

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



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

II СТУПЕНЬ

Учебно-методическое пособие



Екатеринбург 2016

УДК 372.879.6:796.015.865

ББК Ч420.055

П 78

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

Рецензенты:

Гришин А.В. кандидат педагогических наук, профессор

Орлов О.Л. кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Екатеринбург, 2016. – 39 с.

Составители:

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

Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 2 ступень // Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2016. – 39с.

Учебно-методическое пособие включает необходимую информацию для категории населения, относящихся ко второй 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 учащихся средней школы, учителей физической культуры и родителей.

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

Протокол № 6 от 25.02. 2016г.

УДК 372.879.6:796.015.865

ББК Ч420.055

П 78

© Куцаев В.В., Ярцева Н. В. 2016

© ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2016

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

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золот ой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*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 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	10–12	9–11
	или бег на лыжах (км)	12–14	10–12
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1000–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	30–35	–
	или подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа (кол-во раз)	55–70	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или	55–70	50–60

	стуле (кол-во раз)		
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	70–80	60–70
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	60–70	60–70

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)

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4.2. Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Тестирование физических (двигательных) способностей:

скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.

Ведение дневника по физической культуре. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение массы тела.

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Оказание помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях.

4.3. Режим дня

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Младшие школьники легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома необходимо составить такое же расписание с помощью родителей. При четком распорядке дня формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

Для учащихся 3–4 классов может быть рекомендован следующий распорядок дня: подъем – 7.00 ч; утренняя гигиеническая гимнастика с последующей водной процедурой, уборка постели – 7.00–7.30; завтрак – 7.30–7.50; дорога в школу (прогулка) – 7.50–8.15; гимнастика до уроков, подготовка к урокам – 8.15–8.30; учебные занятия в школе – 8.30–13.00 (во время учебных занятий на уроках проводятся физкультурные минутки); дорога из школы домой (прогулка) – 13.00–13.30; обед – 13.30–14.00; дневной отдых, прогулка, игры и самостоятельные занятия физической культурой на открытом воздухе, выполнение поручений родителей по хозяйственным делам – 14.00–16.00; полдник – 16.00–16.10; приготовление уроков – 16.10–18.00 (через каждые 30 мин следует устраивать короткие перерывы на 5–10 мин, во время которых встать из-за

стола, походить по комнате, сделать несколько упражнений); прогулка, игры, физические упражнения – 18.00–19.00; ужин, свободное время, спокойные занятия – 19.00–20.00; приготовление ко сну – 20.00–20.30; сон – 20.30–7.00 ч.

Двигательный режим школьника – обязательная составная часть общего распорядка дня. Движения совершенно необходимы для развития всех систем организма. Под влиянием разумно применяемых физических упражнений мышцы становятся сильными, а весь организм лучше приспосабливается к различным влияниям внешней среды.

4.4. Утренняя гимнастика

В младшем школьном возрасте зарядка должна стать естественной потребностью ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика — обязательное условие укрепления здоровья, развития силы и воспитания воли. Благодаря занятиям ею совершенствуется деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка, координация движений.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох сочетается с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Комплексы упражнений утренней гимнастики для школьников 3–4 классов.

Комплекс 1

- И.п. – стоя на расстоянии стопы от стены и прислонившись к ней спиной, ноги на ширине плеч, голову наклонить вперед, руки внизу. 1–3 – скользя кистями по стене, поднять руки вверх, потянуться, не касаясь спиной стены (вдох); 4–6 –

вернуться в и. п. (выдох). Повторить 5–6 раз.

- И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии полутора шагов от нее, ноги на ширине плеч, руки назад. 1 – наклониться вперед, вытянуть руки и слегка коснуться пальцами стены на уровне пояса (выдох); 2 – вернуться в и. п. (вдох) Повторить 6–8 раз.

- И.п. – о.с., одна рука вверх, пальцы сжаты в кулаки. 1–2 – смена рук. 10–12 раз. Дыхание не задерживать.

- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх (слева и справа на расстоянии одного шага стоят стулья). 1 – наклониться влево и слегка хлопнуть ладонью по сиденью стула (выдох); 2 – выпрямиться и сделать хлопок в ладоши над головой (вдох); 3–4 – то же вправо. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

- И.п. – о.с., руки на поясе. 1–2 – приседая и одновременно наклоняясь вперед, опуститься на колени (выдох); 3–4 – встать, наклоняясь назад, не опираясь руками о пол (вдох). Повторить 6–8 раз.

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 – махом поднять ногу вперед, хлопнуть под нею в ладоши (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох); 3 – пауза; 4–6 – то же, но махом поднимая вперед правую ногу. Повторить по 10–12 раз каждой ногой.

- И.п. – о.с. 10 прыжков на правой ноге с хлопками руками над головой. То же на левой ноге. Выполнить по 20–30 прыжков на каждой ноге.

- И.п. – о.с. 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). Повторить 8–10 раз.

Комплекс 2

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

- И.п. – о.с. 1–2 – шаг левой ногой вперед, руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и.п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в медленном темпе.

- И.п. – о.с. 1 – поднимаясь на носке правой ноги, левую согните вверх-вперед, руки в стороны; 2 – опускаясь на

всю ступню, руками притяните колено к груди; 3 – поднимаясь на носке правой, мах левой прямой ногой назад, руки рывком вверх; 4 – вернуться в и.п.; 5–8 – то же с левой ноги. Повторить 4–6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

- И.п. – о.с. 1 – левая нога в сторону, руки в стороны – вдох; 2 – поворачивая туловище налево, наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги – выдох; 3 – выпрямиться, руки в стороны – вдох; 4 – вернуться в и.п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в среднем темпе.

- И.п. – о.с. 1 – левая нога назад на носок, руки на пояс – вдох; 2 – сгибая ноги, стойка на левом колене – выдох; 3 – встать, выпрямиться – вдох; 4 – вернуться в и.п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в медленном темпе.

- И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – отставляя левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.; 5–8 – то же с правой ноги, наклоня туловище вправо. Повторить 6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

- И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполнить 20–25 прыжков. Дыхание произвольное.

- Ходьба на месте или с передвижением с постепенным замедлением темпа в течение 40 сек.

Комплексы утренней гимнастики можно также составить из упражнений, выполняемых с предметами – гимнастической палкой, короткой скакалкой, большими или маленькими мячами. Такие упражнения разнообразны, интересны и полезны.

4.5. Упражнения в течение учебного дня

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза, физкультминутка) выполняются во время и в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в них целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению

тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Регулярное выполнение физкультурминуток позволит сформировать у младших школьников умение концентрировать внимание на осуществляемой деятельности как физического, так и психического характера. Все упражнения выполняются в положении стоя, при свободном ритмичном дыхании, без его задержек.

