Управление образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение

ДПО «Институт повышения квалификации работников образования»

Тамбовское областное государственное бюджетное

образовательное учреждение дополнительного образования

«Областная детско-юношеская спортивная школа»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

***«Организация самостоятельных занятий обучающихся по физической культуре в школе»***



Тамбов

2018 г.

УДК 372.879.6

ББК 74.267.5

О-64

Рецензенты:

Заместитель директора ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

***Кириллова Л.С.***

К.п.н., доцент, заместитель директора педагогического института ТГУ имени Г.Р. Державина

***Кейно А.Ю.***

Автор-составитель:

**О.В. Адамская**

старший инструктор-методист ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Данное методическое пособие поможет учителям физической культуры использовать в своей работе приведенные методики по самостоятельной работе.

УДК 372.879.6

ББК 74.267.5

Управление образования и науки Тамбовской области, 2018

ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации

работников образования,2018

ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», 2018

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение | 4 |
| 1. | Понятие о самостоятельной деятельности | 6 |
| 2. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий  обучающихся | 8 |
| 3. | Формы самостоятельных занятий обучающихся | 10 |
| 4. | Содержание самостоятельных занятий школьников: |  |
| 4.1. | Ходьба и бег | 12 |
| 4.2. | Плавание | 15 |
| 4.3. | Ходьба и бег на лыжах | 17 |
| 4.4. | Ритмическая гимнастика | 18 |
| 4.5. | Стретчинг | 21 |
| 4.6. | Атлетическая гимнастика | 24 |
| 4.7. | Спортивные и подвижные игры | 26 |
| 4.8. | Комплексы для  коррекции осанки и телосложения | 27 |
| 4.9. | Комплексы для развития физических качеств | 30 |
| 4.10. | Средства прикладной физической подготовки | 33 |
| 5. | Рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся | 39 |
| 6. | Гигиенические требования к самостоятельным занятиям обучающихся | 43 |
| 7. | Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования | 45 |
|  | Заключение | 49 |
|  | Список литературы и информационных источников | 50 |
|  | Приложения | 52 |

Введение

Одной из задач программы «Физическая культура», разработанной на основании Федеральных государственных стандартов в основной школе является:

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Под самостоятельной работой учащихся понимают* вид учебного труда, способствующий, наряду с усвоением учебной информации и способов осуществления познавательной деятельности, формированию у обучаемых самостоятельности, учебного труда, готовящего обучаемого к самостоятельной оздоровительной и познавательной деятельности.

В основной школе обучающиеся должны получить знания по структуре самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенностях их планирования в системе занятий систематической подготовкой, проведению самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структуре и содержанию. Обучающиеся должны определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения.

Обучающиеся должны знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Обучающиеся должны готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями; выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой; отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку; проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности; выявлять особенности в приросте показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами (Приложение 1-2); характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, измерять ее разными способами; тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями, определять приросты этих показателей и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой; оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, прикладной физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, спортивными играми, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

1. **Понятие о самостоятельной деятельности**

*Целью самостоятельных занятий физической культурой обучающихся является* формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

*Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:*

* способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
* формировать осознанную потребность в физической куль­туре, здоровом  и нравственном образе жизни;
* формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей;
* развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
* всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность;
* совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

*При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:*

*1. Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укреп­ления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не толь­ко на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его рабо­тоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадо­стности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными проце­дурами повышают функциональные возможности организма, спо­собствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

*2.Принцип систематичности.* Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

*3.Принцип  гуманизации.* Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности - нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат.

*4.Принцип индивидуализации*. Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности.

Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

*5.Принцип рациональности физических нагрузок*. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

*6.Принцип всестороннего физического развити*я. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества - выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

*7.Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности)*. Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.

*8.Принцип врачебного контроля и самоконтроля.* Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Приобщение школьников к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Большое значение имеет формирование у школьников стремления к физическому самосовершенствованию. Приобщение детей в школе к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В школе, кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать учащимся особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки. И поэтому, здоровье и учеба учащихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье ученика, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы ученики успешно адаптировались к условиям обучения в школе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Опыт работы школ показывает, что не всегда учитель обращает на это должное внимание. В результате многие выпускники школ по выходе из-под опеки педагогов, перестают активно заниматься физическими упражнениями, что отрицательно сказывается на их здоровье и двигательной подготовленности.

Надо не только вовлекать учащихся в специально организованные секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в быт школьников и повышать двигательную активность учащихся.

1. **Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий**

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Одна из основных задач физического воспитания в школе - формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Чтобы достичь этой цели, надо решить ряд задач: воспитания у школьников интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению физической культуры в режим. Отношение учащихся к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Основными формами, способствующими формированию мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, являются лекции, практические занятия и массовые физкультурно-массовые мероприятия.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

* состояние материальной спортивной базы,
* направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий,
* уровень требований учебной программы,
* личность преподавателя,
* состояние здоровья занимающихся,
* частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

***Таблица 1***

**Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих учеников к самостоятельной деятельности, %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Субъективные факторы |  | | | |
| Средние  классы | | Старшие  классы | |
| Укрепление здоровья | 49% | | 36% | |
| Повышение функциональных возможностей организма | 6% | | 10% | |
| Достижение наивысших спортивных результатов | 28% | | 34% | |
| Понимание личной значимости занятий | 13% | | 10% | |
| Понимание значимости занятий для коллектива | 0% | | 4% | |
| Развитие эстетического вкуса | 4% | | 6% | |
|  |  |  |  |  |

По формированию мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями было проведено анкетирование со школьниками средних и старших классов в 28 лицее, 29 лицее и в школе №36 города Тамбова. В анкетировании приняло участие 170 обучающихся. Из них - 12% вообще не занимаются самостоятельными занятиями.

Из тех, кто занимается самостоятельно, обучающиеся средних и старших классов сделали акцент на укреплении здоровья (49% - средние классы и 36% старшие классы), на втором месте – и в средних и старших классах – мотивом является - достижение наивысших спортивных результатов (соответственно 28 и 34%), на третьем месте - понимание личной значимости занятий (13 и 10%).

4% обучающихся средних и 6% обучающихся старших классов мотивом к самостоятельным занятиям физкультурой считают развитие эстетического вкуса.

Тревожным выводом из данного исследования является недооценка обучающимися понимания значимости занятий для коллектива. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий физкультурно-спортивной направленности, смещением акцента внимания на собственную личность.

1. **Формы самостоятельных занятий обучающихся**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

* утренняя гигиеническая гимнастика,
* упражнения в течение учебного дня,
* самостоятельные тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на открытом воздухе, при ее выполнении в помещении необходимо хорошо проветривать комнату.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение интенсивности их объема, обеспечивается:

* изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении “ноги врозь” и труднее - в исходном положении “ноги вместе”),
* изменением амплитуды движений,
* ускорением или замедлением темпа,
* увеличением или уменьшением числа повторений упражнений,
* включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп,
* увеличением или сокращением пауз для отдыха.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

**Упражнения в течение учебного дня** выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. каждые 1-1,5 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности.

**Физические упражнения** нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Систематический и постоянный контроль над выполнением заданных упражнений, это важнейший компонент успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно.

На первых этапах, когда занимающиеся только начинают осваивать упражнения, необходимо контролировать их знания. И поэтому на уроках в виде коротких вопросов и ответов надо проверять, насколько учащиеся усвоили теоретические положения, например, о развитии двигательных качеств, утренней гимнастике и других заданий.

Проверяя качество формирования двигательных навыков и умений, вначале уделяют основное внимание точности, правильности выполнения упражнения, правильной дозировке, определению места занятий, соблюдению техники безопасности.

После выполнения задания учитель дает школьникам самим оценить свое выполнение или привлекает для оценки других школьников. Самая главная задача учителя — это внедрить утреннюю гимнастику в режим дня обучающегося. Хорошо давать ученикам домашнее задание по физической культуре, по 2-3 упражнения на определенные части тела, для увеличения подвижности в суставах (наклоны туловища, махи ногами, выкруты в плечевых суставах).

**Самостоятельные тренировочные занятия** в основном используются для сохранения здоровья, развития отдельных физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, физического совершенствования. В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время большой популярностью пользуются различные виды аэробики и шейпинг, атлетическая гимнастика.

1. **Содержание самостоятельных занятий**

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в школах – это ходьба и бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия на тренажерах.

* 1. **Ходьба и бег**

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

**Ходьба** – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (частота сердечных сокращений). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Через 8-10 минут после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

**Чередование ходьбы с бегом.** При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег.

Бег – прекрасное средство тренировки, с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье. Прежде, чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и учителя физической культуры.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег доставляет удовольствие, “мышечную радость”. Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

**Бег** – наиболее эффективное средство укрепление здоровья и повышения уровня физической тренированности. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

## *Программа оздоровительного бега для школьников среднего и старшего возраста, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности*

1. Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.
2. Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду наверх надеть ветрозащитный костюм, летом в жаркую погоду – тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги кроссовки или кеды. Зимой одежда подобная одежде лыжника: свитер, тренировочный костюм или брюки, спортивная непродуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.
3. Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают детям хорошо приспосабливаться к понижению температуры воздуха, уберечься от простудных заболеваний.
4. Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) от 35 до 60 минут.
5. Бегать лучше небольшими группами 3-5 человек примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности.
6. Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.
7. Не стоит в первые дни тренировок повышать темп бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.
8. На первых этапах занятий (2-3 месяца) длительность бега 1-4 км при ЧСС 120-135 уд/мин, следующие (2-3 месяца) длина дистанции 3-5 км при ЧСС 140-150 уд/мин, в последующие (2-3 месяца) длина дистанции 5-7 км при ЧСС 150-180 уд/мин.
9. Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бежать нетрудно – значит, скорость оптимальная и бежать можно дальше. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100-110 шагов в минуту.
10. Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега занимающиеся подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса.
11. Если пульс после бега 25-28 ударов за 10 секунд – значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины 12-20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка.
12. В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Это не страшно, со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.
13. Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1-2 дня для выяснения причины. Если ребенок заболел, то после выздоровления необходимо разрешение врача на продолжение тренировок.
14. С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля. В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, и данные о своем самочувствии.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

Каждый обучающийся сможет самостоятельно развивать выносливость.

**Выносливость** - это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую.

Обучающимся необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

* постепенно увеличивать объём и интенсивность нагрузки;
* при выполнении упражнений дышать ритмично;
* не допускать переутомления.

**Равномерность**  - основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Общая выносливость это, способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности. Любому обучающемуся доступен бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание для развития выносливости. При этом следует напомнить обучающимся необходимость соблюдения мер безопасности.

**“Дорожки здоровья”.**Оздоровительный и тренирующий эффект на “дорожках (тропах) здоровья” обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

* 1. **Плавание**

Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. ЧСС сразу после преодоления дистанции для возраста 14-17 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием – с 10 -11 до 13 часов, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 часов.

Прежде, всего надо позаботиться, чтобы обучение плаванию было безопасным. А для этого, приступая к самостоятельным занятиям, надо уметь плавать настолько, чтобы свободно проплыть не менее 25 м. Кроме того, приступая к регулярным занятиям плаванием, надо посоветоваться с врачом в любой районной или городской поликлинике. Затем следует выбрать место для занятий. В естественном водоеме, на реке или озере, вода должна быть чистой и пригодной для купания. Дно следует выбрать пологое, лучше всего песчаное, без свай, камней, коряг и других предметов, могущих быть очень опасными. Течение реки у места занятий не должно быть стремительным и не превышать полметра в секунду.

На свежем воздухе лучше всего заниматься плаванием в теплую и жаркую погоду, когда находиться в прохладной воде настолько приятно, что и вылезать из нее не хочется. В таких условиях время занятий, естественно, удлиняется и успехи занимающегося растут быстрее. Температуру воды для успешных и приятных занятий мы рекомендуем не менее 18°. В случае появления признаков переохлаждения в воде - «гусиной кожи» или озноба - занятия в воде должны быть прекращены. Затем следует энергично растереться досуха полотенцем и побегать, чтобы согреться.

