторами. Множество упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство доступным для учащихся разной физической подготовленности. Выполнение упражнений с отягощениями способствует пропорциональности телосложения, формированию красивой осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, что особенно важно для растущего организма в возрасте 13–15 лет.

Вес гантелей определяют соответственно возрасту, полу, физической подготовленности занимающихся. Для юношей 7 класса, физически недостаточно развитых, оптимальный начальный вес – 2 кг. После нескольких месяцев систематических занятий вес гантелей можно увеличить до 3 кг (и более). Девушки также могут выполнять соответствующие упражнения, но с меньшим начальным весом гантелей – 0,5–1 кг. Оптимальным весом отягощения для

одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять 10–12 раз. Для увеличения абсолютной силы и массы мышц рекомендуется сравнительно небольшое число повторений (7–8) в 3–4 подходах. Для развития силовой выносливости, удаления лишнего веса (подкожного жира) – 12–15 раз в 2–3 подхода. В перерыве между подходами рекомендуется выполнять упражнения на глубокое дыхание, расслабление или легкий массаж работавших мышц. При составлении комплекса включают упражнения для всех частей тела. Как правило, по выбранному комплексу проводят занятия в течение нескольких недель, затем постепенно вводя в него новые и более трудные для вас упражнения. Положительные изменения в организме наступают только после регулярных систематических занятий (2–3 раза в неделю).

Занятие состоит из трех частей. В первой части выполняют несколько (5–6) подготовительных, разминочных упражнений, во второй – 8–12 основных упражнений с гантелями, а в третьей – 3–4 упражнения без снаряда для снижения нагрузки и восстановления организма.

Примерные упражнения для составления комплексов.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- и.п. – стойка ноги врозь с гантелями в опущенных руках; 1–2 – дугами наружу гантели в стороны-вверх; 3–4 – и.п.;
- и.п. – то же; 1–2 – правую руку вверх, левую назад; 3–4 – смена положения рук;
- и.п. – то же; 1 – поднять плечи; 2 – и.п.;
- и.п. – лежа на скамейке лицом вниз с гантелями в опущенных к полу руках; 1–2 – гантели в стороны; 3–4 – и.п.;
- и.п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках; 1 – гантели вперед; 2 – гантели в стороны; 3 – гантели вверх; 4 – дугами наружу вниз;
- и.п. – сидя на стуле, гантели к плечам; попеременное выпрямление рук с гантелями вверх;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны; 1–4

– четыре круговых движения вперед-кверху; 5–8 – то же в другую сторону.

Упражнения для мышц рук (для сгибателей и разгибателей), дельтовидных и грудных:

- и.п. – стойка ноги врозь в полушаге от стены, опираясь о нее спиной, гантели в опущенных руках; 1 – одновременное сгибание рук с гантелями; 2 – и.п.;
- и.п. – то же; попеременное сгибание и разгибание рук;
- и.п. – сидя на стуле, локти прижаты к туловищу; попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- и.п. – лежа грудью на скамье, гантели опущены к полу; сгибание и разгибание рук;
- и.п. – сидя на стуле, руки предплечьями на столе, гантели в руках, ладонными вверх; Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, подняты вверх, гантели за спиной; попеременное или одновременное выпрямление рук;
- и.п. – лежа на спине на скамье, гантели к плечам; выпрямление рук вперед, сгибание рук;
- и.п. – лежа на спине на скамье, гантели вперед; 1–2 руки вверх; 3–4 – и.п.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- и.п. – лежа на спине, прикрепив к ногам легкую гантель; 1–4 – поднимание прямых ног и опускание их за голову до касания носкам пола; 5–8 – и.п.;
- и.п. – лежа на спине на наклонной скамье (35–40°) с прикрепленной к ногам гантелью, взявшись за нее руками за головой; 1–2 – ноги вперед-кверху; 3–4 – и.п.;
- и.п. – упор сидя, ноги вместе с прикрепленными к обеим ногам гантелями; одновременное или попеременное поднимание ног;
- и.п. – то же; скрестные горизонтальные движения ногами;
- и.п. – лежа на спине, ноги вместе, ступни закреплены,

гантели в прижатых к груди руках; 1–2 – поднимание туловища в вертикальное положение; 3–4 – и.п.;

- и.п. – сидя на стуле или скамейке, закрепив ступни, удерживая гантели руками за головой; 1–2 – наклон назад с поворотом туловища налево (направо) на 90°; 3–4 – и.п.