Комплекс 1

- Основная стойка. Правую руку поднять вверх и завести за спину. Левую руку завести за спину и соединить пальцы левой и правой руки в «замок». Выдержать позу 10–20 с, затем поменять руки местами. Выдержать позу такое же время. Вернуться в исходное положение.

- Стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 горизонтальных растираний. После этого сменить руки и выполнить упражнение левой рукой.

- Необходимо представить себя каким-либо зверьком, танцующим от радостного хорошего настроения с ощущением силы и легкости в своем теле. В танце, не сходя с места, выполняются произвольные движения ногами, руками, туловищем и головой. Время выполнения до 30 с.

Комплекс 2

- Из основной стойки, одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки резко «бросить» вниз одновременно с шумным выдохом. Выпрямиться, повторить упражнение 2–3 раза

- Стоя, руки у плеч. С небольшим наклоном вперед опустить руки вниз – сделать выдох через рот. На вдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 4–5 наклонов.

- Замедленные движения поднятыми вверх полусогнутыми руками сочетаются с плавными поворотами туловища вправо и влево. Выполняется в течение 20–30 с.

Комплекс 3

- Из основной стойки сложить ладони перед грудью. Приподнять одну ногу примерно на 5–7 см, зафиксировав стойку

на одной ноге в течение 10–12 с. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение на другой ноге, после чего вновь вернуться в исходное положение.

- Стоя, руки вниз, левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнуться назад, посмотреть вверх. Наклоняя туловище вперед и делая медленный выдох, опустить руки и скрестить их перед коленями. Выполнить 4–6 раз.

- Встать свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Сменить руки и выполнить поглаживание другой руки (также 5–7 раз). После этого осуществить поглаживание сначала одного, а затем другого (другой рукой) предплечья (по 5–7 поглаживаний левой и правой руки).

Комплекс 4

- Выполнить 5–7 наклонов вперед, касаясь при этом пола руками. Ноги не сгибать.

- Стоя в полунаклоне вперед, выполнять движения пловца при плавании брассом. Время выполнения – 20–30 с.

- Основная стойка. Встать высоко на носки и выпрямить руки вверх, зафиксировав эту позу на 2–4 с. Затем присесть и выполнить упор присев. Сделать упражнение 5–7 раз.

Комплекс 5

- Выполнять наклон головы вперед-назад (3–4 раза), затем вправо-влево (3–4 раза), сначала медленно, потом быстро. Вращение головой влево и вправо, по 3–5 оборотов в обе стороны. По мере овладения навыком выполнения упражнения все эти движения повторяют с закрытыми глазами.

- Не спеша выполнить по 3–4 оборота прыжками вокруг своей оси влево, а затем вправо, с поднятыми вверх руками.

- Выполнять через рот вдохи и выдохи в быстром темпе в течение 5–7 с.

Комплекс 6

- Встать свободно, руки перед грудью. Активно

потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Сменить руки и выполнить поглаживание другой руки (также 5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого (другой рукой) предплечья – по 5–7 поглаживаний левой и правой руки.

- Стоя, ноги вместе, колени полусогнуты, руки перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения руками перед грудью вперед – в стороны – назад, имитируя движения рук при плавании брассом. Осуществить 8–10 круговых движений в горизонтальной плоскости. Руки при движении не опускать. Все движения выполнить плавно, не спеша, с максимальным расслаблением мышц.

- Стоя, ноги вместе. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх над головой. Подбородок приподнять, грудь развернута. Дыхание свободное. Смотреть вверх. Держать позу 15–20 с. После фиксации позы вернуться в исходное положение.

Комплекс 7

- Основная стойка, ноги на ширине стопы. Поднять руки вверх и сложить ладони. Согнуть ноги в коленях и выполнить полуприсед. Зафиксировать позу на 15–20 с, затем вернуться в исходное положение.

- Из основной стойки поднять руки вверх, сделать небольшой наклон назад, голову запрокинуть назад. Задержаться в этой позе 10–15 с и вернуться в исходное положение.

- Поднять руки вверх одновременно с медленным вдохом, посмотреть на кисти рук, «бросить» руки вниз, синхронно выполняя энергичный выдох. Потрясти расслабленными, опущенными вниз руками. Повторить 3–4 раза, не спеша.

Комплекс 8

- Набрать в руки воображаемый теплый песок одновременно с глубоким вдохом, сильно сжать пальцы в кулак и задержать дыхание на 1–2 с. Мысленно «высыпать песок», постепенно раскрывая пальцы с медленным выдохом. Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы, похлопать ладонями. Повторить 4–5 раз.

- Ноги на ширине плеч, руки вниз. Развернуть туловище и голову вправо, посмотреть через правое плечо назад – глубокий вдох через нос. Развернуть туловище и голову влево, посмотреть назад через левое плечо – громкий выдох. Руки свободно двигаются вслед за туловищем. Повторить упражнение 6–8 раз в левую и правую сторону.

- Основная стойка, ноги слегка согнуты в коленях. Наклониться вперед, руки свободно свисают вниз, мышцы расслаблены. Пружинящие выпрямления и сгибания ног в коленях, добавляя покачивания туловищем влево и вправо. Выполнить упражнение 15–20 с и вернуться в основную стойку.

При общем утомлении мышц во время длительной статической «сидячей» работе полезен следующий комплекс упражнений.

- Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, ноги в коленях полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения руками перед грудью вперед – в стороны – назад, имитируя движения рук при плавании брассом. Выполнить 8–10 круговых движений в горизонтальной плоскости. Руки при движении не опускать. Все движения выполняют плавно, не спеша, с максимальным расслаблением мышц.

- Стоя, руки внизу. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Затем одновременно с медленным выдохом наклониться вперед, руки, не сгибая, опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить упражнение 4–6 раз.

- Стоя, руки внизу, левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперед и делая медленный выдох, скрестить руки перед коленями. Выполнить упражнение 4–6 раз.

4.6. Дыхательная гимнастика

Общеизвестно, что наиболее правильное дыхание – через нос. При таком дыхании холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно

вливают на микробов, находящихся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от микробов и пыли, влажным и согретым. К тому же дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

В целях укрепления и сохранения здоровья школьникам необходимо вырабатывать привычку к правильному дыханию: дышать через нос глубоко, ровно, ритмично. Выработке правильного дыхания способствуют физические упражнения, особенно дыхательные, такие как:

- полный глубокий вдох и выдох в положении стоя и сидя;
- медленно поднимать плечи – вдох, опускать – выдох;
- и.п. – кисти рук на затылке, локти направлены вперед; в таком положении медленный и глубокий вдох (через нос) с одновременным отводом локтей в стороны, а затем – медленный выдох (через нос), локти приводятся в.п.;
- ходьба: на два шага – вдох, на два – выдох; на три шага – вдох, на три – выдох; на четыре шага – вдох, на три – выдох; на три шага – вдох, на четыре – выдох.