Заниматься плаванием рекомендуется через день, а во время каникул — каждый теплый день. Продолжительность занятия должна быть примерно 10—15 минут на берегу и 20—45 минут в воде. Если вода теплая, продолжительность занятия может быть постепенно доведена до одного часа.

Еще раз напомним о безопасности занятий. Отплывать от берега в глубину более чем на одну четверть того расстояния, которое пловец может свободно преодолеть вплавь, категорически запрещается. Кроме того, все подготовительные упражнения и первые проплывы надо обязательно выполнять по направлению к берегу или вдоль него.

Примерное распределение упражнений на десять занятий для самостоятельного освоения техники плавания кролем на спине при средних способностях пловца приводится в следующей таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица 1. Примерное распределение упражнений по дням при самостоятельных занятиях | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Упражнения | Занятия | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 2 3 4 5 6 7 8  9  10 11 12 13 14 15 | Зарядка пловца «Поплавок» Упражнение «выдох в воду» Упражнение «лежать на спине» Разучивание движений ногами на берегу Разучивание движений ногами на мелком месте Плавание на спине с плавучим предметом в руках Плавание на спине без выноса рук, делая движения ногами кролем Плавание на спине: движения ногами с различными положениями рук (одна рука вытянута за голову, затем другая, обе руки вытянуты за голову) Упражнение «мельница» Плавание кролем на спине Повторное плавание кролем на спине Плавание на спине, делая движения ногами и одной рукой Старт в плавании на спине Поворот в плавании на спине | + + + + | +  + + + + + | +  +  + + + + | +  +    + + + | +  +     + +  + + | +  +      +  + + | +  +      +  +  + + + | +  +      +    + + + + | +  +      +    + + + + | +  +      +    +  + + |

Для того чтобы добиться хороших результатов в плавании, каждый пловец наряду с тренировкой в воде должен много и настойчиво работать на суше, развивая силу, гибкость, выносливость. Одним из средств физической подготовки пловца является гимнастика. Поэтому занятия всегда следует начинать с гимнастических упражнений, выполняя их на берегу в течение 10—15 минут, а затем постепенно доводя это время до 20 - 30 минут.

Не начинайте занятия с резких движений, требующих большого напряжения. Помните, что занимаясь на берегу, так же как и в воде, необходимо сначала размяться, разогреть организм, а дальше постепенно увеличивать нагрузку на все группы мышц.

* 1. **Ходьба и бег на лыжах**

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Максимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

Самостоятельные занятия обучающихся на лыжах во внеучебное время должны способствовать хорошему усвоению материала школьной программы лыжной подготовки. Во время внеурочных занятий в младших классах можно закреплять навыки передвижения на лыжах, приобретенные на уроках, организовывать прогулки, игры.

В средних и особенно в старших классах самостоятельные занятия должны содействовать преимущественно развитию двигательных качеств. В этом отношении полезны передвижения с равномерной и переменной интенсивностью.

Для подростков и старших школьников наиболее привлекательны также занятия, способствующие утверждению их личности. Важно, чтобы они ощущали результаты самостоятельных занятий. Поэтому какое-то время им следует давать задание непрерывно передвигаться по тренировочному кругу со средней интенсивностью, постепенно от занятия к занятию проходить все большее расстояние. Затем можно давать более сложные задания: проходить заключительную часть дистанции с повышенной интенсивностью, проходить отдельные участки дистанции только одновременными ходами с чередованием одновременных и попеременных отталкиваний руками (без шагов) и т. д.

Выполнение постепенно усложняющихся упражнений будет создавать у обучающихся ощущение прогресса и тем самым стимулировать потребность в таких занятиях. Самостоятельные занятия должны проводиться два - три раза в неделю или больше.

В школе необходимо разработать домашние задания по лыжной подготовке на весь зимний период. Оформить их можно в виде картотеки для каждого класса. В них кроме заданий, связанных с развитием двигательных качеств, можно поместить схемы или рисунки, иллюстрирующие правильное исполнение основных элементов техники передвижения на лыжах. Четкая разработка системы домашних заданий, хорошая организация самостоятельных занятий и контроль за выполнением заданий — залог эффективности физического воспитания школьников.

Эффективность самостоятельных занятий школьников будет выше, если родители будут чаще проводить свое свободное время с детьми на свежем воздухе и следить за выполнением ими домашних заданий. Желательно, чтобы учащиеся учитывали, сколько километров они проходят на лыжах за неделю, месяц, зиму.

Хороший стимул самостоятельных занятий на лыжах - соревнования между классами в количестве пройденных километров. При этом желательно выявлять победителя в каждом классе, в смежных классах, в школе.

* 1. **Ритмическая гимнастика** (аэробные танцы)

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения отдельными звеньями тела: сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;

- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;

- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;

- танцевальные и хореографические элементы.

Выполнение упражнений аэробики имеет свои особенности:

1. Каждое упражнение в отдельности достаточно просто, поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся.
2. Многократные повторения каждого движения, их сочетание в связках, сериях и композициях определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата.
3. Большинство упражнений красивы по форме и выразительны по исполнению.
4. Ритмичная музыка, а также точный показ движений преподавателем создают условия для лучшего их освоения.
5. Отдельные упражнения объединяются в комплексы, что позволяет задействовать большое количество мышечных групп, обеспечить разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат.
6. Отсутствие необходимости использовать специальные технические приспособления на занятиях, возможность выбора удобной и красивой экипировки делают аэробику популярным средством оздоровления.

Занятия аэробикой могут проводиться в *индивидуальной форме* (самостоятельно) или в *групповой (*в виде урока или отдельной его части*).*

Внешне комплексы аэробики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультация специалистов; изучение правил составления комплексов, определение величины допустимой нагрузки и управление ею во время занятия, контроль за самочувствием.

Для регулирования нагрузки на занятиях аэробикой используются следующие показатели:

* интенсивность выполнения упражнений. Условно выделяют три ее уровня: низкий (75% от ЧСС макс.), средний (до 84 %) и высокий (более 84%);
* общая продолжительность занятия и отдельных его частей;
* количество и периодичность занятий в течение определенного цикла (недели, месяца, квартала).

Для аэробики характерно использование *повторно - интервального* *метода:* длительное поточное выполнение упражнений или чередование работы и отдыха.

Серии аэробных упражнений составляют на основе 7 базовых элементов и их разновидностей: шаги и бег (на месте и с перемещением в разных направлениях), сгибания ног (с подниманием бедер), махи ногами, выпады, различного рода подскоки, скрестные движения ногами («скип»).

Существуют определенные правила выполнения движений в аэробике:

1. Движения свободными звеньями тела (руками, ногами, туловищем) выполняются с минимальным мышечным напряжением.
2. Движения, выполняемые с большой амплитудой, не должны сопровождаться «переразгибаниями»;
3. При выполнении движений ногами необходимо опираться на всю ступню.

На основании величины ударной «вертикальной» нагрузки (определяется расположением ОМЦ относительно опоры, площадью опоры и характером двигательных действий) условно выделяют три зоны интенсивности нагрузки:

а) *«безударная» -* выполнение движений в партере (лежа, сидя, стоя на четвереньках ит. п.);

б) *«низкоударная» -* выполнение движений в положении стоя, постоянно контактируя с опорой (отсутствие безопорной фазы);

в) *«высокоударная» -* выполнение подскоков, прыжков, бега (на месте или с передвижением в различных направлениях).

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Занятия спортивной аэробикой строятся на основе базовых движений классической аэробики, которые выполняются на фоне прыжков и подскоков, бега и маршировки в смешанном режиме. Такие циклические движения, объединенные в композицию и выполняемые в высоком темпе под музыку (в среднем,150 двигательных акцентов в минуту или 2,5 движения в секунду), несут в себе положительный эмоциональный заряд и зрительно воспринимаются как виртуозное двигательное действие.

Все элементы, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности делятся на 7 групп:

1. *силовые элементы динамического и статистического характера-* например: падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;
2. *прыжки и подскоки (скачки) –* например: прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
3. *равновесия –* например, боковое, переднее с захватом ноги т.п.
4. *гимнастические элементы -* например: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;
5. *акробатические элементы -* например: перекаты, поддержки, подхваты и др.
6. *танцевально – хореографические элементы -* например: маховые движения руками и ногами, элементы народного, классического и современных танцев, сочетание различных движений звеньями тела и поворотов;
7. *вспомогательные, или связующие, элементы -* например: разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, «дорожек» и др.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква - или гидроаэробику, велоэаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

**4.5. Стретчинг**

  Для достижения максимального эффекта  растягивания в короткие сроки заниматься стретчингом рекомендуется каждый день по 15–30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия.

Занятия избирательного воздействия формируются из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включаются 5–7 упражнений, связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный, но значительный тренирующий эффект.

В занятии смешанного воздействия используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

Длительность упражнения в стретчинге колеблется от 5 до 30 секунд далее сек), в среднем каждое упражнение повторяется 5–7 раз с отдыхом 10–30 сек. Таким образом, суммарная длительность выполнения упражнения составляет от 2 (при минимальных значениях компонентов) до 7 минут (при максимальных значениях). В среднем в одном занятии используется 5–10 упражнений, продолжительность занятия колеблется в пределах от 15 до 60 минут (далее мин).

При этом нужно обязательно учитывать, что продолжительность упражнения тесно связана с его интенсивностью и, следовательно, с разными механизмами регуляции напряжения растянутых мышц. Интенсивность упражнения характеризуется амплитудой сгибания в суставах и напряжением растянутых мышц в принятой позе. При выполнении упражнений нужно стремиться к максимальной амплитуде так, чтобы ощущалась растянутость мышц. Регуляция интенсивности нагрузки осуществляется в основном за счет напряжения мышц. Напряжение мышц повышает интенсивность упражнения, причем тренирующий эффект в этом случае также увеличивается. Если напряжение мышц составляет 50–70 % от максимального, то удерживать такую позу можно не более двух минут. Максимальные напряжения удерживаются в пределах 10–15 сек, но длительность удержания зависит и от позы.

Механическая работа в стретчинге небольшая, энергозатраты невелики, и поэтому значительной активизации сердечно-сосудистой системы не происходит. Даже при длительном занятии (40–60 мин только стретчингом) частота сердечных сокращений повышается до 120–130 уд./мин (при условии, что в покое ее величина составляет 60–80 уд./мин).

Характер отдыха в паузах между  повторениями в определенной степени  влияет на протекание восстановительных  процессов. Заполнение интервалов отдыха какой-либо мало интенсивной работой позволяет поддерживать на определенном уровне функционирование различных систем организма.

Ниже приведён комплекс гимнастики, в основном содержащий упражнения стретчинга, а значит, развивающий подвижность суставов, улучшающий координацию и осанку.

Приведены три  степени трудности каждого упражнения каждого из 8 видов упражнений. Если вы легко выполняете упражнение 1-й степени, замените его упражнением 2-й или 3-й. Чёткое выполнение всех упражнений 2-й и тем более 3-й степени требует хорошей физической подготовленности. Начинайте с четырёх повторений каждого упражнения, прибавляйте  еженедельно ещё по четыре. Таким  образом, к концу месяца вы будете проделывать каждое упражнение 16 раз.

Следите за дыханием: наклоняясь, приседая – выдох, распрямляясь – вдох. В  остальных случаях дыхание произвольное.

Наиболее трудные для вас  упражнения желательно добавлять к другим комплексам гимнастики.

*Наклоны*

1. Стать спиной к стене на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Прогибаясь назад (колени не сгибать!), коснуться ладонями стены на уровне затылка. Наклоняясь вперёд, коснуться  пальцами пола.

2) То же, но коснуться стены на уровне лопаток, пола – ладонями.

3) То же, но коснуться стены на уровне талии, наклоняясь, коснуться лицом коленей.