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели за головой; вращение туловищем влево и вправо;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели над головой в выпрямленных руках; вращение туловищем, не сгибая рук, влево и вправо;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках; наклоны в стороны;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели за головой; наклоны в стороны.

Упражнения для мышц спины:

- и.п. – лежа лицом вниз бедрами на скамейке с закрепленными ступнями, с гантелями в руках за головой; 1–2 – поднимание туловища с прогибанием в пояснице; 3–4 – и.п.;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели за головой; 1 – глубокий наклон, не сгибая ног; 2 – и.п.;

- и.п. – стойка ноги врозь, наклон, гантели в опущенных руках; 1 – согнуть руки, касаясь гантелями пояса (стараясь локти отводить до отказа назад); 2 – и.п.;

- и.п. – то же; 1 – развести прямые руки в стороны; 2 – и.п.;

- и.п. – то же; 1–2 – сгибание рук, поднимая гантели до уровня плеч с одновременным выпрямлением туловища; 3–4 – и.п.;

- и.п. – то же, но руки между ногами как можно дальше назад-вверх; 1 – выпрямляясь, руки вверх; 2 – и.п.;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках; 1–2 – наклон вперед, руки вверх-назад; 3–4 – и.п.

Упражнения для мышц ног:

- и.п. – узкая стойка ноги врозь, гантели в руках на плечах; 1–3 – медленное приседание; 4 – быстрое вставание;

- и.п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках за спиной; 1 – приседание; 2 – и.п.;
 - и.п. – широкая стойка ноги врозь, носки разведены, гантели в руках на плечах (или за головой); 1 – приседание; 2 – и.п.;
 - и.п. – широкая стойка ноги врозь, гантели за головой; 1 – присед на левой; 2 – не поднимаясь, выпрямить левую ногу и согнуть правую; 3 – перейти в присед на левой; 4 – и.п.;
 - и.п. – о.с., гантели в руках на плечах; 1 – широкий выпад; 2 – резко выпрямляя ногу, толчком вернуться в и.п.;
 - и.п. – выпад левой (правой), гантели прижаты к бокам (или за голову, к плечам); прыжки, меняя положение ног при каждом прыжке;
 - и.п. – полуприсед в узкой стойке ноги врозь, с гантелями в руках; 1 – прыжок вверх; 2 – и.п.;
 - и.п. – стоя на носках на краю бруска с отягощением в руках; 1 – опускание пяток; 2 – 4 – и.п.;
 - и.п. – стоя на возвышении с отягощением в одной руке (свободной рукой можно опираться о стену); 1 – 3 – подняться на носок левой (правой) ноги; 4 – и.п.;
 - и.п. – о.с., гантели прижаты к бокам; подскоки на носках на месте (с продвижением вперед, в стороны, назад);
 - и.п. – ноги врозь, гантели прижаты к бокам; 1 – подскоком ноги скрестно; 2 – поскоком в и.п.;
 - и.п. – стойка ноги скрестно, правая впереди, гантели прижаты к бокам; 1 – подскоком ноги скрестно, левая впереди; 2 – и.п.
- Упражнения для укрепления мышц предплечья:*
- и.п. – о.с., в согнутых руках перед собой горизонтально расположена палка с шнуром и привязанной гантелью на конце; наматывание и разматывание шнура на палку;
 - и.п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках; сгибание и разгибание кистей рук;
 - и.п. – сидя на скамейке, предплечья на коленях, ладони обращены внутрь, концы гантелей обращены вперед; круговые

вращения кистей;

- и.п. – сидя на скамейке, предплечья на коленях, гантели в руках хватом снизу (или сверху); сгибание и разгибание кистей рук.

4.13. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по гибкости

Объем и интенсивность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. Для достижения ощутимых результатов в развитии этого качества упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно и даже два раза в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в самостоятельные занятия и комплексы утренней гимнастики. Примерные упражнения для развития подвижности в различных суставах:

- «выкруты» в плечевых суставах, держа в руках палку или сложенную скакалку;

- махи ногами;

- равновесие на одной ноге с выдержкой до 30с (девушки);

- в положении «мост» покачивания вперед и назад;

- «мост» из положения стоя с поворотом в упор присев (девушки);

- из упора на коленях поочередное поднимание ног, касаясь грудью пола;

- и.п. – вис стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку над головой; отведение туловища вперед с прогибанием в грудном отделе позвоночника;