Для формирования правильного дыхания полезны и следующие упражнения.

Очистительное дыхание

И.п. – любая устойчивая поза: стоя, сидя, лежа. Главное – сохранять правильную осанку (спина прямая).

Сделать полный вдох. Кончик языка прижать к нижним резцам, но не напрягая его мышцы. Выталкивать воздух диафрагмой как поршнем – энергичными, легкими толчками. Сила толчков должна с каждым разом уменьшаться. При этом воздух выдыхается порциями. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. Повторить до трех раз, в дальнейшем увеличивать число повторений до 10–15 раз.

Очистительное дыхание со звуком «ха»

И.п. – стойка ноги врозь, ступни параллельно. Глаза желательно закрыть. Медленно поднимая слегка согнутые руки вверх, выполнить вдох. Сделав паузу, представить, что в руках над головой находится сосуд, в который по рукам поднимаются и стекают в него все отрицательные эмоции и физические

недуги, которые гнездятся в теле. Медленно наклониться вперед и резким движением со звуком «ха» на выдохе бросить воображаемый сосуд вниз. Сразу после броска руки расслабить и стоять, наклонившись с раскачивающимися руками до тех пор, пока не возникнет желание сделать вдох. Затем выпрямиться, а руки оставить расслабленными. После этого сделать 2–3 цикла полного дыхания и столько же циклов очистительного дыхания. Повторить упражнение 2–4 раза.

Дыхательные упражнения

- Акцентированное диафрагмальное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счет сокращения мышц). Вдохи-выдохи производятся в быстрой последовательности. Соотношение времени вдоха и выдоха 4:1. выполнить 10 вдохов-выдохов. Повторить 3 раза.

- Частое и резкое дыхание («кузнечные мехи»). Быстрый вдох - быстрый выдох с шумом и усилием (через нос). Повторить 10 раз. После последнего повторения задержать дыхание (без напряжения). Отдых с обычным дыханием.

- Закрывать правую ноздрю большим пальцем. Медленно вдохнуть через левую ноздрю и также медленно выдохнуть через эту же ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1:2, то есть выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха. Затем закрыть левую ноздрю указательным пальцем и выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Повторить 5–10 раз через каждую ноздрю.

- «Переменное дыхание». Закрывать правую ноздрю – вдох через левую ноздрю – закрыть левую ноздрю – выдох через правую, без паузы вдох через правую – выдох через левую ноздрю. Соотношение времени вдоха и выдоха, как в предыдущем упражнении. Цикл повторить 5–10 раз.

- «Полное переменное дыхание». Закрывать правую ноздрю большим пальцем. Вдох через левую ноздрю – задержка дыхания – закрыть мизинцем левую ноздрю – выдох через правую – вдох через правую – задержка - закрыть правую ноздрю большим пальцем – выдох через левую и т.д. Соотношение времени вдоха, паузы и выдоха 1:2:2. Вначале это соотношение в секундах будет составлять 2:4:4, затем 3:6:6, 4:8:8 и т.д. Выполнить 5–10 циклов.

4.7. Занятия по формированию правильной осанки

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Характеристика правильной осанки в положении стоя: прямое положение головы и туловища; грудная клетка развернута; плечи отведены назад и находятся на одном уровне; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. К причинам, вызывающим нарушение правильной осанки, относятся: ношение школьной сумки в одной руке; неблагоприятные условия для работы (низкий или высокий стол, низкое или высокое сиденье, плохое освещение); различные заболевания. Нарушение осанки часто сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, что не только ухудшает внешние формы тела, но и приводит к отклонениям в различных системах организма.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются в результате систематического выполнения специально подобранных физических упражнений. Упражнения для формирования осанки можно включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до уроков, физкультурных минуток, физкультурных пауз во время приготовления уроков, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельно школьникам необходимо выполнять следующие упражнения для формирования осанки:

- ходьба с правильной осанкой;
- ходьба (в том числе и на носках) с предметами на голове, с заданной осанкой;
- стилизованная ходьба под музыку;
- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба) на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;
- комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления при незначительных пеших нагрузках вследствие ухудшения кровоснабжения и лимфотока в мелких суставах стопы и мышцах голени.

Определить плоскостопие можно по наклону каблука обуви. При плоскостопии ботинки заметно скошены на внутренней стороне каблука или подошвы. Есть и другой способ определения плоскостопия: смажьте кремом стопу и наступите на бумагу. Рассмотрите свой след. В норме по внутреннему краю идет выемка (отпечатка здесь нет), которая занимает больше половины стопы. Если этой выемки нет или она узкая (половина стопы или меньше) – пора бороться с плоскостопием!

Гимнастика при плоскостопии – один из оздоровительных комплексов. К тому же она полезна и для профилактики заболевания. Гимнастику следует делать без обуви.

- И.п. – стоя. Выполнять по 30–50 шагов на пятках, на носках, на внутренних и внешних ребрах стоп.
- И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Подниматься то на носки, то на пятки. Выполнять по 10 раз.
- Катание круглой палки (длиной 1,5 м, диаметром 3 см) по полу 5–10 минут, отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе. Выполнять упражнение – сидя и стоя.
- Ходьба боковыми шагами по палке от края до края так (палка располагается посреди стопы поперек ее).
- Ходьба вдоль по палке (носками и пятками).
- Поднимание пальцами ног предметов (карандаши, бумажные комочки, камешки) по несколько раз поочередно правой и левой стопой.
- «Гусеница» вперед и назад.

4.8. Закаливание

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различными внешними воздействиями. Основными средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Обязательное условие закаливания – последовательное, систематическое, длительное воздействие на организм воздушных, солнечных ванн, водных процедур.

Физические упражнения на открытом воздухе, поддержание оптимальной температуры в помещениях, воспитание с детского возраста привычки к свежему воздуху и прохладной воде, избегание излишне теплой одежды, соблюдение личной гигиены – все это способствует укреплению здоровья и повышению общей устойчивости человеческого организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

К основным водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ и купание. Наиболее доступно обтирание. Оно производится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело насухо вытирается полотенцем. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей младшего школьного возраста $+28...+32^{\circ}\text{C}$. Затем температура воды понижается на 1° каждые три-четыре дня и доводится до $+15^{\circ}\text{C}$.