*Боковые наклоны*

1) Наклоны вправо и влево, руки  вдоль бедер до касания голени.

2) Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны (не сгибая коленей) с поворотом корпуса до касания пальцами правой руки левой ступни, пальцами левой – правой ступни.

3) Руки в «замке» вверх над головой. Приседая на левой ноге, максимальный наклон корпуса вправо. То же – влево.

*Вращения*

1) Ноги  на ширине плеч, руки на талии.  Вращение тазом.

2) То же, но вращение корпусом.

3) Вращение корпусом, но руки в «замке» над головой.

*Повороты*

1) Ноги на  ширине плеч, руки на затылке,  локти развёрнуты. Повороты корпуса  вправо и влево.

2) Руки перед  грудью. Повороты корпуса с махом руками.

3) Руки свободно опущены. Резкие движения корпусом и бедрами то вправо, то влево с одновременными движениями руками.

*Прогибания*

1) Держаться  за опору (стол, подоконник), колени  не сгибать. Пружинистые прогибания спины.

2) То же, но пружинистые прогибания с махом ноги назад вверх («кольцо»). 3) Из положения стоя перейти в «ласточку».

*Махи*

1) Впереди  правая нога и левая рука. Мах  левой ногой и правой рукой  вперёд. Затем правой ногой и  левой рукой.

2) Стоя боком к  опоре, свободные махи ногой  вперед-назад.

3)Стоя лицом к опоре и поднимаясь на носок, другой ногой сделать мах высоко в  сторону-вверх.

*Приседания*

1) Ноги на ширине плеч. Приседания  на всей ступне, руки вперёд.

2) Ноги вместе, руки за головой. Приседание на носках.

3) Пружинистые прыжки на корточках.

*Дыхательные упражнения*

1. Руки сзади в «замке». Прогнуться – вдох, расслабиться, вернуться в исходное положение – выдох.
2. Хлопок прямыми руками за спиной на уровне поясницы – вдох, перед грудью – выдох
3. Глубокий вдох, поднимаясь на носки, полный выход в приседе. С секундной задержкой дыхания – выпрямиться так, чтобы за счёт поднятой диафрагмы глубоко запал живот. Опять вдох. (Это упражнение выполнять 4-6 раз). Закончить урок ходьбой.

В самостоятельных  занятиях можно  использовать только стретчинг, а можно применять, как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительным бегом, аэробикой, джазовой гимнастикой и др. Примерно четверть новичков, занявшихся оздоровительным бегом, бросает занятия из-за болей в неподготовленных к резко возросшей нагрузке суставах. Стретчинг может им существенно помочь.

Стретчинг – система упражнений преимущественно статических, поэтому оптимально сочетание стретчинга и бега, футбола, или акробатики, тренирующих сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

**4.6 Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика  – система упражнений с отягощениями. Занимающиеся имеют упругие, рельефные мышцы и красивую фигуру. Систематические занятия этой гимнастикой помогают развить силу, выносливость, ловкость, гибкость. Зарождение атлетической гимнастики как системы упражнений с отягощениями для исправления недостатков телосложения связано с именем врача В. Ф. Краевского. По его системе занимались прославленные атлеты Иван Лебедев, Иван Заикин. Чтобы заниматься атлетической гимнастикой, необходимо знать основные правила тренировок.

В спортивной практике существует определенная система обозначения нагрузок. Нагрузка, при которой атлет может выполнить упражнение только один раз, называется предельной, 2-3 раза – околопредельной, 4-7 раз – большой, 8-12 раз – умеренно большой, 13-18 раз – средней, 19-25 раз – малой, а свыше 25 раз – очень малой. В подростковом возрасте самыми оптимальными нагрузками являются малые, средние и умеренно большие. Перегрузки отрицательно влияют на рост и развитие организма, поэтому не следует увеличивать нагрузки выше допустимых пределов. Наиболее благоприятное время для занятий с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов. Занятия атлетической гимнастикой должны заканчиваться не позднее, чем за 2 часа до сна и не раньше чем за 1,5 часа после приема пищи. Начинающим атлетам достаточно трех занятий в неделю по 40 мин. Увеличивать время тренировки надо постепенно. В книгах по атлетической гимнастике можно найти готовые комплексы упражнений для разного возраста и уровня физической подготовленности, а можно составить комплекс самостоятельно, соблюдая определенную последовательность: упражнение первое – для развития мышц рук и плечевого пояса; второе – для мышц шеи; третье – для мышц ног; четвертое – для мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса); пятое – на развитие всех мышечных групп (комплексное). При составлении плана самостоятельных занятий надо учитывать физическую нагрузку всего дня.

Важной отличительной чертой атлетической гимнастики является возможность формировать у занимающихся умения и навыки силовых перемещений собственного тела в пространстве, с чередованием разных режимов силовой работы.

Атлетическая гимнастика включает шесть групп специальных упражнений, каждая из которых имеет свою специфику.

1. ***Упражнения без отягощений и предметов, связанные с сопротивлением собственной массы тела или отдельного его звена.***

Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с участием большего или меньшего количества мышечных групп. Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; из виса переворот силой в упор; удержание угла в различных условиях взаимодействия с опорой.

1. ***Силовые упражнения на снарядах.*** (Стандартных и массового типа).

Представляют собой относительно простые технические действия из арсенала элементов гимнастического многоборья.

Их основой являются движения, связанные с перемещениями тела в условиях конкретного снаряда, с возможной его трансформацией (изменением отдельных параметров конструкций). Подобные упражнения можно выполнять на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастическом коне, в висах и упорах, при быстрых подъемах и медленных опусканиях тела, с остановками в определенном положении или при длительном повторении. При этом возможны различные варианты, их сочетания, с чередованием или отдельным включением в работу различных мышечных групп.

В качестве дополнительных снарядов могут использоваться: канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и малые навесные опоры, которые позволяют выполнять силовые упражнения в активном, пассивном или смешанных режимах.

1. ***Упражнения с гимнастическими предметами определенного веса и эластичности.*** (Например, с набивными мячами, утяжеленными палками, экспандерами, резиновыми бинтами).

Каждый конкретный предмет и его свойства определяют характер выполняемых движений, возможности манипулирования им и, конечно, степень прилагаемого усилия. Данную группу упражнений можно отнести к разряду общеразвивающих, требующих преодоления веса данного предмета.

1. ***Упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирями, штангой).***

Характерной особенностью данных упражнений является строгая дозировка веса отягощения.

*Упражнения с гантелями* представляют собой различные движения руками и их сочетания с наклонами и поворотами туловища, выпадами, приседаниями и др. Они позволяют вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться общего воздействия на организм занимающихся при достаточно высокой физической нагрузке.

*Упражнения с гирями* в целом аналогичны упражнениям с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате центр тяжести гири находится «за границами захвата». Отсюда возникает вероятность вращения гири в руке и предупреждение подобных «колебаний» снаряда требует проявления определенных усилий.

Для *упражнений со штангой* типичны прежде всего классические движения тяжелоатлетического троеборья (жим, рывок, толчок), а также их разновидности при изменении условий хвата штанги (одной или двумя руками, широкий или узкий) и использовании отдельных элементов ее конструкции.

1. ***Гимнастические упражнения с сопротивлением в парах и тройках.***

Это несложные по координации и доступные упражнения, не требующие особой технической подготовленности занимающихся и выполняемые в условиях искусственно созданного сопротивления. Взаимодействие партнеров строится таким образом, что один из них препятствует действию другого, пытающегося преодолеть данное сопротивление за счет мышечного напряжения и заданного способа действий.

1. ***Силовые упражнения с использованием тренажеров и специальных приспособлений.***

В атлетической гимнастике обычно используются тренажеры «блочного» типа, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса (степени сопротивления) и поочередно включать в работу различные звенья тела. Тренажеры «комплексного» типа позволяют использовать 5-6 исходных (рабочих) положений и соответственно активизировать и нагружать определенные звенья тела, изменяя условия силовой работы.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и оптимального сочетания работы и отдыха в атлетической гимнастике используется ***вспомогательная группа упражнений***. Она включает разнообразные средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление мышечно-связочного аппарата, а также на развитие других качеств. Кроме того, возможно переключение с трудной силовой работы на более легкую или на активный отдых.

Серии вспомогательных упражнений разно - и однонаправленных (например, только в расслаблении и растягивании продолжительностью 5-8 мин) могут иметь место, как в основной, так и заключительной части занятия.

* 1. **Спортивные и подвижные игры**

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Подвижные и спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры обучающимся для самостоятельной работы.

**4.8. Комплексы для  коррекции осанки и телосложения**

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Следующие упражнения, предложенные Чаклиным В.Д. значительно укрепят мышцы спины и помогут удержать тело в правильном положении:

1. И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2. И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3. И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.

4. И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Кроме этого хорошо принимать ванны с морской или океанической солью по 20 минут.

Необходимо самовытяжение пассивное: для этого головной конец кровати нужно приподнять на 10-15 сантиметров и лежать на спине и на животе по 40-50 минут расслабившись. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течение 1-5 минут.

Рассмотрим следующий комплекс коррекционных упражнений для детей с нарушением осанки, предложенный Л.Г. Боровковой.

**Лёжа на животе:**

1. Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

2. Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

3. Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.

4. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы", не касаясь пола - 1 мин.

5."Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

6."Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз. Брюшное дыхание.

**На коленях:**

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

2. И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

3. И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

4. И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая.10-12 раз.

**На четвереньках:**

1. Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

2. Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

3. "Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

**"По-турецки"**

1. Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз. Восстановить дыхание.

Отдых в течение 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

После ЛФК принять тёплый душ.

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

**Комплекс упражнений при нарушении осанки, сколиозе**

1. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы должны касаться гимнастической стенки);
2. Обычная ходьба, ходьба, высоко поднимая колени, на носках (руки вверх), на пятках (руки в стороны);
3. И.п. стоя. Общеразвивающие упражнения – махи прямыми руками вперед, назад. Повторить 4 раза.
4. И.п. стоя. Движение руками вперед, вверх, в стороны. Повторить 4 раза.
5. И.п. стойка ноги врозь. Повороты корпусом вправо и влево. Повторить 4 - 6 раз.
6. И.п. лежа на спине. Руки вверх в «замок». Голова, туловище и плечевой пояс не отрывается от пола. Тянуться. Повторить 4 - 6 раз.
7. И.п. тоже. Руки согнуты в локтевых суставах за головой. Поднять прямую ногу под углом 45гр., держать 4 счета. Повторить 6 раз.
8. И.п. тоже. Поднять обе ноги под углом 45гр., держать 3-6 сек. Повторить 4- 6 раз.
9. Дыхательное упражнение. И.п. лежа на спине. Одна рука лежит на груди, другая на животе. При вдохе обе руки поднимаются вверх одновременно вместе с туловищем, при вдохе опускается, живот втягивается. Повторить 4- 6 раз.
10. И.п. тоже. Согнуть обе ноги в коленях и тазобедренных суставах- разогнуть под углом 90 гр., опустить прямые.
11. И.п. тоже. Движения прямыми ногами – «ножницы». Повторить 6 - 8раз.
12. И.п. тоже. Движение ногами как при езде на велосипеде. Повторить 6 - 8раз.
13. Дыхательное упражнение №9.
14. Из положения, сидя, ноги скрещены (по – турецки), руки вверх, тянуться 4-6 раз.
15. И.п. лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль туловища. Поднимаем таз, держим, 3-10 сек. Полумост.
16. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Поднимаем правую ногу 2—30 см от пола, тоже левой ногой, держать 3-10 сек.
17. И.п. тоже. Поднимание обеих ног вверх. Держать 3-5 сек.
18. И.п. лежа на животе. Движение руками как при плавании способом «брасс».
19. И.п. тоже. Руки согнуты в локтях под углом 90 гр., лежат на полу. Поднимаем плечи, голову, руки. Держим, 3-6 сек. – «самолет». Ноги лежат на полу, повторить 4-6 раз.
20. И.п. тоже. «Рыбка» руки вперед в «замок». Приподнимаем руки, плечи и голову, и прямые ноги. Держим 3- 6 сек. Повторить 4-6 раз.
21. И.п. тоже. В руках мяч, руки вверх. Держать 3 сек.
22. И.п. стоя перед гимнастической стенкой, ноги врозь, руки на поясе. Наклон 45 гр. прогнувшись, руки вверх с хватом за рейку гимнастической стенки. Держать 3-5 сек. И.п.
23. И.п. тоже, но наклон на 90 гр., прогнувшись, с последующим хватом за гимнастическую стенку.
24. Висеть на прямых руках на гимнастической стенке 4-6 сек.
25. Дыхательное упражнение №9. Проверка осанки.