- то же, но из полуприседа;

- то же, но из вися присев;

- и.п. – вис стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч; прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед;

- и.п. – стоя на рейке гимнастической стенки, руки на рейке на уровне груди; мах назад левой ногой, оттянуться максимально от стенки; вернуться в и.п.; то же правой ногой;

- и.п. – о.с.; не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в и.п.;
- и.п. – сед на полу, стопы соединены и подтянуты к тазу, кисти рук на стопах, предплечья уперты в бедра; пружинистыми движениями нажимать на бедра;
- и.п. – сед на полу, одна нога выпрямлена, другая положена на бедро; пружинистые наклоны к прямой ноге;
- и.п. – то же; взять руками за пальцы прямой ноги и оставаться в положении 10–15 с;
- и.п. – сед на полу в положении «барьерного шага» (одна нога выпрямлена, другая согнута и отведена назад; угол между ногами 90°); чередовать по два наклона к согнутой ноге, прямой ноге и в середину;
- и.п. – сед на полу, ноги вместе; взяться руками за носки, голову притянуть как можно ближе к коленям, оставаясь в таком положении 10–15 с;
- полушпагат и шпагат.

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

Занятия лыжной подготовкой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение для подростков. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические способности и морально-волевые качества. Это и отличное средство активного отдыха.

К разнообразным способам передвижения на лыжах, освоенным в 1–6 классах, добавляются новые, которые реализуются на различном рельефе местности и при разной скорости передвижения.

Поворот на месте махом. Поворот выполняется в два приема: вначале одна из лыж махом поворачивается на 180°, затем к ней приставляется другая. Первое движение выполняется подниманием лыжи носком вверх и поворотом ее вокруг пятки. Пятка маховой лыжи

выводится к носку опорной. Затем лыжа ставится на снег и на нее переносится масса тела. Другая лыжа приставляется круговым движением. Рука, одноименная маховой ноге, поднимается вверх-назад, затем палка ставится сбоку пятки опорной лыжи. Другая палка переносится одновременно с лыжей.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Этот вариант считается более эффективным, чем основной. Отличие стартового в том, что толчок руками начинается не сразу после отталкивания ногой, а после небольшой паузы. Вместе с шагом палки выносятся вперед. В этом случае происходит двойной прокат на лыжах: первый – после отталкивания ногой, второй – после толчка руками.

Попеременный четырехшажный ход. Этим способом обычно ходят по глубокому снегу, но слишком мягкой лыжне, с большим грузом за плечами, при длительных переходах. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода.

Одновременный одношажный коньковый ход. Этот ход способствует развитию высокой скорости и применяется на подъемах, равнине, пологих спусках с целью разгона – ускорения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение. Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

Переходы с попеременных на одновременные ходы. Для того чтобы поддерживать высокую скорость на дистанции, надо хорошо владеть техникой лыжных ходов. К техническим приемам, которые способствуют увеличению скорости на дистанции, следует отнести переход с одного хода на другой. Выполнять его надо плавно, не теряя ритма движений.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный проводят без шага, через один и два шага. Наиболее эффективным считается переход без шага. Он позволяет лыжнику быстро перейти с одного хода на другой и не требует дополнительных шагов. Структура перехода выглядит так. После толчка левой ногой лыжник скользит на правой. Он не сразу ставит вынесенную вперед левую палку, как в попеременном двухшажном ходе, а немного задерживает ее. Одновременно с этим задерживается и закончившая толчок левая нога (в крайнем заднем положении). Во время этой короткой задержки лыжник выносит вперед правую руку с палкой, направленной штырем назад вниз. Рука поднимается до уровня левой. Так обе руки приходят в положение одновременного выноса. Появляется возможность одновременного отталкивания руками вместе с приставлением левой ноги к опорной правой. Отталкивание руками сопровождается наклоном туловища до горизонтального положения и быстрым приставлением маховой ноги к опорной. Переход с попеременного хода на одновременный завершен. Лыжник может продолжать передвижение далее любым одновременным ходом.

Можно делать переход через один шаг. После окончания толчка лыжник скользит, например, на левой лыже с вынесенной вперед правой рукой и начинает выносить вперед также руку, одноименную с опорной ногой, т.е. левую. После окончания толчка левой ногой обе палки опускаются на снег. Переносится масса тела на правую ногу, лыжник начинает толчок руками, как это делается при одновременном ходе, и завершает его вместе с приставлением левой ноги.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Во время спусков на дистанции могут быть различные неровности, преодоление которых требует специальной подготовки.