Обливание и контрастный душ является более эффективными водными процедурами, и к ним следует приступать после того, как вы привыкли к обтиранию. Обливание начинают с температуры $+33...+35^{\circ}\text{C}$, продолжительность процедуры составляет 1–3 мин. Постепенно температуру воды необходимо снижать, доведя ее до $+15...+20^{\circ}\text{C}$. При контрастном душе температура воды меняется в пределах от $+38$ до $+23^{\circ}\text{C}$. Вначале душ следует принимать не более 10–15 с, постепенно доводя длительность процедуры до 30–40 с. Лучшим временем для начала водных процедур является утро, после зарядки.

Хорошо закаливают организм ежедневные ножные ванны перед сном: в течение 2–3 мин ноги держать в воде с температурой $+10...+15^{\circ}\text{C}$. Приучать себя к этой процедуре также следует постепенно.

При купании в водоеме после утренней зарядки пребывание в воде следует ограничить 2–3 мин, если купание происходит после солнечных ванн, то можно находиться в воде 10–15 мин. Пребывая в воде, надо выполнять энергичные движения.

Прием воздушных ванн можно осуществлять в любое время года в местах, защищенных от прямого воздействия солнечных лучей и ветра, при температуре $+16...+20^{\circ}\text{C}$. Длительность приема вначале составляет 10–15 мин, затем

увеличивается до 1,5–2 ч. Лучшее время для воздушных ванн – дневные часы (с 9 до 18 ч). Воздушные ванны не рекомендуются натощак или непосредственно сразу после приема пищи. При появлении озноба процедуру следует прекратить немедленно. Перед приемом воздушной ванны желательно предварительное разогревание организма.

Солнечные ванны лучше принимать в движении, играя в игры при температуре воздуха не ниже +18°C, с покрытой головой. Лучшее время – с 8 до 11 ч утра, когда воздух менее нагрет, за 1,5 ч до еды или спустя 1,5–2 ч после еды. Вначале пребывание под солнцем ограничивается 8–10 мин. затем процедуру ежедневно увеличивают на 5–10 мин и постепенно доводят до 30 мин. После солнечных ванн рекомендуются водные процедуры. Неумеренное пользование солнечных ванн вредно для организма и может вызвать тепловой удар или солнечный ожог.

4.9. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по бегу

Перед занятием любыми физическими упражнениями необходимо разогреть мышцы легкими движениями на растягивание. Никогда не пренебрегайте разминкой. Упражнения, постепенно растягивающие мышцы, немного повышают температуру тела. Дыхание при этом слегка учащается, интенсивнее становится кровообращение, удлиняются связки и вытягиваются мышцы. Кроме того, разминка подготавливает суставы. Не забудьте, что сердцу также нужно дать время для разминки. Чтобы подготовить к работе сердечную мышцу, целесообразно выполнить 2–5 мин легкого бега трусцой после упражнений на растягивание. В холодные дни, прежде чем приступить к упражнениям на растягивание, надо сделать пробежку (не разогретые мышцы не смогут эффективно растягиваться).

В нормативы комплекса входят два беговых упражнения: бег на 60 м и 1 км, поэтому необходимо развивать как быстроту, так и выносливость.

Для развития быстроты надо включать в занятия упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время

преодолевать короткие расстояния (до 40 м), где можно регулировать скорость движений:

- имитация движений руками с изменением темпа;
- бег в упоре стоя у стены;
- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег приставными шагами правым (левым) боком вперед;
- бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс;
- бег с захлестыванием голени назад, руки назад, касаясь кистями пяток;
- бег спиной вперед, высоко поднимая голень;
- бег на прямых ногах;
- прыжки в шаге;
- прыжки в шаге через 1–3 беговых шага;
- бег на полусогнутых ногах;
- бег прыжками через условно обозначенные «рвы», расположенные друг от друга на расстоянии 4–5 шагов;
- бег на месте в медленном, среднем и быстром темпе;
- бег на месте с изменением темпа с последующим переходом на бег на носках с высоким выведением бедра;
- бег коротким, средним и длинным шагом
- бег с изменением частоты шагов;
- бег в коридоре 20–40 см;
- бег по ограниченной опоре;
- бег по «отметкам»;
- бег с ускорением;
- равномерный бег с последующим ускорением;
- бег с изменением скорости: 10 м – в медленном, затем 10–15 м в среднем и последние 10 – 15 м в быстром темпе;
- рывки с места и в движении;
- бег из разных исходных положений;
- высокий старт с последующим ускорением;
- высокий старт с опорой на руку с последующим ускорением;
- выполнение команд в беге с низкого старта: «На

старт!», «Внимание!», «Марш!»;

- низкий старт с последующим ускорением;
- повторный бег с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 3–5х20–40 м;
- бег под уклон 3–5х20–40 м;
- бег с изменяющимся направлением во время передвижения;
- челночный бег 3–5х5, 3–5х8–10 м;
- челночный бег спиной вперед.

Выполнение низкого старта требует правильной подборки опытным путем положения стартовых колодок или ямок в поверхности дорожки.

По команде «На старт!» толчковая нога ставится на расстоянии одной стопы от линии старта, маховая нога ставится у пятки толчковой ноги, на ширине стопы. Колено маховой ноги опускается на опор (дорожку). Руки ставятся на пальцы, указательный и большой пальцы ставятся к линии старта, большой палец противостоит остальным четырем. Руки – прямые, чуть шире плеч, плечи – над линией старта. Голова опущена, мышцы шеи расслаблены.

По команде «Внимание!» таз поднимается выше затылка и плечи подаются вперед на 5–10 см за линию старта. Необходимо обратить внимание на то, чтобы не было полного выпрямления маховой ноги, иначе не произойдет правильного выноса ее вперед.

По команде «Марш!» начинают бег.

Выносливость – важная мера здоровья человека. Нагрузка в упражнениях на выносливость должна соответствовать функциональным возможностям вашего организма, поэтому важно соблюдать принцип постепенности нагрузки. При выполнении равномерного бега нельзя повышать ваш пульс выше 130–160 уд/мин. Более эффективны самостоятельные занятия, проводимые в парковой зоне. Для развития выносливости необходимо выполнять соответствующие упражнения:

- ходьба в темпе выше среднего в течение 10–20 мин;
- чередование бега с ходьбой (70–80 м – бег; 90–100 м – ходьба) в течение 3–6 мин;

- взбегание вверх по лестничным пролетам, наступая на каждую или через одну ступеньку;
- бег с равномерном темпе в течение 1 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 8 мин и более);
- бег с равномерной скоростью 500–2000 м;
- бег с равномерным темпом (300–800 м), чередующийся с ускорениями по 10–20 м.