**4.9. Комплексы упражнений для развития физических качеств**

Через развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) повышается физическая подготовленность учащихся. Предлагаемый комплекс упражнений воздействует на все основные группы мышц. Его назначение:  
– укрепление основных мышечных групп;  
– комплексное развитие двигательных качеств.  
Упражнения подобраны таким образом, что их могут выполнять все учащиеся, независимо от возраста. Упражнения выполняются за определенный промежуток времени. Количество повторений каждого упражнения имеет свою стоимость в очках.   
Каждый ученик может самостоятельно фиксировать свои результаты и по таблице сравнивать их с результатами своих товарищей. Это стимулирует учащихся к систематическим занятиям.  
Данный комплекс упражнений можно выполнять не только на уроках физической культуры или тренировочных занятиях, но и в домашней обстановке. Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе (за исключением упражнения 9). Результаты записываются в*табл. 2*.

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на 6й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).  
И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.  
Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

**8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах**

И.п. – основная стойка, в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

**9. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.  
И.п. – основная стойка, руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

* *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
* *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
* *Упражнение 3* – приседать глубже.
* *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
* *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
* *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
* *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
* *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
* *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

На одном из уроков учащиеся знакомятся с комплексом упражнений, а также с системой оценивания и подсчета очков (*табл. 1*).

На последующих уроках учащиеся учатся правильно выполнять упражнения (3–4 упражнения на уроке) и записывать их.

Во время тестирования класс делится на две группы: первая выполняет упражнения, а вторая ведет подсчет и запись результатов; затем группы меняются ролями (*см. табл. 2*).

*Таблица 1*

**Оценка результатов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Пол** | **Количество очков** | | |
| **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| 10 | Юноши | 75 | 85 | 95 |
| Девушки | 60 | 75 | 85 |
| 11 | Юноши | 85 | 90 | 100 |
| Девушки | 70 | 80 | 90 |

*Таблица 2*

**Запись контроля результатов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Номер упражнения** | | | | | | | | | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | 10 | 10 | 9 | 6 | 12 | 12 | 8 | 10 | 16 | 83 |

Систематически, примерно 1–2 раза за четверть, на уроках осуществляется текущий контроль результатов.

Благодаря такой форме контроля ученик может подсчитывать, сколько очков он набирает при выполнении каждого упражнения в отдельности и всего комплекса в целом, по таблице.

Это позволит учащимся выполнять упражнения систематически и целенаправленно. Следует также обратить внимание на те упражнения, показатели по которым невысоки. Для развития этих физических качеств необходимы домашние задания. При выполнении упражнений нужно стремиться к постоянному улучшению результатов.

При систематическом выполнении данного комплекса упражнений и постоянном контроле повышается уровень физической подготовки учащихся, что способствует развитию кондиционных и координационных способностей.

**4.10. Средства прикладной физической подготовки (ПФП)**

Развитие общей выносливости является очень важным для всесторонней физической подготовленности обучающихся.

Формирование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности. Общая выносливость развивается посредством разнообразных физических упражнений, вовлекающих в работу более 2/3 мышц тела. Наилучшими средствами её воспитания являются длительный кроссовый бег, плавание, ходьба, туристские походы, передвижения на лыжах, бег на коньках, гребля, продолжительная игра в баскетбол, борьба и др. Формирование общей выносливости требует значительного объёма работы как во время одного занятия, так и в годичном цикле. В качестве основных методов воспитания общей выносливости используются методы непрерывного, повторного и переменного упражнения. На начальных этапах следует широко применять равномерное непрерывное упражнение.

**Упражнения на развитие общей выносливости**

1. Медленный длительный бег от 1 до 2 часов при ЧСС 130-150 уд/минуту.
2. Длительный кроссовый бег до 3 часов при ЧСС 150-160 уд/минуту.
3. Темповый кроссовый бег от 20 минут до 1 часа при ЧСС 160-180 уд/минуту.
4. Фортлек («игра скоростей») от 30 минут до 2 ч. при ЧСС 160-180 уд/минуту. Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся, с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Медленный бег при ЧСС 120-130 уд/минуту до 2 часов.
6. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2 часов.
7. Повторный бег на длинных отрезках (1-4 км) при ЧСС 160-180

уд/минуту.

1. Интервальный (переменный) бег на отрезках 200-1000 м (например, 4х400 м со скоростью, составляющей 85%-90% от лучшего результата, с интервалом для отдыха 3-10 минут).
2. Марш-бросок 4-10 км.
3. Участие в соревнованиях: кросс, бег на средние и длинные

дистанции.

1. Быстрая ходьба до 1 ч.
2. Спортивная ходьба не менее 3 км.
3. Медленное длительное плавание в естественном или искусственном

водоёме.

1. Фортлек на воде: безостановочное плавание (от 5 до 30 минут) в медленном темпе, чередуемое с ускорениями произвольный длины.
2. Повторное проплывание отрезков 50-100 м с дозированным отдыхом между ними (например, 2-3 серии 5х50 м, отдых между повторениями 1-3 минуты).
3. Продолжительное передвижение на лыжах до 1 часа в равномерном или

переменном темпе.

1. Скоростной бег на лыжах на 5-10 км.
2. Продолжительная игра (до 2 часов) в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол.

**Упражнения на развитие статической выносливости**

Особую прикладную ценность имеет статическая выносливость мышц кисти, высокий уровень которой обеспечивает длительное удержание рабочего инструмента разной массы, а также статическая выносливость мышц спины (позных мышц) и ног, обеспечивающих поддержание вынужденной рабочей позы, сидя и стоя.

Статическая выносливость совершенствуется не только в статических, но и в динамических упражнениях. Необходимо многократное выполнение упражнений, требующих длительного напряжения мышц, выполнение специальных динамических упражнений, в которых участвуют те же самые мышцы, что и в статических упражнениях, упражнений, направленных на укрепление мышц стопы, ног, спины.

Для формирования статической выносливости применяются продолжительные динамические упражнения, специальные динамические упражнения, направленные преимущественно на развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности.

Хорошо развивают выносливость к статическим нагрузкам также изометрические (статические) упражнения, выполняемые практически без амплитуды, и не требующие большого пространства. Статические силовые упражнения должны следовать за упражнениями на быстроту и за технической подготовкой, но должны предшествовать упражнениям на выносливость (общую и специальную). После выполнения отдельных статических упражнений и после выполнения всего комплекса целесообразно проделать для более быстрого и полного восстановления несколько лёгких динамических упражнений для напрягавшихся мышц и чередовать эти упражнения с упражнениями на расслабление. Быстро восстанавливается работоспособность мышц и в том случае, если после выполнения статических силовых упражнений со средней степенью напряжения и выше проделать статические упражнения для тех же групп мышц, но с очень малой степенью напряжения. В процессе выбора упражнений, как преподавателю, так и обучающемуся предоставляются широкие возможности. При подборе общеразвивающих и в особенности специальных упражнений на выносливость нужно учитывать основные требования вида спорта. Выполнять эти упражнения можно практически в любых условиях, не пользуясь специальным инвентарём и оборудованием.

1**.***Продолжительные динамические упражнения*: ходьба, бег, лыжные гонки, гребля, борьба, езда на велосипеде.

2. *Специальные динамические упражнения*: метание снаряда массой 0,5 до 5 кг (гранаты, копья, диска, ядер и др.); прыжки с шестом, броски гандбольного мяча сверху в прыжке; наклон туловища вперёд, назад, в стороны - медленно и быстро, стоя ноги врозь и вместе, с выпадами (то же, с гимнастической палкой из исходного положения руки вверх, с гантелями, набивными мячами, блином, грифом штанги или со штангой небольшой массы, удерживаемой на плечах; то же, преодолевая сопротивление резинового амортизатора); наклоны вперёд, назад, поднимая партнёра на спине; наклоны с одновременным поворотом; наклоны и вращение головы; вращение туловища, стоя ноги врозь; руки: а) на поясе, б) за головой, в) вверху (то же, с гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, блином от штанги); прыжки, вверх прогнувшись из положения присев; гимнастические прыжки через коня и козла; лазание по канату с помощью и без помощи ног; перевороты, размахивание изгибами в висе на перекладине, верхней жерди разновысоких брусьев, кольцах; поднимание и опускание туловища, лёжа на бедрах на скамейке, стуле, коне, козле, с закреплёнными ногами, лицом вниз и вверх (то же самое, с небольшим отягощением).

3. *Статические упражнения*: равновесия, «мосты» («мост» опусканием на левой, правой руке, на предплечьях и т. п), стойки (основная, стойка на лопатках, груди, предплечьях, голове, руках); парные и групповые гимнастические упражнения, удержание туловища, в положении прогнувшись с закреплёнными и незакреплёнными ногами; перетягивание каната, борьба в стойке и в партере; прохождение туристского маршрута пешком с полной выкладкой.

4. *Упражнения из различных статических положений* продолжительностью от 3 до 6 секунд. Медленные наклоны, прогнувшись и медленное выпрямление. Поочерёдное поднимание ног, таза в наклоне прогнувшись, удерживание ног под углом 30° и 45° . Лёжа на животе: поднимание прямых ног назад. Различные движения ногами в упоре лёжа сзади. Пружинящие наклоны в стороны.

Различные прогибания в наклоне, в висе, из различных исходных положений (лёжа на животе, спине, стоя, стоя на коленях, в стойке на кистях, с помощью партнёра, на гимнастической стенке).

Упор, лёжа: передвижение в стороны, подтягивание согнутых в коленях ног к рукам, передвижение по кругу на руках не сдвигая ног с места, поднимание таза, вверх отводя плечи назад.

Упор присев, переход в упор лёжа, передвижение на руках, прыжком.

Лёжа на спине, поднимание согнутых в коленях ног и опускание с разгибанием, медленное поднимание ног до касания пола за головой и медленное опускание, поднимание и опускание ног одновременно и поочерёдно (не касаясь, пола), разведение и сведение поднятых ног («ножницы»), сгибая туловище, одновременно поднять руки и ноги до касания, одновременно поднять и согнуть туловище и ноги, руки вперёд, голова касается коленей, затем, медленно разгибаясь, лечь на спину.

Различные движения прямыми и согнутыми ногами в положении седа углом. Упоры, лёжа боком.

**Упражнения для развития общей ловкости**

Достаточно высокая степень развития общих координационных способностей обучающихся может быть достигнута при успешном освоении определённых упражнений, представленных в программе физического воспитания в разделе «Гимнастика», поэтому изучению и совершенствованию упражнений на гимнастических снарядах (брусьях, перекладине), акробатических упражнений и опорных прыжков следует уделять особое внимание.

Для развития координации движений может быть использован бег в сочетании с различными поворотами и прыжками; бег приставными шагами; бег спиной вперёд; бег боком (вправо, влево); бег с изменением направления.

Разнообразные прыжки: прыжки на месте - ноги вместе, врозь - скрестно; прыжки на одной ноге, другая вперёд, назад, в сторону; прыжки со сменой ног; прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°; с различными движениями рук, туловища и головы; прыжки в длину стоя боком (спиной) в направлении прыжка; прыжки в длину (в высоту) разными способами; всевозможные повороты во время прыжка перед приземлением.