Перед впадиной, чтобы избежать прыжка, надо принять низкую стойку, проезжая его, быстро выпрямить ноги, приняв высокую стойку, а в момент выхода опять присесть. Тогда прыжка и удара не будет.

Прохождение бугра требует иного порядка движений. Приближаясь к выступу, необходимо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор – сгруппироваться, а, миновав его, снова выпрямиться.

Примерные упражнения для самостоятельной лыжной подготовки:

- скользящий шаг;
- попеременный четырехшажный ход;
- чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного;
- одновременный одношажный ход (оба варианта);
- чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного;
- имитация переходов с попеременного двухшажного на одновременные ходы без палок и с палками на лыже;
- переходы на отрезке с небольшим уклоном;
- то же на равнине;
- то же при изменении профиля трассы;
- подъемы различными способами;
- торможения и повороты;
- переход из низкой стойки в основную и наоборот на спусках;
- спуски в разнообразных условиях;
- преодоление бугров и впадин при спуске;
- повороты и торможения;
- бесшажный ход на одной лыже;
- полуконьковый ход под уклон без палок;
- то же с палками;
- то же на равнине;
- имитация конькового хода без лыж;
- коньковый ход без палок под уклон;
- то же, держа палки под мышками, прижатые к туловищу;
- то же, размахивая руками с палками, не отталкиваясь ими

от снега;

- попеременный коньковый ход под уклон;
- одновременный коньковый ход под уклон;
- то же на равнине;
- то же в небольшой подъем;
- равномерное передвижение по лыжне 3–8 км в спокойном темпе с ЧСС 120–140 уд/мин;
- передвижение по лыжне 2–3 км в умеренном темпе с ЧСС 140–160 уд/мин;
- повторное передвижение на лыжах 5–7х300–800 м со средней интенсивностью с ЧСС 140–160 уд/мин;
- повторное передвижение на лыжах 2–3х300–1000 м с высокой интенсивностью с ЧСС 160–180 уд/мин (отдых между отрезками пассивный – 3–4 мин);
- переменное передвижение на отрезках 300–500 м с ускорениями с высокой скоростью (5–6 повторений в чередовании с передвижениями с низкой интенсивностью до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин).

4.15. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по плаванию

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособлявая организм к действию холода, резким колебаниям температуры. Систематические занятия плаванием развивают силу, быстроту, ловкость, а также общую работоспособность. При самостоятельных занятиях в открытых водоемах необходимо соблюдать правила: купаться только в хорошо знакомых и отведенных для плавания местах; не заплывать за пределы обозначенных границ; не прыгать в воду, если не знаешь глубину водоема и наличие посторонних предметов; не учиться плавать одному без взрослых.

Школьники, которые не освоили плавание или только

приступили к занятиям им, следует использовать обучающие упражнения, применяемые в 1–6 классах. Для тех, кто успешно освоил плавательные навыки, можно использовать более сложный новый материал. Например, в школьной программе отсутствует обучение плаванию способом дельфин. Поэтому его освоением можно заняться самостоятельно.

Плавание способом дельфин. Главное внимание следует обратить на правильность работы рук. Началу гребка предшествует наплыв с небольшим погружением рук. В это время тело движется вперед по инерции. Затем руки совершают гребок, вначале напоминающий брасс. Продолжая гребок слегка согнутыми руками, пловец после прохождения ими вертикального положения почти их выпрямляет. Заканчивается гребок несколько в стороне от туловища, быстрым захлестывающим движением кистей. Рекомендуется проносить расслабленные руки над самой поверхностью воды и опускать в воду на ширине плеч. При обучении следует обратить внимание на согласование рук с дыханием. Обязателен выдох в воду. Вдох делается в конце гребка руками и в начале их движений над водой. Он значительно быстрее выдоха. Выдох же должен быть продолжительным и полным. Выдыхать можно начинать не сразу после вдоха, а с небольшой задержкой. Заканчивать его нужно во второй половине гребка, непосредственно перед началом нового вдоха. Существует три варианта координации: одно-, двух- и трехударный дельфин. Наиболее распространенный – двухударный. Он характеризуется тем, что в каждом цикле на одно движение рук производится два гребковых движения ног, один вдох и один выдох. Первая фаза: руки начинают гребок, ноги выполняют первый удар, голова опущена – момент выдоха. Вторая фаза: руки продолжают и заканчивают гребок. Ноги движутся вверх, готовясь ко второму гребку. Голова в конце второй половины гребка рук поднимается из воды – пловец делает вдох, руки проносятся по воздуху и опускаются в воду. Голова опускается – начинается выдох. Третья фаза: ноги с погружением рук в воду производят второй удар. Делается задержка

дыхания на вдохе. Все тело принимает исходное положение, цикл повторяется.

