

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2026 08:10:14
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru,
school7keys@rbiu.ru

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов
К УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Челябинск- 2026 год

I. Пояснительная записка к методическим материалам

Нормативно - правовая основа

Методические материалы разработаны в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования;
- Примерной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура»;
- Программой воспитания НОО ЧОУВО МИДиС Общеобразовательной школы «7 ключей»;
- Уставом и локальными актами школы;
- нормативными документами по охране жизни и здоровья обучающихся и обеспечению безопасности образовательного процесса.

Цель и задачи методических материалов

Цель — сформировать у обучающихся 1–4 классов основы культуры здоровья и здорового образа жизни, развить физические качества и двигательные навыки, обеспечить безопасное освоение физических упражнений и видов спортивной деятельности, а также поддержать готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО (1 и 2 ступени).

Задачи:

- дать обобщённые рекомендации по выполнению физических упражнений, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;
- раскрыть особенности техники выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, различных видов спорта с учётом возрастных возможностей младших школьников;
- обучить безопасным приёмам работы со спортивным инвентарём и правилам поведения на занятиях;
- сформировать навыки самоконтроля и ведения «Дневника самонаблюдения» для отслеживания динамики физического развития и самочувствия;
- подготовить обучающихся к осознанному выполнению нормативов ГТО, адаптируя нагрузку и подбирая подводящие упражнения;
- поддержать организацию самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях с учётом требований безопасности;
- сформировать базовые навыки оказания первой помощи при лёгких травмах во время самостоятельных занятий.

Методологические и дидактические подходы

В основе материалов лежат следующие подходы:

- **Здоровьесберегающий подход:** приоритет безопасных нагрузок, учёт индивидуальных особенностей, профилактика нарушений осанки, контроль утомляемости, включение оздоровительных практик (закаливание, режим дня, утренняя гимнастика).
- **Деятельностный подход:** освоение знаний через практику — выполнение упражнений, участие в играх, работу с инвентарём, проектную деятельность.
- **Дифференцированный подход:** задания предлагаются на нескольких уровнях сложности, с возможностью выбора в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка.
- **Игровой подход:** подвижные и спортивные игры как ведущая форма деятельности в начальной школе, способствующая развитию физических качеств и навыков взаимодействия.
- **Рефлексивный подход:** регулярное самонаблюдение, анализ самочувствия, оценка достижений, обсуждение трудностей и успехов.

С учётом модулей Программы воспитания школы «7 ключей» материалы интегрируются с направлениями «Профилактика и безопасность» (правила безопасного поведения, первая помощь), «Взаимодействие с родителями» (домашние комплексы, совместные активности), «Основные школьные дела» (спортивные праздники, дни здоровья, сдача нормативов ГТО).

Характеристика и назначение методических материалов

1. **Методические рекомендации по работе с электронной формой учебника (ЭФУ).**
Позволяют учителю и ученику использовать цифровые ресурсы для изучения теории, просмотра видеодемонстраций техники упражнений, интерактивных заданий и тестов.
2. **Методические рекомендации по работе с «Дневником самонаблюдения».**
Обеспечивают формирование навыков самоконтроля: фиксация самочувствия, частоты пульса (по доступным методикам), настроения, выполненных упражнений, личных достижений. Дневник помогает ребёнку видеть прогресс и учиться планировать нагрузку.
3. **Комплексы физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.**
Содержат дифференцированные комплексы для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации с учётом возраста и уровня подготовленности.
4. **Комплексы физических упражнений для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.**
Включают специальные упражнения для укрепления мышечного корсета, формирования правильной осанки, а также комплексы общеразвивающих упражнений с умеренной нагрузкой, способствующих гармоничному физическому развитию.
5. **Оздоровительная физическая культура. Правила закаливания. Личная гигиена. Режим дня. Комплекс упражнений утренней гимнастики.**
Дают базовые знания и практические рекомендации по формированию здорового образа жизни: как правильно организовать режим дня, какие виды закаливания доступны младшему школьнику, как соблюдать личную гигиену при занятиях спортом, как выполнять утреннюю гимнастику.
6. **Методические рекомендации по технике выполнения отдельных гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки.**
Содержат пошаговые инструкции, подводящие упражнения, типичные ошибки и способы их исправления, а также критерии безопасного освоения элементов.
7. **Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях.**
Помогают ребёнку и родителям организовать безопасные и эффективные занятия дома: подбор места, одежды и инвентаря, структура занятия (разминка, основная часть, заминка), контроль нагрузки и самочувствия.
8. **Оказание первой помощи при лёгких травмах во время самостоятельных занятий физической культуры.**
Включают простые алгоритмы действий при ушибах, ссадинах, растяжениях, перегреве; перечень необходимых средств в домашней аптечке; ситуации, когда требуется обращение к врачу.
9. **Методика подготовки обучающихся младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФС ГТО (1 и 2 ступени).**
Предлагают систему подводящих упражнений, поэтапное наращивание нагрузки, игровые формы тренировки необходимых двигательных навыков, рекомендации по планированию подготовки и контролю готовности.
10. **Методические рекомендации по созданию проектных заданий и проектов.**
Содержат типовые темы, алгоритмы работы над проектом (от постановки цели до презентации), идеи для индивидуальных и групповых проектов, варианты форм представления результатов (буклет, плакат, мини-презентация, фотоотчёт, видеоролик).