Метание различных предметов и лёгкоатлетических снарядов из различных исходных положений, после прыжков и поворотов; метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель попеременно обеими руками; метане мяча в цель попеременно обеими руками; метание мяча в цель (мишень) на оценку (по попыткам).

Выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей-разновесов; метание предметов в цель с определённого расстояния после серии кувырков; броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков. Выполнение кувырков в сочетании с прыжками через вращающуюся скакалку; то же, в сочетании с прыжками. Броски мяча в ребристый щит и ловля его после отскока. Обводка мяча вокруг себя, не сходя с места; обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.

Подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным приседанием и касанием поочерёдно правой (левой) рукой пола, поворотами на 180° и другими дополнительными движениями.

Прыжок-падение на руки с выполнением различных двигательных заданий;

прыжки через закреплённый и вращающийся вперёд и назад обруч.

Сохранение равновесия на подвижной площадке, лежащей на бревне, набивном мяче.

Жонглирование двумя-тремя мячами, стоя на двух набивных мячах; балансировка на набивном мяче.

Лазание по вертикальному и горизонтальному канатам, веревочной лестнице, по горизонтальной, сферической и шатровой лестницам различными способами и с выполнением различных двигательных заданий.

Последовательное перешагивание через горизонтально удерживаемую гимнастическую палку с переводом палки назад через сторону; то же, но перешагивая через гимнастическую палку с выкрутом рук назад-вверх.

Прыжки через обруч перешагиванием, на двух ногах, поочередно на правой и левой ногах.

**Упражнения для развития координации движений**

1. И.п. - стоя, руки вперёд, кисть правой сжата в кулак, кисть левой прямая. На каждый счёт одновременно кисть правой выпрямить, а левую сжать в кулак и т. д.

2. И.п. - стоя, руки вперёд, кисти в кулак, вращение кистей лучезапястном суставе с одновременным сгибанием и разгибанием рук.

3. И.п. - стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается указательному пальцу левой, а большой палец левой - к указательному пальцу правой руки. На каждый счёт выполняется смена положения пальцев рук. Это же задание выполняется большим, безымянными пальцами и мизинцем.

4. И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны, 1 - малый круг книзу (круг кистями), 2 - средний круг кверху (кисти и предплечье составляют одну прямую линию), 3 - 4 - большой круг книзу.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки в стороны, 1 - сгибая правую (левую) ногу, поворот туловища влево (вправо) и наклон к левой (правой), руками коснуться носка левой (правой) ноги, голову опустить, 2 - и.п., 3 - 4 - то же, в другую сторону;

5. И.п. - основная стойка, 1 - прыжок ноги врозь, правая рука к плечу, 2 - прыжок ноги вместе, левая рука к плечу, 3 - прыжок ноги врозь, правая рука вверх, 4 - прыжок ноги вместе, левая рука вверх, 5 - прыжок ноги врозь, правая рука к плечу, 6 - прыжок ноги вместе, левая рука к плечу, 7 - прыжок ноги врозь, правая рука вниз, 8 - прыжок ноги вместе, левая рука вниз.

Рекомендуются упражнения подобного типа давать в виде домашних заданий, выставляя оценки.

**Упражнения для развития быстроты**

Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать сжатием пальцев руки, падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стену и ловля его пальцами рук.

Быстрое одновременное и поочерёдное разгибание и сгибание рук различной амплитудой в самых различных направлениях из положения, стоя, сидя, лёжа, без отягощений с отягощениями, в том числе с помощью резиновых амортизаторов; беговые движения руками с максимальной скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах толчком о стену, стоя на коленях, в низком седе, стоя; быстрые отжимания в упоре, «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов.

Максимально быстрое нанесение на бумагу точек карандашом (аналогично - палку в песок).

Быстрые наклоны вперёд, в стороны, поднимание и опускание туловища в положение, лёжа на бёдрах на скамейке; выполнение упражнения «складной нож», быстрое выпрямление ног в угол, из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке).

Темповые подскоки на месте без отягощения, с набивным мячом, гантелями, со штангой на плечах; прыжки через короткую скакалку, бревно, прыжки с места на дальность, вверх из полуприседа с доставанием руками предметов.

Темповые прыжки ноги врозь с одновременными хлопками руками над головой, перед грудью, за спиной.

Лёжа бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его; выбросить мяч двумя руками от груди вперёд-вверх и поймать его.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с последующей ловлей его.

Бег с высоким подниманием бедра; лёжа на спине ноги вверх, быстрые движения ногами как при беге; семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и с наименьшим количеством шагов; бег по наклонной дорожке (1,5-2°); спортивная ходьба с ускорениями бег на короткие дистанции (20-30 м) с низкого старта; то же, с максимальной частотой шагов; то же, с максимальной скоростью из различных исходных положений лёжа, стоя, лицом, боком или спиной к стартовой линии; бег на месте с различной частотой шагов - 20, 25, 30 двойных шагов за 10 секунд; рывок после резкого изменения направления бега (бег - остановка); бег по лестнице вверх (через две-три ступеньки серийные прыжки на двух и одной ноге через препятствия различной высоты; прыжки с места (выполняются поточным методом в соревнованиях с партнёром); прыжки, в длину согнув ноги; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» бег прыжками на 20-30 м; прыжки через длинную и короткую скакалку (с максимальной частотой прыжков); преодоление полосы препятствий за максимально короткое время; метание теннисного мяча на дальность; метание теннисного мяча по внезапно появляющейся и быстро исчезающей цели; прыжки в высоту с места и с разбега.

Максимально быстрые броски баскетбольного мяча в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и ловля мяча; ведение баскетбольного мяча с низким отскоком; ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения и скорости передвижения; передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками; то же, от плеча одной рукой; то же, с отскоком от пола; различные перемещения парами с передачей мяча друг другу; нападающий удар в волейболе; взаимодействие блокирующего и защитника; пройти заданную дистанцию на лыжах за 2 минуты, повторное прохождение на скорость отрезков 150-200 м, соревнование «кто быстрее» на 300 м в парах; пройти за определённое время дистанцию без лыжных палок; эстафетные игры на местности; прохождение дистанций с переменной скоростью; элементы слалома.

# **5. Рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся**

## *1.1 Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников*

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни: привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических и морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Для решения этих задач необходимо использовать теоретические знания из образовательных предметов «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и других.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

*Главное из них*: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

*Тренировочный процесс* предлагает соответствие физических нагрузок по:

возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);

постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;

правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;

повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

*1.2 Правила проведения самостоятельных занятий физической культурой:*

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.
12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

## *1.3 Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями*

Физическими упражнениями можно заниматься дома, во дворе, на пришкольных площадках. Утреннюю зарядку, физкультминутки и физкультпаузы, упражнения для формирования правильной осанки чаще всего выполняют в помещении. На открытых же площадках занимаются подвижными и спортивными играми, выполняют домашнее задание по развитию физических качеств и совершенствованию техники упражнений из программных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и др.).

Для того чтобы занятия проходили успешно и приносили только пользу, необходимо правильно выбрать и подготовить место для них.

Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий - значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физическими упражнениями.

*Открытые площадки.* Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметах площадках, расположенных вдали от дорог и машин.

Если площадка оборудована спортивными снарядами (перекладина, канат, шест, трапеция, рукоход, гимнастическое бревно и т. п.), то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается.

Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин, скользких участков грунта. Прежде чем выполнить прыжки, необходимо проверить место приземления. На нем не должно быть посторонних предметов (битого стекла, веток и т.п.).

*Домашние условия.* Для занятий дома необходимо большое, свободное от мебели место (2х2м).

При этом мебель, имеющую острые углы, перед началом занятий надо накрыть сложенным в несколько раз одеялом. Обозначить границы «площадки» можно ковриком. Это позволит контролировать безопасную зону.

Для домашних занятий надо иметь небольшой набор спортивного инвентаря: гантели, эспандер или резиновый бинт, скакалку, обруч, гимнастическую палку.

Хранить свой инвентарь можно в спортивной сумке или другом специально отведенном для этого месте.

Заниматься следует в хорошо проветренном помещении. Температура в комнате должна быть не более +18 С.

*1.4 Выбор одежды и обуви для занятий физическими упражнениями*

*Спортивная одежда.* Должна быть легкой и удобной, соответствовать погоде, а также вашему росту и размеру. Если одежда велика, то есть вероятность зацепиться за спортивный снаряд и получить травму. Если мала, то она сковывает движения, препятствует нормальному кровообращению и дыханию.

Перед занятиями физическими упражнениями необходимо снять часы, значки, различные украшения, так как они смогут стать причиной травм.

*1.5 Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики*

Утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы относятся к оздоровительной гимнастике. Ее основное назначение - восстановить силы, снять утомление, повысить умственную и физическую работоспособность.

Чтобы занятия приносили только пользу, надо уметь правильно составлять комплексы упражнений.

*Комплекс* – это серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, одно за другим.

Каждый комплекс составляют для определенных цели. От нее зависит, какие физические упражнения будут включены в него, с какой нагрузкой они будут выполняться.

*Подбор физических упражнений.*Все движения выполняются за счет работы мышц, их напряжения и расслабления. Чем больше мышц включается в работу, тем больше энергии затрачивается на ее выполнение, тем более активно взаимодействуют системы дыхания и кровообращения. Поэтому при выборе физических упражнений очень важно учитывать, какие мышечные группы будут участвовать в работе. В зависимости от этого упражнения можно разделить на

*три группы:*

1) упражнения, в которых участвует одна группа мышц.

Например, во вращении головой в правую и левую сторону участвуют мышцы шеи;

2) упражнения, в котором участвует несколько групп мышц. Например, в наклонах вперед из положения стоя участвуют мышцы спины и живота;

3) упражнения, в которых участвуют значительное количество мышц и мышечных групп. Например, в ходьбе, беге или передвижении на лыжах участвуют практически все группы мышц.

*Физическая нагрузка -*это работа, которую выполняют мышцы, перемещая или удерживая тело в пространстве. Величина нагрузки зависит от скорости и продолжительности физической работы. Чем больше нагрузка, тем больше частота дыхания и сердцебиения, потребление кислорода и расхода энергии. На основе этой зависимости на занятиях физической культуры можно регулировать физическую нагрузку, изменяя ее воздействие на организм.

Регулирование нагрузки называется *дозированием.* Оно осуществляется за счет изменения количественных и качественных показателей и выполнения физических упражнений.

Для занятий оздоровительной гимнастикой используют следующие способы

*дозирование физической нагрузки:*

1) изменение количества упражнений на занятии. Например, всего 10 упражнений выполняют - 12, и поскольку упражнения разные, то и в работу включаются различные мышцы, а в целом нагрузка на организм увеличивается;

2) изменение количество повторений одного и того же упражнения. Например, вместо 10 прыжков на месте выполняют 20. В работе принимают участия одни и те же мышцы, общая нагрузка на организм возрастает;

3) изменение скорости выполнения упражнения. Например, вместо бега трусцой выполняют быстрый бег. И хотя в обоих случаях работают одни и те же мышцы, но частота их напряжения и расслабления в единицу времени увеличивается, что и обеспечивает повышение физической нагрузки;

4) изменение продолжительности выполнения упражнений. Например, вместо 5 минут бега-3минуты - уменьшается время работы мышц, значит, уменьшается величина нагрузки;

5) изменение величины дополнительных отягощений на мышцы. Например, вместо простых приседаний выполняют приседания с отягощением (гантелями). В этом случае напряжение мышц существенно возрастает, что приводит к увеличению физической нагрузки;

6) изменение продолжительности интервалов отдыха между упражнениями. Например, после пробега 30 м с максимальной скоростью повторный пробег выполняют не через 50 сек., а через 30 сек. В этом случае повторный бег приходится на тот период, когда организм еще не восстановился от предыдущего, и это ведет к повышению физической нагрузки.

Таким образом, используя эти способы дозирования, можно регулировать величину нагрузки на организм.