Примерные упражнения для обучения плавания способом дельфин.

- Вращение обруча на талии и бедрах.
- Имитация движений рук дельфином на суше.
- Движения рук дельфином с амортизатором.
- Руки вверх, одновременные движения тазом и животом как при плавании дельфином.

- То же, но с опущенными вниз руками.
- Стоя в наклоне вперед, в упоре о стену на уровне плеч, таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. Гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

- То же, но движения сочетаются с дыханием как при плавании дельфином (вдох в конце гребка руками в ритме колебаний туловища).

- Движения рук дельфином стоя в бассейне.
- То же, но в движении.
- То же, но отталкиваясь ногами от дна.
- Скольжение на груди с движением рук дельфином.
- То же, но с доской, удерживаемой ногами.
- Скольжение на груди после гребка ногами, задерживая дыхание, руки вдоль туловища.

- То же, но руки впереди.
- То же, но руки впереди удерживают доску.
- Скольжение на груди, руки вверху, стопы «плавником» – гребком правой (левой) руки повернуться на левый (правый) бок и в этом положении выполнить волнообразное движение ногами и туловищем («хвостом»), как рыба.

- Скольжение на груди, руки вверху, стопы «плавником» – волнообразные движения ногами и туловищем вниз-вверх («дельфин»).

- Скольжение на спине, руки произвольно, стопы «плавником» – волнообразные движения ногами и туловищем вниз-вверх, стопами выхлестывая воду на поверхность («дельфин на спине»). При выполнении последних трех упражнений избегать чрезмерных колебаний плечевого пояса, акцентируя активные волнообразные движения ногами и туловищем.

- Движения ногами, как при плавании дельфином; сделав несколько ударов ногами, выполнить гребок руками, напоминающий по форме песочные часы.

- То же, но гребок руками в форме лампочки патроном вперед.

- То же, но гребок руками в форме теннисной ракетки рукояткой назад.

- Плавание дельфином в полной координации.

В школьной программе 7–9 классов присутствует освоение нырянию брассом и кролем.

Ныряние брассом и кролем. При проведении занятий пребывание под водой должно увеличиваться постепенно. Перед тем как погрузиться в воду, нужно сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха. При нырянии в воде необходимо обязательно открывать глаза.

При нырянии брассом гребок руками удлиняется до бедер, делается он в направлении в стороны-вниз. После гребка пловец скользит вперед с вытянутыми вдоль туловища руками. Когда скольжение закончится, ныряющий сгибает руки и начинает выводить их вперед. Одновременно со сгибанием рук подтягивают ноги и делает гребок ногами, далее снова скользит, вытянув руки вперед.

Кролем можно нырять, работая только одними ногами, руки вытянуты вперед. На ноги можно надеть ласты – это будет значительно увеличивать скорость. Другой вариант – это сочетание работы ног кролем и рук брассом.

Примерные упражнения для самостоятельных занятий плаванием.

- Плавание с помощью движений ногами брассом или

кролем в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.

- Плавание с помощью движений руками различными стилями (в ногах доска).

- Плавание на спине (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом.

- Плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, а затем одно движение ногами).

- Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бедер руками.

- Плавание кролем, брассом, дельфином в полной координации.

- Равномерное медленное плавание разными стилями до 500 м (и более).

- Повторное плавание коротких отрезков 12–15 м.

- Повторное плавание 2–6x25–50 м, 2–4x 100 м.

- Плавание серий коротких отрезков (10–15 м) в чередовании с плаванием отрезков по 100–200 м.

- Повторное плавание 2–3x150–200 м свободно (последние 25 м в полную силу).

- Плавание по 200 м любым способом с чередованием работы одними ногами и одними руками по 25 м.

- Плавание в быстром темпе отрезков 15–25 м.

- Плавание отрезков 15–25 м на наименьшее количество гребков.

- Плавание со старта по 25–50 м.

- Плавание с поворотами.

- Толкание и буксировка плывущего предмета.

- Прыжки в воду вниз ногами и головой.