Возрастные особенности и логика освоения содержания по классам

- **1 класс:** освоение базовых двигательных умений, правил поведения и безопасности, простых комплексов утренней гимнастики, подвижных игр; первые записи в «Дневнике самонаблюдения»; знакомство с идеей здорового образа жизни.
- **2 класс:** усложнение упражнений, освоение элементов гимнастики и акробатики (с учётом безопасности), участие в эстафетах и командных играх; более осознанное ведение дневника, первые подводящие упражнения к нормативам ГТО.
- **3 класс:** развитие физических качеств через специализированные комплексы, освоение техники в отдельных видах спорта (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр), первые самостоятельные мини-проекты по теме здоровья.
- **4 класс:** самостоятельная организация занятий, планирование подготовки к нормативам ГТО, выполнение и презентация проектов, более детальный самоконтроль, применение навыков первой помощи в смоделированных ситуациях.

Формы и методы организации учебной деятельности

Предусмотрены:

- фронтальные инструктажи и демонстрации техники упражнений;
- индивидуальная и парная работа (в том числе взаимоконтроль правильности выполнения упражнений);
- групповые игры и эстафеты;
- мини-исследования (например, «Как меняется пульс после разминки», «Какие игры развивают ловкость»);
- проектная деятельность (индивидуальные и групповые проекты по темам здоровья, спорта, ГТО);
- спортивные праздники, дни здоровья, мини-соревнования, сдача нормативов.

Методы:

- наглядный (показ, видеоматериалы, схемы);
- практический (многократное выполнение упражнений, игры, тренировки);
- алгоритмический (пошаговые инструкции, технологические карты упражнений);
- исследовательский (наблюдение, сравнение, анализ результатов);
- проектный (от замысла до готового продукта и презентации).

Планируемые результаты освоения материалов

Личностные результаты:

- понимание ценности здоровья и здорового образа жизни;
- ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих;
- готовность проявлять настойчивость, целеустремлённость, умение преодолевать трудности;
- уважительное отношение к товарищам, умение работать в команде.

Метапредметные результаты:

- умение планировать и контролировать свою двигательную активность;
- способность подбирать упражнения в соответствии с поставленной задачей;
- навыки поиска и анализа информации о здоровье и физической активности;
- умение презентовать результаты своей работы, отвечать на вопросы, учитывать обратную связь.

Предметные результаты:

- знание правил безопасного поведения на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях;
- владение техникой выполнения базовых упражнений гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, лыжной и игровой подготовки;

- умение вести «Дневник самонаблюдения», фиксировать динамику физических показателей;
- опыт организации самостоятельных занятий и выполнения комплексов упражнений;
- навыки оказания первой помощи при лёгких травмах;
- готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 и 2 ступеней.

Целевая аудитория и варианты использования

предназначены для:

- **учителей** — как методическая основа для планирования уроков, внеурочных занятий, спортивных мероприятий, проектной деятельности и интеграции с воспитательными модулями школы;
- **обучающихся 1–4 классов** — как понятные инструкции и алгоритмы для выполнения упражнений, ведения дневника, подготовки к ГТО, организации самостоятельных занятий и работы над проектами;
- **родителей** — как ресурс для поддержки ребёнка в домашних занятиях, совместных активностях, контроле безопасности и формировании привычек здорового образа жизни.

Таким образом, методические материалы по физической культуре создают целостную систему поддержки физического развития младших школьников, формируют культуру здоровья и безопасного поведения, развивают физические качества и обеспечивают осознанную подготовку к нормативам ВФСК ГТО в логике воспитательной и образовательной модели школы «7 ключей».

II. Перечень методических материалов по предмету

1. Методические рекомендации по работе с электронной формой учебника (ЭФУ).
2. Методические рекомендации по работе с «Дневником самонаблюдения».
3. Комплексы физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.
4. Комплексы физических упражнений для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.
5. Оздоровительная физическая культура. Правила закаливания. Личная гигиена. Режим дня. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
6. Методические рекомендации по технике выполнения отдельных гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки.
7. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях.
8. Оказание первой помощи при лёгких травмах во время самостоятельных занятий физической культуры.
9. Методика подготовки обучающихся младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО (1 и 2 ступени).
10. Методические рекомендации по созданию проектных заданий и проектов.

III. Методические материалы

Методические рекомендации по работе с электронной формой учебника (ЭФУ):

«Технология». 1-4 классы. Лутцева Е.А., Зуева Т. П. Электронная форма учебника.»