**6. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям обучающихся**

Укрепить и сохранить здоровье, повысить работоспособность, достичь высоких личных спортивных результатов обучающимся помогут выполнение правил личной и общественной гигиены, режим дня, закаливание организма, рациональное питание.

Личная гигиена неотъемлема от физической культуры и спорта. Она составляет элемент здорового образа жизни и включает в себя широкий круг вопросов, связанных с уходом за телом, рациональным суточным режимом, отказом от вредных привычек, разрушающих здоровье человека и снижающих адаптацию и тренированность организма.

**Гигиена тела** способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

**Кожа** представляет собой сложный и важный орган человеческого организма, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуляцию.

Все эти функции выполняются в полном объеме только чистой и здоровой кожей.

**Основа ухода за кожей** – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой (при систематических занятиях физическими упражнениями – не реже раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной тренировки). Менять нательное белье после этого обязательно.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются:

* систематичность,
* постепенность,
* учет индивидуальных особенностей,
* разнообразие средств,
* сочетание общих и местных процедур,
* самоконтроль.

Некоторые водные процедуры могут применяться и как средства восстановления организма. К ним относятся:

горячий душ (40-41°С, до 20 мин.) – понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обмена веществ,

теплый душ (36-37°С, 10-15 мин.) – успокаивающий, контрастный душ – смена несколько раз через 5-10 с горячей (38-40°С) и холодной (12-18°С) при общей продолжительности 5-10 мин, теплые ванны (38-39°С) и хвойные ванные (35-36°С) – быстрое восстановление сил, продолжительность – 10-15 мин.

**Гигиена мест занятий.** Не допускается наличие в воздухе вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания СО2. Запрещается курение, пол должен быть ровным и нескользким. Температура – 15-18°С, хорошая освещенность.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года (на удалении 300-500 м от автодорог и магистралей).

**Одежда** должна отвечать требованиям специфики занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Летом – майка и трусы, в прохладную погоду – хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Зимой – хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка, при ветре – куртка.

**Обувь** должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, удобной прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специфические приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы обувь и носки были чистыми и сухими. Зимой – непромокаемая обувь, размер чуть больше обычного. На соревнованиях и в походах следует пользоваться хорошо разношенной обувью.

**7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования**

Систематический и постоянный контроль над выполнением заданных упражнений является важнейшим компонентом успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно.

**Самоконтроль** - это наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения.

Задачи самоконтроля.

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

**Цель самоконтроля**– самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

**Дневник самоконтроля**

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показатели самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение, результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и др. Самоконтроль необходим всем, но особенно важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Записывая, например, в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечнососудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в покое становится реже, а восстановление после нагрузки происходит сравнительно быстро.

Существует несколько методов измерений пульса:

Пальпаторный (прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях).

Чаще всего – на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки (больше 170 уд./мин.) более достоверным будет подсчет в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

Под влиянием систематических тренировок наблюдается урежение частоты сокращений в покое, т.е. экономизация работы сердца. У незанимающихся спортом учащихся младших классов в состоянии покоя пульс в среднем равен 90 (у мальчиков), 94 (у девочек) ударам в минуту, у старшеклассников соответственно — 80, 85. У юных спортсменов этого же возраста уряжается в спокойном состоянии до 70-60 уд./мин.

Школьники смогут сами оценивать величину нагрузки во время самостоятельного занятия, если им сообщить, что после умеренной работы частота сердечных сокращений равняется 120—130 уд/мин, после тяжелой — 150-160, а после предельной — до 200 и выше.

Нагрузка, сопровождающаяся пульсом в 120-130 уд/мин., вызывает существенное увеличение систологического выброса крови, и величина его при этом составляет 90,5% максимально возможного. Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста ЧСС до 180 уд./мин. вызывает незначительный прирост систолического объема крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 уд./мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечнососудистой системы, является уровень артериального давления (АД).

У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт.ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм рт.ст. При физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт.ст. и более, а минимальное понижаться до 50 мм рт.ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно.

Современный урок отмечает хорошая организация самостоятельной деятельности учащегося. Учитель последовательно вооружает их умениями и навыками учебной работы, приемами самообразования и самоконтроля, добиваться формирования культуры движений, воспитывая тем самым потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Показательным для современного эффектного урока, является разнообразие организационных форм, средств, методов и приёмов, используемых учителем. Занятия нельзя строить по раз и навсегда избранному шаблону.

При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к субъективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружение. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон, хорошие, и есть желание заниматься дальше, то это показывает что организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведении пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей, долг которых активизировать образ жизни своих детей, сделать его более динамичным, используя ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Родители должны следить за тем, чтобы ежедневно выполняли домашние задания по физической культуре, в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

# *Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, масса-ростовыми показателями, физической подготовленности*

Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося.

Восстановление пульса по времени:

а) менее 3 минут – хороший результат;

б) от 3 до 4 минут – средний результат;

в) более 4 минут – ниже среднего.

Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Тенчи-Штанге.

**Проба Тенчи** – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 – 15 секунд.

**Проба Штанге** – испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 – 40 секунд.

**Массо-ростовый индекс (Кетле)** – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200 – 300 грамм массы тела.

М. Р. П. = если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, на недостаточный вес испытуемого.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить проведением тестов школьной учебной программы по физической культуре и «Президентскими тестами».

**Заключение**

Одна из основных задач физического воспитания в школе — формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Чтобы достичь этой цели, надо решить ряд задач: воспитания у школьников интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению физической культурой в режим. Отношение учащихся к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Основными формами, способствующими формированию мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, являются лекции, практические занятия и массовые физкультурно-массовые мероприятия.

**Список литературы:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: 2003.-225с. |
| 2. | Бирюков А.А. “Учись делать массаж”, Москва “Советский спорт”, 2008 г. |
| 3. | Борисова И. Г. Цигун. // Физкультура и спорт, №5,2004 - c. 18-19. |
| 4. | Быков О.В. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 2005. - c. 24-25. |
| 5. | Давиденко, Д.П. Основы здорового образа / Д. Давиденко, В. Петленко // ОБЖ. – 2003. - № 3. – С. 57-62. |
| 6. | Деминская, Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л. А. |
| 7. | Земба, Е. А. Закаливание – составляющая часть оздоровительной системы организма человека / Е. А. Земба, Т. Н. Клепцова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. - № 3. – С. 91-94. |
| 8. | Иванченко, С. Г. Социально-педагогические условия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со школьниками в досуговой деятельности / С. Г. Иванченко // Физическая культура в школе. – 2009. - № 6. – С. 12-16. |
| 9. | Колосков, А. Спорт-целитель / А. Колосков // Физическая культура и спорт. – 2006. - № 9. – С.10-11. |
| 10. | Матвеев А.П. «Физическая культура 5 класс», Москва «Просвещение» 2014 г. |
| 11. | Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. “Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре”.- М.: Просвещение, 1986. -112с. |
| 12. | Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ученик для вузов. – 2-е изд., переработанное и дополненное- М.: Физкультура и спорт,2009. – 432 с. |
| 13. | Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. - Мн.: ППК Белфакс, 2004. -189с. |
| 14. | Меры безопасности на уроках физической культуры / сост.П.А.Киселев- Волгоград ООО «Экстремум», 2004, - 236 с. |
| 15. | Мильнер Е.Г. “Формула жизни” Изд. “Физкультура и спорт” Москва, 2003 г. |
| 16. | Никифоров Ю.Б. “Учитесь наслаждаться движениями”, Москва “Советский спорт”, 2009 г. |
| 17. | Попов С.Н. “Лечебная физическая физкультура” Изд. “Физкультура и спорт” Москва, 2008 г. |
| 18. | Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2010 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре. |
| 19. | Сотник, Ж. Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж. Г. Сотник, Л. А. Заричанская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. - № 3. – С. 38-41. |
| 20. | Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 2006. - 412с. |
| 21. | Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А. В. |
| 22. | Физическая культура: учебное пособие / под общ. ред. Е. В. Коневой. – Р-н/Д: Феникс 2006. – 586 с. |
| 23. | Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390с. |
| 24. | Холодов Ж.К., Панов В.П. “Папа, мама и я – спортивная семья”, Минск “Полымя”, 2009 г. |
| 25. | Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования. |

Приложение 1.

**Стандарты антропометрических данных**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пока-затели** | **Воз-раст (лет)** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Длина тела (см)** | **7** | 114 и ниже | 115-131 | 132 и выше | 120 и ниже | 121-133 | 134и выше |
| **8** | 120 и ниже | 121-135 | 136 и выше | 121 и ниже | 122-136 | 137 и выше |
| **9** | 125 и ниже | 126-140 | 141 и выше | 124 и ниже | 125-140 | 141 и выше |
| **10** | 131 и ниже | 132-147 | 148 и выше | 129 и ниже | 130-145 | 146 и выше |
| **11** | 136 и ниже | 137-153 | 154 и выше | 135 и ниже | 136-152 | 153 и выше |
| **12** | 142 и ниже | 143-159 | 160 и выше | 141 и ниже | 142-159 | 160 и выше |
| **13** | 147 и ниже | 148-164 | 165 и выше | 147 и ниже | 148-165 | 166 и выше |
| **14** | 153 и ниже | 154-167 | 168 и выше | 154 и ниже | 155-172 | 173 и выше |
| **15** | 157 и ниже | 158-169 | 170 и выше | 160 и ниже | 161-177 | 178 и выше |
| **16** | 158 и ниже | 159-170 | 171 и выше | 165 и ниже | 166-181 | 182 и выше |
| **17** | 159 и ниже | 160-170 | 171 и выше | 169 и ниже | 170-183 | 184 и выше |
| **Масса тела (кг)** | **7** | 17,9 и ниже | 18,0-30,6 | 30,7 и выше | 22,4 и иже | 22,5-31,0 | 31,1 и выше |
| **8** | 21,0 и ниже | 21,1-32,3 | 32,4 и выше | 23,6 и ниже | 23,7-33,4 | 33,5 и выше |
| **9** | 23,4 и ниже | 23,5-35,3 | 35,4 и выше | 24,8 и ниже | 24,9-35,1 | 35,2 и выше |
| **10** | 26,2 и ниже | 26,3-39,0 | 39,1 и выше | 26,5 и ниже | 26,6-37,3 | 37,4 и выше |
| **11** | 29,4 и ниже | 29,5-43,0 | 43,1 и выше | 29,1 и ниже | 29,2-40,7 | 40,8 и выше |
| **12** | 33,3 и ниже | 33,4-47,1 | 47,2 и выше | 32,7 и ниже | 32,8-45,7 | 45,8 и выше |
| **13** | 37,7 и ниже | 37,8-50,9 | 51,0 и выше | 37,2 и ниже | 37,3-52,0 | 52,1 и выше |
| **14** | 42,2 и ниже | 42,3-54,4 | 54.5 и выше | 42,4 и ниже | 42,5-59,1 | 59,2 и выше |
| **15** | 46,1 и ниже | 46,2-57,4 | 57,5 и выше | 47,9 и ниже | 48,0-65,9 | 66,0 и выше |
| **16** | 48,7 и ниже | 48,8-60,0 | 60,1 и выше | 53,0 и ниже | 53,1-71,0 | 71,1 и выше |
| **17** | 48,3 и ниже | 48,4-62,2 | 62,3 и выше | 57,0 и ниже | 57,1-72,4 | 72,5 и выше |
| **Окружность грудной клетки** | **7** | 55,1 и ниже | 55,2-65,0 | 65,1 и выше | 57,5 и ниже | 57,6-64,7 | 64,8 и выше |
| **8** | 57,1 и ниже | 57,2-65,5 | 65,6 и выше | 58,9 и ниже | 59,0-68,3 | 68,4 и выше |
| **9** | 58,2 и ниже | 58,3-67,3 | 67,4 и выше | 59,9 и ниже | 60,0-70,1 | 70,2 и выше |
| **10** | 59,3 и ниже | 59,4-70,2 | 70,3 и выше | 60,9 и ниже | 61,0-71,4 | 71,5 и выше |
| **11** | 61,0 и ниже | 61,1-73,6 | 73,7 и выше | 62,3 и ниже | 62,4-72,9 | 73,0 и выше |
| **12** | 63,5 и ниже | 63,6-77,3 | 77,4 и выше | 64,4 и ниже | 64,5-75,1 | 75,2 и выше |
| **13** | 67,0 и ниже | 67,1-80,7 | 80,8 и выше | 67,0 и ниже | 67,1-78,2 | 78,3 и выше |
| **14** | 70,9 и ниже | 71,0-83,7 | 83,8 и выше | 70,2 и ниже | 70,3-82,0 | 82,1 и выше |
| **15** | 74,7 и ниже | 74,8-85,8 | 85,9 и выше | 73,9 и ниже | 74,0-85,8 | 85,9 и выше |
| **16** | 77,4 и ниже | 77,5-86,8 | 86,9 и выше | 77,2 и ниже | 77,3-88,9 | 89,0 и выше |
| **17** | 77,6 и ниже | 77,7-86,4 | 86,5 и выше | 80,1 и ниже | 80,2-90,1 | 90,2 и выше |

Приложение 2.