4.10. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по прыжкам

На уроках в 3–4 классах проходит обучение прыжкам в длину с разбега. Для того чтобы их лучше освоить, необходимо в самостоятельных занятиях выполнять разнообразные прыжковые упражнения:

- прыжки на месте с поворотом на 90–180° (3–6 раз);
- прыжки с одной ноги на другую через скакалку (20–70 раз);
- прыжки на двух ногах через скакалку с изменяющимся темпом ее вращения (20–80 раз);
- прыжки на месте на одной ноге через скакалку (по 10–30 раз);
- прыжки на двух вверх по лестнице, наступая на каждую ступеньку, полностью выпрямляя ноги в коленных суставах (10–30 раз);
- прыжки вверх по лестнице поочередно на правой и левой ноге (20–40 раз)
- «перекаты» с акцентом вверх-вперед (2–5х20–30 м);
- приставные шаги правым и левым боком с изменением высоты прыжка (2–4х20–30 м);
- прыжки в шаге (1–3х10–15 м);
- из упора присев прыжок вверх прогнувшись (5–10 раз);
- прыжки в длину с места (5–8 раз);
- чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления (4–10 раз);
- прыжки в длину с места спиной вперед (3–5 раз);
- прыжки в длину с места боком (по 3–4 раза);

- прыжки в длину с места с поворотом на 90° (по 3–4 раза);
- прыжки в длину с места из исходного положения левая нога впереди, правая сзади на носке; махом правой прыжок вперед с мягким приземлением на обе ноги; то же, отталкиваясь другой ногой (по 3–8 раз);
 - тройной, пятерной прыжки с места (по 2–3 раза);
 - прыжки на левой (правой) ноге, толчковая нога сгибается в коленном суставе (по 1–3х3–5 раз);
 - прыжки с места с доставанием рукой (головой) подвешенных предметов (5–10 раз);
 - прыжки по разметкам в полуприседе и приседе (4–10 раз);
 - изи.п. левая нога впереди выполнить два обычных шага, а на третий – прыжок с приземлением на обе ноги; то же, выполняя отталкивание другой ногой (по 3–6 раз);
 - запрыгивание в упор присев на препятствие высотой 20–50 см изи.п. толчковая нога впереди, маховая сзади на носке (5–10 раз);
 - запрыгивание в упор присев на препятствие высотой 30–50 см с 2–3–4 шагов разбега (3–8 раз);
 - прыжки с высоты 30–70 см с поворотом до 120° с точным приземлением в заданный квадрат (3–6 раз);
 - прыжки с высоты 30–70 см шагом одной ногой с приземлением на обе (4–8 раз);
 - прыжок в длину с приземлением в положении «шага» с 3–6 шагов разбега (3–6 раз);
 - прыжок «в шаге» с приземлением на обе ноги с 5–6 шагов разбега (3–6 раз);
 - прыжки в длину с 3–6 шагов разбега (3–6 раз);
 - прыжки в длину с 5–6 шагов разбега перепрыгивая через препятствие высотой 20–30 см, расположенное на расстоянии 70–80 см от места отталкивания (4–8 раз);
 - прыжки в длину с разбега на 150, 180, 200, 230 и 250 см на полосу приземления шириной 30 см (5–8 раз);
 - прыжки в длину с последовательным увеличением разбега до 12 беговых шагов (4–8 раз);

- прыжки в длину с разбега (3–6 раз) на максимальный результат в сочетании с прыжками вполсилы (длина разбега определяется самостоятельно).

В самостоятельных занятиях прыжки в длину с разбега следует выполнять с приземлением в песок или другое мягкое покрытие. Для правильного освоения техники прыжка тренировки стоит проводить с участием или присутствием взрослых или друзей, способных помочь в оценке выполнения упражнения.

Чтобы показывать результаты, соответствующие нормам комплекса в прыжках, необходимо освоить технику прыжка в длину способом «согнув ноги». В нем принято выделять фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В разбеге надо приобрести оптимальную скорость и подготовиться к отталкиванию. Длина разбега у учащихся 3–4 классов достигает 10–12 беговых шагов. Техника разбега в прыжках в длину не отличается от техники обычного бега. Разбег должен выполняться без напряжения, не вызывать скованности движений. К последним шагам разбега туловище принимает вертикальное положение. Последний шаг – самый короткий – должен выполняться быстрее предыдущего. Толчковая нога ставится на место отталкивания активным беговым движением, при этом туловище сохраняет вертикальное положение. В отталкивании тело прыгуна активно проходит вперед-вверх через толчковую ногу, которая начинает разгибаться. Эффективность отталкивания зависит от маха свободной ногой и руками: бедро согнутой ноги быстро выносится вперед и достигает уровня таза, руки выполняют движение как и в беге, но с большей амплитудой. Отталкивание заканчивается активным выпрямлением ноги во всех суставах.

Завершив отталкивание прыгун переходит в фазу полета. Начинается она с вылета «в шаг» – толчковая нога остается несколько сзади, туловище сохраняет вертикальное положение. После этого прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой и группируется, наклоняя немного плечи вперед с одновременным движением руками вперед. Перед приземлением ноги в коленных суставах разгибаются, при этом колени выводятся вперед. Коснувшись пятками песка, прыгун сгибает ноги,

обеспечивая мягкое приземление без падения назад.

В самостоятельных занятиях при выполнении прыжков с разбега следует выполнять не более 20 отталкиваний, более легких прыжков до 40–50, а количество прыжков со скакалкой может достигать 200–250 в течение дня.

4.11. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по метаниям

Метание мяча – сложное координационное упражнение. Поэтому необходимо досконально освоить технику метания мяча с места. Перед началом метаящий стоит полубоком к направлению метания: левая нога на шаг впереди носком внутрь под углом около 30° к линии метания, правая – с разворотом стопы носком наружу; мяч в согнутой правой руке на уровне головы; левая рука полусогнута впереди несколько ниже плечевого пояса. Далее, поворачивая плечи, надо выпрямить правую руку и отвести назад на уровень правого плеча или немного ниже, ладонь повернута вверх. Туловище при этом несколько наклоняется вправо и масса тела переносится на правую ногу, левая рука слегка согнута и направлена в сторону метания, в направлении метания повернута и голова. Не задерживаясь в этом положении, метаящий выполняет бросок с места.

Бросок начинается с поворота и разгибания правой ноги, в результате чего таз разворачивается в направлении метания и проталкивается вперед на упругую левую ногу. Одновременно с этим метаящая рука, несколько сгибаясь в локтевом суставе, поворачивается локтем наружу. Бросок происходит за счет движения правого плеча в сочетании с выносом вперед локтя и с некоторым запаздыванием кисти. Это движение заканчивается хлестообразным махом руки, для которого характерно сначала движение локтя вперед-вверх, а затем быстрый мах предплечьем и кистью за счет разгибания в локтевом суставе. Кисть метаящей руки проходит над плечом или несколько правее.