- Старты с тумбочки.

- Ныряние в глубину и длину.

- Прыжки с тумбочки с нырянием в глубину и длину.

4.16. Самостоятельные занятия подвижными и

спортивными играми

Волейбол: перемещения в стойке игрока; передачи и приемы мяча двумя руками сверху и снизу на месте, с перемещением и в прыжке через сетку; передачи мяча стоя спиной к цели; подачи мяча; отбивание мяча кулаком; нападающий удар.

Баскетбол: ловля и передача мяча в движении; броски мяча одной и двумя руками в прыжке, в движении; штрафной бросок; ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока, на быстроту и с обводкой; передача мяча обманным движением на месте и в движении; ловля мяча в прыжке после отскока от щита.

Футбол: удары внутренней, внешней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, головой в прыжке; остановка мяча грудью; выбрасывание мяча с места, с шага; жонглирование мячом ударяя ногой, коленом, лбом; удары по воротам в различные точки; ведение мяча по прямой и с изменением направления ведущей и неведущей ногой; обманные движения; передачи мяча партнеру.

Игры по упрощенным правилам в волейбол, баскетбол, футбол, лапту.

4.17. Туристическая подготовка

Туристические походы – лучшее средство отдыха, познания богатств природы, а главное, свежий воздух и встреча с неожиданным, неизведанным, новым. Походы тренируют и закаляют организм.

Собираясь в поход, нужно, прежде всего, наметить цель и маршрут его. Маршрут должен проходить по местам с красивой природой. Привал устраивайте на берегу речки, где можно искупаться, порыбачить, набрать воды. Перед походом лучше заранее ознакомиться с маршрутом и местом, куда пойдете. Обязательно возьмите с собой карту и компас.

Для сдачи норматива комплекса вам нужно совершить групповой пеший поход с длиной маршрута до 12–16 км. Снаряжение и продукты питания должны переноситься участниками похода. В

походе проверяются знания и умения ориентироваться на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбрать место для разбивки бивуака, разжечь костер, приготовить пищу, избрать способ преодоления искусственных и естественных препятствий.

Что брать с собой в поход? В рюкзаке должно быть самое необходимое. С собой нужно взять кружку, миску или котелок, флягу для воды, перочинный ножик, ложку, мыло, зубную пасту и щетку, расческу, полотенце, два носовых платка, две пары носков, майку, две трубочки с намотанными на них черными и белыми нитками и несколько иголок. Еще будет и общее снаряжение и продукты питания.

Все тяжелые вещи уложите в рюкзак вниз, легкие – вверх таким образом, чтобы там не было пустот и чтобы не выпирали твердые предметы. В боковые карманы укладывайте то, что может понадобиться на малых привалах, к спине – мягкие вещи.

Подгоните длину лямок. Не нужно сильно их подтягивать. Рюкзак должен немного свисать вниз, до поясницы, так идти будет легче.

Возьми с собой несколько кристалликов марганцовки. Если в пути приходится пить «подозрительную» воду, очень полезно продезинфицировать ее двумя-тремя крупинками марганцовки.

Необходимо надеть рубашку с рукавами и тренировочные брюки, на голову – панаму, легкую кепку или «бейсболку», на ноги – хлопчатобумажные и шерстяные носки и спортивную или туристическую обувь; на случай дождя и прохладной погоды с собой берется накидка и свитер.

В общее снаряжение группы входят палатки, спальники, одеяла, топоры (один на 5–6 человек), лопаты с рукояткой 50 см (одну на 10 – 15 человек) в чехлах, веревки или крепкий крученый шнур (не менее 10 м), ведра, кастрюли или котелки для варки пищи (емкостью из расчета 1,5 – 2 л на человека), разливательную ложку, чехлы для посуды, походную аптечку (бинты, вата, жгут, йод, нашатырный спирт и т.д.), фонарик, свечи (4 – 5 штук), спички и другие необходимые предметы.

Переходы и привалы. Старайтесь идти не очень быстро. Всегда равняйтесь по самому слабому участнику похода. Соблюдайте ритм ходьбы (не ходите «рывками», то есть то медленно, то быстро, делая случайные, неравномерные остановки). Тот, кто тяжело переваливается с ноги на ногу, быстрее устает. Не нужно чрезмерно напрягать мышцы и перегружать переднюю часть ступни.