**Стандарты**

**уровня физической подготовленности**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1.** | Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и выше  7,1  6,8  6,6 | 7,3 – 6,2  7,0 – 6,0  6,7 – 5,7  6,5 – 5,6 | 5,6 и ниже  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и выше  7,3  7,0  6,6 | 7,5 – 6,4  7,2 – 6,2  6,9 – 6,0  6,5 – 5,6 | 5,8 и ниже  5,6  5,3  5,2 |
| **2.** | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и выше  10,4  10,2  9,9 | 10,8 – 10,3  10,0 – 9,5  9,9 – 9,3  9,5 – 9,0 | 9,9 и ниже  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и выше  11,2  10,8  10,4 | 11,3 – 10,6  10,7 – 10,1  10,3 – 9,7  10,0 – 9,5 | 10,2 и ниже  9,7  9,3  9,1 |
| **3.** | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и ниже  110  120  130 | 115 – 135  125 – 145  130 – 150  140 – 160 | 155 и выше  165  175-  185 | 85 и ниже  90  110  120 | 110 – 130  125 – 140  135 – 150  140 – 150 | 150 и выше  155  160  170 |
| **4.** | Выносли­вость | 6-ти минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 750 – 900  800 – 950  850 – 1000  900 – 1050 | 1100 и выше  1150-»-  1200-»-  1250-»- | 500 и менее  550  600  650 | 600 – 800  650 – 850  700 – 900  750 – 950 | 900 и выше  950-»-  1000-»-  1050-»- |
| **5.** | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и ниже  1-»-  1-»-  2-»- | 3 – 5  3 – 5  3 – 5  4 – 6 | +9 и выше  +7,5-»-  7,5-»-  8,5-»- | 2 и ниже  2-»-  2-»-  3-»- | 6 – 9  5 – 8  6 – 9  7 – 10 | +12,5 и выше  +11,5-»-  13,5-»-  14,0-»- |
| **6.** | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)  на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д). | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2 – 3  2 – 3  3 – 4  3 - 4 | 4 и выше  4-»-  5-»-  5-»- | 2 и ниже  3-»-  3-»-  4-»- | 4 – 8  6 – 10  7 – 11  8 - 13 | 12 и выше  14-»-  16-»-  18-»- |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1 – 5,5  5,8 – 5,4  5,6 – 5,2  5,5 – 5,1  5,3 – 4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,2  6,3  6,1  6,0 | 6,3 – 5,7  6,0 – 5,4  6,2 – 5,5  5,9 – 5,4  5,8 – 5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| **2** | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3 – 8,8  9,0 – 8,6  9,0 – 8,6  8,7 – 8,3  9,4 – 8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7 – 9,3  9,6 – 9,1  9,5 – 9,0  9,4 – 9,0  9,3 – 8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160 – 180  165 – 180  170 – 190  180 – 195  190 – 205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150 – 175  155 – 175  160 – 180  160 – 180  165 – 185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| **4** | Выносли­вость | 6-ти минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000 – 1100  1100 – 1200  1150 – 1250  1200 – 1300  1250 - 1350 | 1300 и выше  1350-»-  1400-»-  1450-»-  1500-»- | 700 и менее  750  800  850  900 | 850 – 1000  900 – 1050  950 – 1100  1000 – 1150  1050 – 1200 | 1100 и выше  1150-»-  1200-»-  1250-»-  1300-»- |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2-»-  2-»-  3-»-  4-»- | 6 – 8  6 – 8  5 – 7  7 – 9  8 – 10 | +10 и выше  +10-»-  9-»-  11-»-  12-»- | 4 и ниже  5-»-  6-»-  7-»-  7-»- | 8 – 10  9 – 11  10 – 12  12 – 14  12 – 14 | +15 и выше  +16-»-  18-»-  20-»-  20-»- |
| **6** | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)  на низкой перекладине из виса лежа , колич. раз (Д). | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4 – 5  4 – 6  5 – 6  6 – 7  7 – 8 | 6 и выше  7-»-  8-»-  9-»-  10-»- | 4 и ниже  4-»-  5-»-  5-»-  5-»- | 10 – 14  11 – 15  12 – 15  13 – 15  12 – 13 | 19 и выше  20-»-  19-»-  17-»-  16-»- |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-ности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Возраст, лет** | УРОВЕНЬ | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и выше  5,1 | 5,1 – 4,8  5,0 – 4,7 | 4,4 и ниже  4,3 | 6,1 и выше  6,1 | 5,9 – 5,3  5,9 – 5,3 | 4,8 и ниже  4,8 |
| **2** | Координа­ционные | Челночный бег  3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и выше  8,1 | 8,0 – 7,6  7,9 – 7,5 | 7,3 и ниже  7,2 | 9,7 и выше  9,6 | 9,3 – 8,7  9,3 – 8,7 | 8,4 и ниже  8,4 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки в длину  с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195 – 210  205 – 220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170 – 190  170 – 190 | 210 и выше  210 |
| **4** | Выносли­вость | 6-ти минутный бег, м | 16  17 | 1100 и менее  1100 | 1300 – 1400  1300 – 1400 | 1500 и выше  1500-»- | 900 и менее  900 | 1050 – 1200  1050 – 1200 | 1300 и выше  1300-»- |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5-»- | 9 – 12  9 –12 | +15 и выше  +15-»- | 7 и ниже  7-»- | 12 – 14  12 – 14 | +20 и выше  +20-»- |
| **6** | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М)  на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д). | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 10 | 11 и выше  12-»- | 6 и ниже  6-»- | 13 – 15  13 – 15 | 18 и выше  18-»- |

Приложение 3.

**Примеры заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов для обучающихся начальной школы**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Планируемый результат: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Умения, характеризующие достижение этого результата:

• указывать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;

• включать, в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня),

**Пример задания**

Примите участие в игре, в которой нужно определить назначение занятия физической культурой по его названию. Выберите судью. Разделитесь на две команды. Получите от судьи комплект карточек и распределите их между собой так, чтобы у каждого игрока была одна карточка. Разойдитесь по площадке. Судья очерчивает три больших круга «УТРО», «ДЕНЬ», «ВЕЧЕР».

По команде судьи «Найди пару» начните искать партнера в своей команде так, чтобы ваши карточки составили пару между названием занятия и его основным назначением. По команде судьи «По своим местам» нашедшие друг друга пары располагаются внутри круга, обозначающего время проведения занятия, названного на карточке. По команде судьи «Стоп» игра прекращается. Судья подсчитывает количество правильно составленных пар, занявших место в «своем» круге. Побеждает та команда, где количество правильно подобранных пар больше. (Подсчитывает и объявляет результат судья.) Комплект карточек, выдаваемых учащимся (карточки в комплекте перемешаны).

|  |  |
| --- | --- |
| **Название занятия** | **Основное назначение занятия** |
| утренняя зарядка | пробудить организм |
| физкультминутка | взбодрить организм |
| физкультпауза (подвижная перемена) | развлечься и снять утомление |
| уроки физической культуры | развить физические качества, освоить новые движения |
| закаливание | предупредить простудные заболевания |
| прогулки | отдохнуть и восстановить силы |
| подвижные игры | улучшить настроение, повысить физические качества |
| занятия спортом | подготовиться к соревнованиям |

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Планируемый результат: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения, характеризующие достижение этого результата:

• отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;

• выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

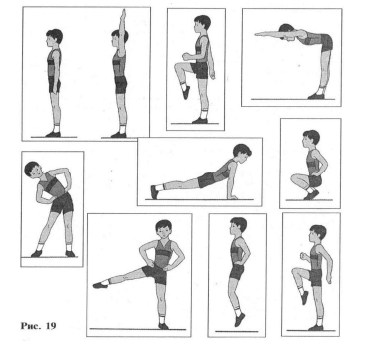
***Примеры заданий***

Умение: отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения.

***Задание базового уровня***

Распределитесь на команды по 10 игроков. Получите у капитана своей команды карточку с изображением одного из упражнений утренней гимнастики. (Капитана команды назначает учитель из числа учащихся, претендующих на повышенный уровень освоения предмета.)

Комплект карточек, выдаваемых учащимся (карточки в комплекте перемешаны).



Рассмотрите карточки и составьте из них комплекс утренней зарядки. Обсудите с капитаном, в какой последовательности вы будете выполнять свои упражнения. По команде капитана «В шеренгу становись!» постройтесь в той последовательности, в которой вы составили комплекс.

По команде капитана «Комплекс выполняй!» каждый в установленном капитаном порядке поочередно выполняет свое упражнение 3-4 раза.

После выполнения всего комплекса каждый игрок отвечает на один из вопросов:

1. На какие группы мышц или системы организма направлено упражнение, которое ты показал?

2. Сколько раз ты обычно выполняешь данное упражнение во время своей утренней зарядки?

3. Соответствует ли продемонстрированный порядок упражнений тому порядку, в котором ты обычно выполняешь свою утреннюю зарядку?

4. Какие правила необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки? Капитан команды либо подтверждает правильность ответа, либо дает свой ответ.

***Задание повышенного уровня***

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд, а также результаты наблюдений игроков других команд, которые по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы заполняют специальные оценочные листы.

**Оценочный лист**

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или - (неправильно).

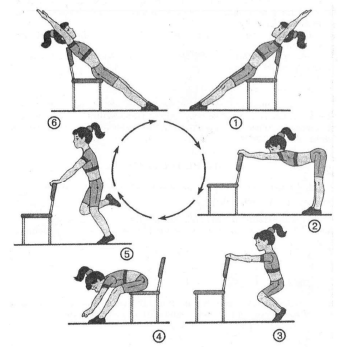
2. Правильно ли каждый выполнил свое упражнение? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждое упражнение. 1. 4. 7. 2. 5. 8. 3. 6. 9.

3. Был ли дан игроком правильный ответ на вопрос? Поставь + (правильно) или - (не правильно) за каждый ответ. 1. 4. 7. 2. 5. 8. 3. 6. 9.

Умение: выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

**Задание базового уровня**

Распределитесь на 4 команды и выберите в каждой команде капитана. Рассмотрите рисунок 20, выберите 4 упражнения и составьте комплекс физкультминутки.



Потренируйтесь в выполнении комплекса.

Обсудите и предложите капитану варианты ответов на следующие вопросы:

1. Почему вы отобрали эти упражнения для комплекса, на что они направлены?

2. Когда следует выполнять этот комплекс упражнений?

3. Как провести физкультминутку в классе; на что нужно обратить особое внимание, чтобы избежать травм?

Продемонстрируйте комплекс игрокам другой команды. (Капитаны выполняют роль учителя, показывая упражнения, а затем отвечают на поставленные вопросы. Команды работают попарно.)

***Задание повышенного уровня***

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд и результаты наблюдений игроков других команд, заполняющих специальные оценочные листы по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы.