Примерные упражнения, используемые для самостоятельного обучения и совершенствования в технике метания мяча:

- броски больших мячей (волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивной) от груди двумя руками (5–8 раз);

- броски больших мячей двумя руками снизу вперед (5–8 раз);
- броски больших мячей двумя руками из-за головы из положения ноги вместе (6–10 раз);
- броски больших мячей двумя руками из-за головы из положения левая нога впереди (6–10 раз);
- броски мяча в пол за счет хлесткого движения (6–10 раз);
- броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами (10–15 раз);
- имитация положения «натянутого лука» (8–12 раз);
- метание мяча в стену с расстояния 4–6 м на дальность отскока (6–10 раз);
- метание мяча с места в мишень диаметром 1 м с расстояния 6–8 м (6–10 раз);
- метание мяча с места на дальность через высокое препятствие (4–6 раз);
- метание с места на дальность (4–6 раз);
- имитация постановки левой ноги и захвата снаряда при выполнении броскового шага (6–10 раз);
- метание мяча с одного шага (3–6 раз);
- и.п. – стоя лицом в сторону метания, левая впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в согнутой руке над плечом. 1 – шаг правой, с поворотом плеч направо и постепенным выпрямлением руки; 2 – шаг левой, закончить выпрямление руки, ладонью вверх; 3 – скрестный шаг правым бедром вперед, обгоняя туловище, с последующим убыстряющимся шагом левой с постановкой на всю стопу; 4 – стопорящий шаг левой с опорой на внутреннюю часть стопы (12–16 раз);
- метание мяча с четырех бросковых шагов в ходьбе (6–8 раз);
- имитация метания мяча с четырех беговых бросковых шагов (4–6 раз);
- метание мяча с четырех беговых бросковых шагов (4–6 раз);

- метание мяча с четырех беговых бросковых шагов на дальность (3–5 раз).

- метание на дальность мяча, снежков, камешков, различных предметов с места и разбега (4–6 раз).

Количество бросков в одном самостоятельном занятии большого мяча – 25–30, малого мяча – 30–35, однако при метании малого мяча на дальность число бросков значительно уменьшается.

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

Для развития силовых качеств школьникам начальной школы необходимо подбирать упражнения таким образом, чтобы поочередно работали разные группы мышц, стараясь нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере. Нужно постепенно увеличивать число повторений в подходах. Основной показатель при выполнении силовых упражнений – ваше самочувствие. В конце занятия необходимо расслабить мышцы, для чего следует несколько раз выполнить упражнения на расслабление и гибкость. Это обеспечит быстрое восстановление.

Примерные упражнения для развития силы:

- лежа на спине, руки за головой; поднимание и опускание туловища;

- лежа на спине, руки в стороны; попеременное поднимание и опускание прямых ног;

- лежа на спине, руки в стороны; поднимание и опускание прямых ног;

- лежа на спине, прямые руки за головой; одновременное поднимание прямых ног и рук («складной нож») и их опускание;

- лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты; поднимание туловища с касанием противоположного колена локтем руки;

- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты; поднимание таза с фиксацией в конечном положении на 3–5 с;

- лежа на животе; поднимание прямых рук с максимальным прогибом в спине;

- лежа на животе; поднимание прямых ног с

максимальным прогибом в спине;

- лежа на животе; одновременное поднятие прямых ног и рук с фиксацией в этом положении на 3–8 с;
- поднятие туловища, лежа лицом вниз с опорой бедрами о возвышение с закрепленными стопами;
- в упоре лежа сзади сгибание и разгибание рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками по повышенную опору;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь ногами на повышенную опору;
- переход в вис на перекладине толчком ног о пол;
- вис на перекладине на время на прямых руках (одной, обеих);
- вис на перекладине на согнутых руках;
- подтягивание в положении лежа на низкой перекладине;
- подтягивания из положения перекладина на уровне головы до положения перекладина на уровне подбородка с удержанием на 3–5 с;
- то же, но в исходное положение возвращаться, как можно медленнее разгибая руки;
- подтягивание с помощью партнера, поддерживающего за пояс сзади;
- то же, но поддержка за голень;
- подтягивание на высокой перекладине различным хватом руками;
- упоре присев на правой ноге, левая назад на носке; толчком обеими менять положение ног;
- «гусиный шаг»;
- выпрыгивание вверх из упора присев на месте или с продвижением вперед;
- приседание (можно с отягощением до 1 кг);
- приседание на одной («пистолетик») с опорой;
- то же, без опоры.

Для развития силы можно использовать метод круговой тренировки, включая в занятие 4–8 упражнений, направленных на развитие основных групп мышц. В тренировке необходимо соблюдать последовательность «станций» (упражнений), выполняя 2–4 круга. Каждое упражнение делать до усталости, но после каждого отдыхать 1–1,5 мин. Пример круговой тренировки для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стараясь туловище держать прямым;
- прогибание из положения лежа лицом вниз, руки вверх; положение прогиба обозначить;
- поднимание прямых ног из положения лежа на спине или сидя с опорой руками сзади, или лежа на спине, поднимание туловища;
- подтягивания в висе лежа (можно использовать гимнастическую палку, деревянную палку или даже швабру, уложенную на какую-нибудь поверхность: стол, подоконник, спинка или сиденье стула);
- «пистолетик» с опорой рукой о стул, стол, подоконник или без опоры.

4.13. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по гибкости

Упражнения на развитие гибкости связаны с движениями с большой амплитудой, которую необходимо увеличивать постепенно. Выполнять их следует вначале медленно, потом быстрее, но, не допуская появления резких болевых ощущений. Занятия на гибкость можно проводить самостоятельно и при участии партнера. Для начального этапа развития гибкости достаточно выполнять 6–12 повторений упражнений, в дальнейшем их число необходимо наращивать (доводя до 60 – 100 раз в неделю).

Примерные упражнения для развития гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;
- выпады и полушпагаты на месте;

- круговые движения в кистевых и локтевых суставах;
- круговые движения прямых рук вперед и назад;
- рывки со сменой рук;
- «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;
- круговые движения туловищем и тазом;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стены и при передвижениях;
- упражнения, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища;
- «ласточка»;
- «мост» из положения лежа на спине или стоя.

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

Занятия на лыжах проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления и закаливания детского организма, способствуют развитию мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Лыжные гонки положительно влияют на развитие силы, ловкости, выносливости.