Во время короткой передышки рекомендуется отдыхать стоя. На привалах можно сесть или лечь, положив ноги на пенек, рюкзак. Не следует есть во время движения. Кусочек сахара или глоток фруктового сока хорошо подкрепят силы. На привале лучше сначала немного отдохнуть и лишь затем приниматься за еду.

Если в пути очень мучает жажда, лучше всего прополоскать рот кипяченой водой, подкисленной лимоном или клюквой. При этом нужно сделать один-два маленьких глотка. Чтобы в дороге меньше хотелось пить, перед выходом надо съесть густо подсоленный кусок хлеба и запить его чаем.

Какие продукты брать с собой? Приведем примерный набор продуктов: хлеб или сухари, мясные и рыбные консервы, масло растительное и сливочное, молоко сгущенное или сухое, крупы, картофель и овощи, сахар песок, конфеты («леденцы»), чай, какао, соль и т.д. Все они должны быть распределены между всеми участниками похода.

Где разбить бивуак? Прежде всего должна быть местность с красивой природой, удобная для стоянки и игр. Место для привала выбирайте такое, чтобы оно было защищено от солнца и ветра. Лучше всего это сделать около реки или озера с лесистым и некрутым берегом. Не рекомендуется выбирать бивуак в чаще леса, так как в этих местах больше всего комаров; легко может возникнуть пожар; палатка после дождя медленно просыхает.

Как ставить палатку? Этому вас научит руководитель похода. Только запомните, что ее располагают на сухом месте, предварительно положив под дно солому или мягкое ветки. Палатку обычно ставят задней стеной к господствующему ветру не меньше чем

в пяти метрах от костра. Вокруг палатки лучше сделать небольшой ров для того, чтобы во время дождя вода не заливалась под дно. В прохладную погоду можно поставить палатку на место костра, предварительно переместив его в другое место. Нагретая костром земля долго сохраняет тепло.

Как разжечь костре? Прежде всего подготовьте место для костра. выберите площадку размером примерно 1 м², срежьте дерн и сложите его по краям: это не позволит огню расходиться в стороны. Топливо кладите с той стороны, куда ветер не относит искры костра. Если площадка для костра выбрана у реки, на песке, место отделите песчаным валиком. Разводите костер на расстоянии не ближе 5 м от деревьев, а в лесу только на поляне.

Чтобы сохранить спички во время похода сухими, опытные туристы обертывают коробок спичек полиэтиленовой пленкой, а сверху обматывают скотчем.

Костер разводите так: сложите неплотной кучкой мелкие сухие ветки или бересту шалашиком и подожгите, подкладывая сверху более крупные сухие веточки по мере разгорания костра. Как только костер разгорится ярко, подкладывайте крупные толстые ветки. Лучшее топливо – сухой хворост (березовый, дубовый). Он горит сильным жарким пламенем. Сосна и ель дают много дыма.

Для ночных костров, которые должны гореть долго и медленно, используйте пни и толстые корневища.

Основные типы костров, применяемых в походах: «шалаш», «колодец», «звездный», «гаежный», «нодья», «камин», «полинезийский», «ночной».

Ни в коем случае нельзя оставлять костер непогашенным. Обязательно нужно залить его водой или засыпать песком. Прежде чем уйти, убедитесь, что костер полностью погашен.

Снятый дерн желательно уложить обратно на то же место, когда земля остынет. Нужно все сделать так, чтобы место привала приобрело свой первоначальный вид.

О приготовлении пищи. В многодневном походе обязательно

три раза в день – на завтрак, обед и ужин – надо готовить горячую пищу. Из продуктов, которые вы взяли с собой, можно приготовить: на завтрак – кашу, бутерброды, чай; на обед – вермишелевый суп на мясном или рыбном бульоне, картофель с мясом и компот; на ужин – каша или макароны, бутерброды и какао.

Приготовлять то или иное кушанье вы должны научиться заранее. В этом вам помогут родители. Помните, что пища, приготовленная на костре, будет съедаться с гораздо большим удовольствием, чем домашняя. Очень хорошо, если вы возьмете в поход концентраты супов, каш, киселей. Все это во много раз облегчит приготовление пищи и уменьшить вес рюкзака.

Ориентирование на местности. Ориентирами называют хорошо заметные предметы и неровности поверхности, облегчающие ориентирование и запоминание местности. Например, с помощью компаса можно двигаться по азимуту в направлении выбранного ориентира. Как это делается? Отпустите тормоз компаса, поднимите компас до уровня глаз и поворачивайте его так, чтобы темный конец стрелки совпал с буквой «С». Затем положите на компас спичку и направьте через центр компаса на ориентир. Сосчитайте, через какое градусное деление пройдет спичка. Это и есть азимут ориентира. Теперь можно спокойно войти в густой лес и идти смело вперед, время от времени проверяя правильность движения по азимуту.