**Оценочный лист**

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или - (неправильно).

2. Правильно ли подобрана дозировка (количество повторений) каждого упражнения? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждое упражнение. 1. 2. 3. 4.

3. Правильно ли капитан команды ответил на вопросы? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждый ответ. 1. 2. 3. 4.

**Раздел *«Физическое совершенствование»***

Планируемый результат: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

***Умения, характеризующие достижение этого результата:***

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;

• выполнять упражнения на развитие силы мышц;

• выполнять упражнения на развитие быстроты движений;

• выполнять упражнения на развитие выносливости;

• выполнять упражнения на развитие координации движений;

• выполнять упражнения на развитие гибкости':

• измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

***Примеры заданий***

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения.

***Задание базового уровня***

Выполни комплекс упражнений на профилактику утомления глаз.

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнения на развитие мышц спины и живота.

Умение: выполнять упражнения на развитие силы мышц, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнение с гантелями на развитие силы мышц рук. Измерь частоту сердечных сокращений после повторения этого упражнения 10 раз. Оцени величину нагрузки, используя таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнения на развитие быстроты движений.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнение на развитие скорости реакции.

Умение: выполнять упражнения на развитие выносливости, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

1.Оценка выполнения всех названных упражнений осуществляется только на базовом уровне.

2. Упражнения в заданиях могут быть заменены на равноценные с учетом особенностей программы и индивидуальных возможностей учащихся.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнение на развитие выносливости. Пробеги дистанцию 200 м с равномерной скоростью. Измерь частоту пульса после выполнения этого упражнения. Оцени величину нагрузки, используя таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнения на развитие координации.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнение на развитие координации. Пробеги по низкому гимнастическому бревну с максимально возможной для тебя скоростью.

Умение: выполнять упражнения на развитие гибкости.

***Задание базового уровня***

Выполни упражнение на развитие гибкости. Наклонись вперед с максимально возможной для тебя амплитудой движения. Если можешь, коснись пальцами рук или ладонями пола.

Приложение. Таблица нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| Пульс | Нагрузка |
| 151 - 170 ударов в минуту | Большая |
| 131 - 150 ударов в минуту | Средняя |
| До 130 ударов в минуту | Малая |

Приложение 4.

**Домашние задания по физической культуре**

Выполнение домашних заданий по физической культуре, как и по любому другому предмету – органическая часть учебного процесса. Психологи, например, рассматривают задания на дом как обязательный компонент подхода к разучиванию нового материала, а часто и как основу для создания проблемной ситуации. Выполняя задания по данному предмету, обучающиеся пополняют самостоятельно свои знания и в теории и в практике, выполняя определённые физические упражнения.

Основная цель - способствовать успешному усвоению требований учебной программы. А это значит – содействовать развитию двигательных качеств, освоению техники движений, формированию осанки и основам здорового образа жизни.

  Содержание домашних заданий составлено из несложных и знакомых упражнений. В системе они оказывают воздействие на укрепление основных мышечных групп и развивают гибкость, прыгучесть, быстроту, силу, выносливость. В теоретическую часть включены знания о двигательных навыках, технике безопасности, Олимпийском движении и здоровом образе жизни.

 Домашние задания приучают детей к самостоятельности, позволяют целесообразно заполнять интервалы между подготовкой по различным предметам и снижают нагрузку.

**Домашние задания на первую четверть:**

Темы: легкая атлетика, спортивные игры.

**4-5 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы ног:

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»)

на левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 7 раз.

     мальчики – 2 подхода по 10 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

  Наклоны вперёд:

и.п. стойка, ноги врозь

      2 подхода по 12-15 раз.

4.  Упражнение для развития силы рук:

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

       2 подхода по 10 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

   Прыжки в длину с места

(на максимальный результат):   5-7 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 10 минут  2 раза в неделю.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

и в спортивном зале.

Правила игры: «Десять передач»

Сообщение о видах лёгкой атлетики.

**Домашние задания на первую четверть.**

Темы: легкая атлетика, спортивные игры.

**6 -7 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы ног:

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 9 раз.

     мальчики – 2 подхода по 12 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы:    2 подхода по 10 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

  Наклоны вперёд: и.п. стойка, ноги врозь

      2 подхода по 14-17 раз.

4.  Упражнение для развития силы рук:

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

       2 подхода по 12 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

   Прыжки в длину с места

(на максимальный результат):   6-9 раз.

6.Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 15 минут  2 раза в неделю.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

и в спортивном зале.

Правила игры: «Десять передач».

Сообщение о древних Олимпийских играх.

**Домашние задания на первую четверть.**

Темы: легкая атлетика, спортивные игры.

**8-9 классы. Практика:**

1. Упражнение для развития силы ног:

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 11раз.

     мальчики – 2 подхода по 15 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:    2 подхода по 15раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 15 - 20раз.

4.  Упражнение для развития силы рук:

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

       2 подхода по 15 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

   Прыжки через скакалку (на максимальный результат):

    2 подхода по 20 секунд.

6.Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 18 минут  2 раза в неделю.

**Теория:**

1.  Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  и в спортивном зале.

Правила игры в баскетбол.

Сообщение о режиме дня школьника.

**Домашние задания на первую четверть.**

Темы: легкая атлетика, спортивные игры.

**10-11 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы ног:

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на      левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 14 раз.

     мальчики – 2 подхода по 20 раз.

2. Упражнение для развития мышц спины:

           Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:    2 подхода по 18 раз.

3. Упражнение для развития гибкости:

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 17-25 раз.

4.  Упражнение для развития силы рук:

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

       2 подхода по 20 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести:

   Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

    2 подхода по 30 секунд.

6.Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 15-25 минут  2 раза в неделю.

**Теория:**

 1.  Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

    и в спортивном зале.

Правила игры в баскетбол.

Понятия о двигательных качествах.

**Домашние задания: вторая четверть.**

Темы: гимнастика, общефизическая подготовка, лыжная подготовка.

**4-5 классы.**

**Практика:**

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Выпрыгивание из приседа. 3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.

2. Упражнение на гибкость:

     Из исходного положения «лёжа на животе», прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка): 3 подхода по 4-6 раз.

3.Упражнение на гибкость:

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.

 4. Упражнение на силу мышц спины:

     Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение  группировки, вернуться в исходное положение. 2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.

5.  Упражнение на силу мышц рук:

     мальчики: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 10 раз.

     девочки: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 10 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 10 минут  2 раза в неделю.

      (можно заменить бегом на лыжах).

**Теория:**

Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.

Составить комплекс утренней гимнастики.

 Сообщение о зимних видах спорта.

**Домашние задания: вторая четверть.**

Темы: гимнастика, общефизическая подготовка, лыжная подготовка.

* 1. **классы.**

**Практика:**

1.Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

2. Упражнение на гибкость:

     Из исходного положения «лёжа лицом вниз», прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка): 3 подхода по 6 -8 раз.

3.Упражнение на гибкость:

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

 4. Упражнение на силу мышц спины:

     Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение  группировки, вернуться в исходное положение.

2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

5.  Упражнение на силу мышц рук:

     мальчики: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

     девочки: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 15 минут  2 раза в неделю.

      (можно заменить бегом на лыжах).

**Теория:**

 1. Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.

2. Составить комплекс утренней гимнастики.

3. Сообщение о зимних Олимпийских играх.

**Домашние задания: вторая четверть.**

Темы: гимнастика, общефизическая подготовка, лыжная подготовка.

**8-9 классы.     Практика:**

1.  Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:

     Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

     3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.

3.Упражнение на гибкость:

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

 4. Упражнение на силу мышц спины:

     Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперёд.

      2 подхода по 7 раз подряд.

5.  Упражнение на силу мышц рук:

     мальчики: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:

      2 подхода по 20 раз.

     девочки: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:

       2 подхода по 15 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 20 минут  2 раза в неделю.

      (можно заменить бегом на лыжах до 8 км в неделю или бегом на коньках 700 – 800 м.).

**Теория:**

1. Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.

Составить комплекс утренней гимнастики.

 Сообщение о вредных привычках.

**Домашние задания: вторая четверть.**

Темы: гимнастика, общефизическая подготовка, лыжная подготовка.

* 1. **классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:

     Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

     3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

3.Упражнение на гибкость:

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

 4. Упражнение на силу мышц спины:

     Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперёд.

      2 подхода по 9 раз подряд.

5.  Упражнение на силу мышц рук:

     мальчики: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 25 раз.

     девочки: сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

6. Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 25 минут  2 раза в неделю.

      (можно заменить бегом на лыжах до 10 км в неделю или бегом на коньках 800 – 900 м.).

**Теория:**

1.  Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.

2.  Составить комплекс утренней гимнастики.

3.  Понятие о гибкости и выносливости.

**Домашние задания на третью четверть.**

Темы: спортивные игры, легкая атлетика.

**4-5 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы рук:  подтягивание в висе:

    девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз.

     мальчики – 2 подхода по 3-6 раз.

2. Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

      2 подхода по 15-20 раз.

3. Упражнение для развития прыгучести: прыжки через скакалку:

     2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

4.Упражнение для развития гибкости: и.п.: основная стойка - наклоны:

      2 подхода по 10-12 раз.

5. Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.

6.Упражнение для развития выносливости: кроссовый бег до 1300 метров 2 раза в неделю.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях спортивными играми и лёгкой атлетикой.

Правила игры: «Перестрелка».

Сообщение о спортивных играх.

**Домашние задания на третью четверть.**

Темы: спортивные игры, легкая атлетика.

**6-7 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы рук: подтягивание в висе:

    девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз.

     мальчики – 2 подхода по 7-9 раз.

2. Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

      2 подхода по 20-25 раз.

3. Упражнение для развития прыгучести: прыжки через скакалку:

     2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

4.Упражнение для развития гибкости: и.п.: основная стойка - наклоны:

      3 подхода по 10-12 раз.

5. Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.

6.Упражнение для развития выносливости:

     кроссовый бег до 1500 метров 2-3 раза в неделю.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях спортивными играми и лёгкой атлетикой.

Правила игры в «Пионербол».

Сообщение о современных Олимпийских играх.

**Домашние задания на третью четверть.**

Темы: спортивные игры, легкая атлетика.

**8-9 классы.**

**Практика:**

1. Упражнение для развития силы: подтягивание в висе:

    девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 15-20 раз.

     мальчики – 2 подхода по 9 - 11раз.

2. Упражнение для развития брюшного пресса:

     из упора «лежа» писать прямыми ногами цифры

      2 подхода от 1-го до 9-ти.

3. Упражнение для развития прыгучести: прыжки через скакалку:

     2 подхода по 45-60 секунд на максимальное количество прыжков.

     Прыжки в длину с места: 3 подхода по 3-5 раз.

4.Упражнение для развития гибкости: и.п.: основная стойка - наклоны:

      2 подхода по 10-12 раз.

5. Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд с максимальным количеством шагов.

6.Упражнение для развития выносливости:

     кроссовый бег до 1700 метров 2 раза в неделю.

**Теория:**

1.Правила поведения на занятиях спортивными играми

              и лёгкой атлетикой.

2.Правила игры: «Волейбол».

3.Виды телосложения и их развитие.

**Домашние задания на третью четверть:**

**Темы:** спортивные игры, легкая атлетика.

**10-11 классы. Практика:**

1. Упражнение для развития силы: подтягивание в висе:

    девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз.

     мальчики – 2 подхода по 3-6 раз.

2. Упражнение для развития брюшного пресса:

     из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

      2 подхода по 15-20 раз.

3. Упражнение для развития прыгучести: прыжки через скакалку:

     2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

4.Упражнение для развития гибкости:      2 подхода по 10-12 раз.

5. Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.

6.Упражнение для развития выносливости:

     кроссовый бег до 1400 метров 2 раза в неделю.

**Теория:**

Правила поведения на занятиях спортивными играми          и лёгкой атлетикой.

Правила игры в «Баскетбол».

Понятие о силе и быстроте.