К многочисленным способам передвижения на лыжах, освоенным в 1–2 классах, добавляются новые.

Поворот «упором». При выдвигании тормозящей лыжи вперед и большей загрузке ее тяжестью тела происходит поворот.

Подъем «елочкой». Данный вариант применяется на склонах 20–30°. При подъеме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся еще шире, а сами лыжи еще больше ставят на ребра, увеличивается и опора на палки.

Спуск в низкой стойке. Такая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Торможение «упором» («полуплугом»). Применяется при спусках наискось. Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклон к направлению

движения, «прочесывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

Примерные упражнения для самостоятельной лыжной подготовки:

- передвижение на равнине «елочкой» без палок и с палками;
- подъем «елочкой» на пологом и крутом склоне;
- чередование подъемов «елочкой», «полуелочкой» с разными способами спуска;
- спуск в высокой и основной стойках;
- имитация низкой стойки (в приседе обхватить голени ниже коленей, а затем вытянуть руки вперед) на лыжне после разбега;
- спуск в низкой стойке на прямых участках под уклон;
- подборание предметов во время спуска в низкой стойке;
- спуск в стойке отдыха (наклонить туловище вперед, чтобы опереться руками на колени, палки кольцами назад);
- спуск по прямой с изменяющимися стойками;
- спуск в ворота из палок;
- спуск наискось в основной стойке (масса тела больше сосредоточена на нижней лыже, а верхняя выдвигается на одну ступню вперед; лыжи ставятся на ребра);
- торможение «плугом»;
- имитация позы торможения «упором»;
- торможение «упором» после разбега на равнине, сохраняя прямолинейное движение;
- торможение «упором» правой (левой) лыжей на пологом склоне;
- спуск с регулированием величины торможения способом «упором», увеличивая давление на лыжу;
- спуск «зигзагом», выполняя торможение «упором» на разные стороны;
- повороты переступанием и «упором»;
- скользящий шаг;
- попеременный двухшажный ход;

- чередование быстрых и медленных шагов в передвижении попеременным двухшажным ходом;
- равномерное передвижение по лыжне (2–3 км);
- чередование через 200 м передвижений в режимах умеренной и большой интенсивности (общая дистанция до 1 км);
- равномерное передвижение по лыжне (до 500 м) с ускорениями по 30–50 м;
- повторное прохождение коротких отрезков (40–70 м) на максимальную скорость через 2–3 мин отдыха;
- повторное прохождение отрезков (100–400 м) в режиме большой интенсивности через 1–3 мин отдыха;
- передвижение по слабопересеченной местности, чередуя попеременный двухшажный ход с подъемами и спусками (до 1,5–2 км).

4.15. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по плаванию

В 1–2 классах обучение плаванию преимущественно направлено на ознакомление с водой и включает в себя простые подготовительные упражнения. Последующие два года в обучении переходят к разучиванию спортивных способов плавания. Для тех, кто в недостаточной мере освоил предыдущие упражнения необходимо сначала закрепить навыки движений руками и ногами, дыхания, всплывания, лежания и скольжения на воде.

При плавании *кролем на груди* тело пловца должно быть горизонтальным, а лицо опущено в воду. Ноги вытянуты и свободно, достаточно быстро (без сильных брызг) работают поочередно вверх-вниз. При движении вниз ноги слегка сгибаются в коленях, а, двигаясь вверх – выпрямляются. Руки выносятся поочередно над водой вперед и производят сильные гребки. Находясь в воздухе, рука несколько сгибается в локте, который должен быть выше кисти. В воду рука опускается без шлепка. В воде движение руки постепенно ускоряется и наибольшей скорости достигает в середине гребка. Пальцы кисти при этом немного согнуты для более полного захвата воды.

Закончив гребок, рука мягко выходит из воды локтем

вверх у самого бока, после чего отводится в сторону и выносится вперед. Этим заканчивается цикл движения, и все повторяется сначала. Цикл считается наиболее эффективным, когда на пять ударов ногами выполняется два полных движения руками.

При плавании кролем на груди, лицо опущено в воду. Для вдоха необходимо голову повернуть так, чтобы рот оказался над поверхностью воды. При повороте головы лицом вниз выполняется полный энергичный выдох в воду. Некоторые пловцы производят вдох на обе стороны.

При плавании кролем на спине ноги работают так же, как при кроле на груди, производя нажимы на воду снизу вверх. Руки свободно проносят по воздуху вверх – в стороны и мягко опускают в воду немного шире плеч. Вдох производится во время гребка одной рукой через рот, выдох – через нос в момент гребка другой рукой.

Обучение кролю на груди и спине состоит из упражнений трех групп. Первая из них направлена на обучение движений руками. Для этого рекомендованы следующие упражнения.

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок прямыми руками через стороны до бедер, руки прижать к туловищу. Скольжение продолжать до полной остановки, затем встать на дно и повторить упражнение.

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок прямыми руками вниз до бедер («дуги»).

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок прямыми руками вниз – в стороны, затем к бедрам («ромб»).

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок согнутыми руками до бедер; сгибая и разгибая руки в локтевых суставах, максимально прижать пальцы во время гребка.

- Скольжение на груди, руки вверх – от повторения к повторению изменять угол сгибания рук в локтевых суставах, добиваясь положения, обеспечивающего наилучшее продвижение.

- То же, но движение руками под телом скрестно (на уровне запястий).

- Скольжение на груди, руки вверх – сгибая руки в

локтевых суставах, выполнить гребок, напоминающий по форме песочные часы («песочные часы»).

- То же, но гребок в форме лампочки патроном вперед («лампочка»).

- То же, но гребок в форме теннисной ракетки рукояткой назад («ракетка»).

- Скольжение на груди, руки вверх – гребок одной рукой, руку прижать к туловищу – пауза; гребок другой рукой, руку прижать к туловищу – пауза. Скольжение продолжать в положении руки прижаты к туловищу.

- Скольжение на спине, руки вверх, голова между рук – гребок прямыми руками через стороны до бедер у поверхности воды. Скользить до полной остановки, затем встать на дно и повторить упражнение.

- Скольжение на спине, руки вверх – гребок прямыми руками через стороны до бедер, максимально опуская руки.

- Скольжение на спине, руки вверх – гребок до бедер, кисти у поверхности воды, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах.

- Скольжение на спине, руки вверх – гребок до бедер, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах по траектории, напоминающей волну.

- Скольжение на спине, руки вверх – гребок одной рукой, руку прижать к туловищу; гребок другой рукой, руку прижать к туловищу – пауза. Скольжение продолжать.