На компасе справа от линии север–юг будет восток, а слева – запад. Промежуточные направления называются: северо-восток, юго-восток, юго-запад, северо-запад. По сторонам света легко можно определить и указать направление и взаимное расположение любых объектов на местности.

Чтобы ориентироваться по карте, необходимо хорошо знать условные обозначения, знаки, которые применяются для обозначения объектов на местности и самой местности. Если вы продвигаетесь по карте, на пути движения нужно находить те объекты на местности, которые обозначены на карте, и каждый раз по ним проверять правильность движения.

Определить стороны света можно и по небесным светилам. По солнцу. Около 7 часов солнце находится на востоке, а в 13 часов на юге, в 19 – на западе. При наличии часов стороны горизонта можно определить по солнцу и часам в любое время дня: установив часы горизонтально, поворачивая их так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце. Угол на циферблате между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 делят пополам. Линия, делящая этот угол пополам, будет показывать на юг. Если встать спиной к югу, то впереди будет север, справа – восток, а слева – запад.

По Полярной звезде. Эта звезда всегда находится на севере и расположена в созвездии Малой Медведицы. По Полярной звезде не только определяют стороны горизонта; она является хорошим маяком, позволяющим ночью передвигаться в избранном направлении.

По местным предметам. В современных лесных хозяйствах просеки прорубают в направлении север-юг, восток-запад. Кварталы, образуемые просеками, нумеруют с запада на восток, продвигаясь от севера к югу. Номера кварталов отмечают на квартальных столбах, поставленных на пересечениях просек. Верхняя часть такого столба – четырехскатная. Радиальная линия (ребро) между соседними гранями с наименьшими цифрами указывает от центра направление на север.

Кроме того для ориентирования можно использовать и другие предметы и приметы.

- Кора большинства деревьев грубее на северной стороне и эластичнее, тоньше (у березы – светлее) на южной. У сосны вторичная (бурая, потрескавшаяся) кора на северной стороне, поднимается выше по стволу; под дождем она темнеет.

- С северной стороны дерева, камни, деревянные, черепичные, шиферные крыши раньше и обильнее покрываются лишайниками, грибами.

- На деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с южной стороны.

- Муравейники располагаются с южной стороны деревьев, кустов, кроме того, южный скат муравейника пологий, а

северный крутой.

- Весной травяной покров более развит на северных окраинах полян, прогреваемых солнечными лучами, в жаркий период лета – на затемненных южных.

- Ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости (краснеют, желтеют) с южной стороны.

- Летом почва около больших камней, строений, деревьев и кустов более сухая с южной стороны, что можно определить на ощупь.

- Крона отдельно стоящего дерева с южной стороны более густая и пышная.

- Снег на склонах холмов, стогах сена, крышах быстрее тает на южной стороне. В оврагах, лощинах, ямах снег быстрее тает с северной стороны, потому что на южные края углублений не попадают прямые лучи солнца. В марте-апреле вокруг стволов отдельно стоящих деревьев, пней и столбов в снегу образуются лунки, вытянутые в южном направлении.

- Алтари православных церквей обращены на восток, а колокольни относительно храма – на запад.

- Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к югу, приподнятый – к северу.

Во время подготовительных походов и самостоятельных занятий старайтесь больше упражняться в прыжках, беге, проверяйте свои способности в метании камней на точность и дальность, тренируйте равновесие, упражняйтесь в переходе по бревну, учитесь хорошо лазать. Эти упражнения развивают не только физические качества, но и воспитывают решительность, смелость, находчивость.

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. Гурьев С.В. Физическая культура. Учебник для 8–9 классов общеобразовательных учреждений. ФГОС / С.В. Гурьев – М.: Русское слово, 2012. – 144 с.
3. 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.
4. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 7 класс. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2013. – 48 с.
5. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 8 класс. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2013. – 48 с.
6. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 9 класс. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2013. – 48 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 262 с.
8. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 256 с.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 152 с.

11. Погодаев Г.И. Физическая культура. 7–9 классы. Учебник. Базовый уровень. ФГОС / Г.И. Погодаев – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2014. – 240 с.

12. 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.

13. 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.