Все упражнения этой группы приближают к технике гребков в спортивном плавании. Гребки выполняют по большим амплитудам безостановочно, удерживая кисть в наклонном положении. Обязательно необходимо чередовать упражнения с многократными выдохами в воду.

Вторая группа упражнений направлена на изучение движений ногами. В исходном для всех спортивных способов плавания положении стопа слегка повернута внутрь и расслаблена («плавник»). Примерные упражнения второй группы для обучения плаванию.

- Скольжение на груди, руки вверх, стопы расслаблены, слегка повернуты внутрь, большие пальцы касаются друг друга («плавник»); почувствовав потерю

скорости, сделать гребок руками. Внимание на положение стоп.

- Скольжение на спине, руки вверх, голова между рук, стопы «плавником»; почувствовав потерю скорости, выполнить гребок руками. Внимание на положение стоп.

- Скольжение на груди, руки вверх, стопы «плавником» – попеременные движения прямыми ногами вниз-вверх, слегка касаясь большими пальцами друг друга; акцентировать положение прямых ног («барабанные палочки»).

- То же, но ноги слегка сгибать в коленных суставах, вспенивая воду («резинковые барабанные палочки»).

- Скольжение на спине, руки произвольно, стопы «плавником» – попеременные движения прямыми ногами вниз-вверх, слегка касаясь большими пальцами друг друга; акцентировать положение прямых ног.

- То же, но ноги слегка сгибать в коленных суставах.

Примерные упражнения третьей группы, направленные на согласование движений рук и ног.

- Скольжение на груди, руки вверх – попытка плыть кролем на груди в координации, дыхание задержано.

- Скольжение на спине, руки вверх, голова между рук, стопы «плавником» и – движения ногами, как при кроле на спине, руками сделать гребок до бедер, кисти у поверхности воды, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах.

- То же, выполняя полный цикл движений руками одновременно.

- Попытка плыть кролем на спине в полной координации.

На каждом занятии, особенно после упражнений на задержанном дыхании, обязательно выполнять выдохи в воду, постепенно увеличивая их дозировку. Постепенно увеличивать расстояние, проплываемое в медленном темпе кролем на груди на задержанном дыхании, но выполняя движения руками безостановочно. Для согласования движений с дыханием следует подчинять движения ритму дыхания, т. е. при медленном плавании кролем на груди выполнять быстрый и энергичный выдох в воду. Для облегчения выполнения вдоха рекомендуется поворачиваться на противоположный бок, оставляя голову в прямом положении, но, не поднимая ее.

Кроме того, возможно освоение стартовых положений в плавании. Порядок упражнений следующий.

- И.п. – присесть, руки вниз. Прыжок вверх с выпрямлением туловища, руки подняты над головой.

- То же, но руки прижаты к туловищу.

- Прыжок в воду «солдатиком» ногами вниз с бортика, руки прижаты к туловищу.

- И.п. – старт пловца на суше (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

- Прыжок головой вперед с бортика бассейна. Присесть на край бортика. Руки вытянуть вверх, голову спрятать между ними, медленно наклоняясь вперед, оттолкнуться и войти в воду. Руки входят в воду, составляя прямую линию с телом пловца, слегка прогнуть спину для неглубокого погружения.

- Старт с бортика. Встать, захватив пальцами ног передний край бортика. Голова находится между руками. Выполнить прыжок в воду.

- То же с стартовой тумбочки.

- Стартовый прыжок с бортика. Ступни параллельны друг другу, пальцы захватывают передний край бортика, туловище наклонено вперед, руки отведены назад, смотреть вперед. Оттолкнуться двумя ногами, «пролететь» в воздухе и войти в воду руками.

- То же со стартовой тумбочки.

Кроме приведенных упражнений необходимо выполнять и следующие:

- передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук;

- упражнения: «поплавок», «звезда», «медуза», «стрела»;

- повторноепроплавание отрезков на ногах, держась за доску;

- повторноепроплавание отрезков способом кроль на спине и груди.

- плавание в равномерном темпе до 100–200 м.

4.16. Самостоятельные занятия подвижными и спортивными играми

Подводящие упражнения для спортивных игр: передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу»; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); ходьба и бег, перебрасывая мяч кончиками пальцев с руки на руку; ходьба с вращением мяча пальцами вверх, вниз, в сторону; ходьба выпадами, касаясь на каждый шаг мячом пола впереди стоящей ноги, или с передачей мяча под ногой с руки на руку на каждый шаг; бег, вращая мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку; броски мяча сзади через голову и ловля его с отскоком и без отскока от пола в стойке; ловля мяча после поворота на 180–360° с отскоком и без отскока от пола; ловля и передача мяча на месте, в прыжке и в движении в треугольниках, квадратах и кругах; удары мячом об пол попеременно правой и левой рукой, с переводом мяча из одной руки в другую ударом об пол под поднятой ногой; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости; броски мяча в стену, в цель; жонглирование малыми предметами на месте и в процессе передвижения; удары в горизонтальную и вертикальную мишень, по воротам, ведение мяча между предметами и обводка предметов в футболе.

Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Салки», «Круговая охота», «Гуси–лебеди», «Зайцы в огороде», «Перебежка с вырубкой», «Третий лишний», «Пионербол».

Рекомендуемая литература

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура. Учебник для 3–4 классов общеобразовательных

учреждений / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов – М.: Русское слово, 2011. – 128 с.

2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2. (3–4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына – М.: Баласс, 2012. – 80 с.

3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петрова Т.В. и др. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, Т.В. Петрова и др. – М.: Вентана–Граф, 2013. – 112 с.

4. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 3 класс. Спортивный дневник школьника / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: АСТ, 2013. – 48 с.

5. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 4 класс. Спортивный дневник школьника / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: АСТ, 2013. – 48 с.

6. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник ФГОС / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: Астрель, 2013. – 128 с.

7. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2012. – 96 с.

8. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.

9. Матвеев А.П. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.

10. Погодаев Г.И. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / Г.И. Погодаев – М.: Дрофа, 2011. – 192 с.

11. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура Учебник для 3 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС / Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин – М.: Ассоциация XXI век, 2012. – 120 с.

12. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС / Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин – М.: Ассоциация XXI век, 2012. – 88 с.

13. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др. Физическая культура. Учебник для 1–4 классов. ФГОС / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова и др. – М.: Дом Федорова, 2012. – 176 с.

14. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В. Физическая культура. 3–4 классы. Учебник. ФГОС / А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров – М.: Академкнига, 2013. – 144 с.

15. Ярцева Н.В., Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников. / Н.В. Ярцева // Педагогическое образование в России : науч. журнал. – 2014. - № 14. – С.204 – 207.

16.

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