- 1 класс: <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-elektronnaya-forma-uchebnika02/>
- 2 класс: <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-elektronnaya-forma-uchebnika102/>
- 3 класс: <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-elektronnaya-forma-uchebnika102/>
- 4 класс: <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-elektronnaya-forma-uchebnika102/>

Как пользоваться электронным учебником

1. Электронной формой учебника (ЭФУ) можно будет пользоваться в вашем личном кабинете на сайте lecta.ru, и офлайн – в приложении для устройств с Android или Windows после авторизации. Для владельцев Apple платформа Lecta доступна только онлайн.

2. Затем – открыть сайт lecta.ru и авторизоваться. Нажать «Активировать код» вверху страницы. Если вы не авторизованы, система не позволит активировать код.

3. В выпадающем меню нажать «Мой портфель». В нём в течение 5 минут появится учебник и вы сможете им пользоваться. Ещё один вариант активации кода: открыть сайт prosv.ru, авторизоваться и нажать «Цифровые продукты», кликнув на своё имя. Следующий шаг – ввести код активации в текстовое поле.

4. ЭФУ можно будет пользоваться в вашем личном кабинете на сайте lecta.ru, и офлайн – в приложении для устройств с Android или Windows после авторизации. Для владельцев Apple платформа Lecta доступна только онлайн.

При работе с ЭФУ появляются дополнительные возможности для развития мыслительных и контролирующих действий, а также коммуникативных компетенций. Такая возможность обеспечивается интерактивными модулями как обучающего, так и тренировочного и контролирующего характера. Работа учащихся с различными информационными ресурсами должна сочетаться с беседой с учителем, обсуждением в группах, записями в тетрадях, игровыми элементами. Однако в учебном процессе не следует увлекаться наглядностью, надо помнить и о необходимости формирования и развития и других навыков: навыков чтения и обработки текста, монологической речи, в том числе и с помощью информационных мультимедийных ресурсов. Для работы с ЭФУ можно предложить следующий алгоритм:

- восприятие информации;
- анализ полученной информации;
- проверка понимания;
- самооценка (рефлексия);
- определение дальнейшего маршрута продвижения в учебном материале.

Учитель должен научить учащихся способам работы с информацией, сформулировать цели обучения, научить работе с информационными объектами, построению образовательных маршрутов для достижения поставленных целей. Следует обратить внимание на то, что последовательность работы с учебным материалом определяется учителем с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося или группы.

Методические рекомендации по работе с «Дневником самонаблюдения»

Дневник самоконтроля – это зафиксированный личный результат каждого обучающегося по предмету «Физическая культура», включающий его спортивные достижения. Дневник состоит из двух частей. В первой части дневника обучающиеся в течение учебного года во время каникул фиксируют в таблице свои антропометрические данные, оценивая в динамике свое физическое развитие. Во второй части дневника для оценки уровня своей физической подготовленности обучающимися сравнивают результаты тестовых упражнений с контрольными показателями по трем уровням (низкий, средний, высокий).

**Таблица показателей
физического развития
и физической подготовленности**

Результаты измерения				
Показатели (единицы измерения)	I чет- верть	II чет- верть	III чет- верть	IV чет- верть
Рост (в сантиметрах)				
Масса тела (в килограм- мах и граммах)				
Осанка (в сантиметрах)				
Сила мышц рук (в количестве отжиманий)				
Быстрота (в сантиметрах)				
Гибкость туловища (в баллах)				
Равновесие (в секундах)				

Таблица показателей комплекса ГТО

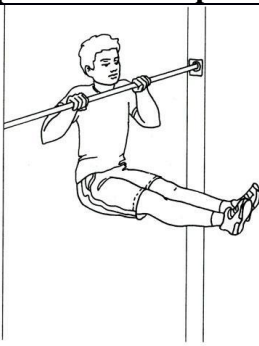
Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
	Брон- зовый знак	Сере- бряный знак	Зо- лотой знак
Быстрота. Бег на 30 ме- тров с высокого старта (секунды)	6,9	6,7	6,0
Сила. Отжимание тулови- ща в упоре лёжа (коли- чество раз)	7	10	17
Гибкость. Наклон впе- рёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7
Виды испытаний (тесты)	Девочки		
	Брон- зовый знак	Сере- бряный знак	Зо- лотой знак
Быстрота. Бег на 30 ме- тров с высокого старта (секунды)	7,1	6,8	6,2
Сила. Отжимание тулови- ща в упоре лёжа (коли- чество раз)	4	6	11
Гибкость. Наклон впе- рёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9

Методические рекомендации, связанные с развитием физических качеств

Комплекс упражнений на развитие силы

Разминка перед силовыми упражнениями длится 10 минут.

- Движения предплечьями вперед и назад (разогреваем локтевые суставы);
- Движения руками вперед, назад и вращение (разогрев плечевых суставов);
- Вращения кистями (разогрев суставов запястья);
- Вращение головы влево/вправо (разогрев мышц шеи). Поскольку шейные позвонки малы по размеру и очень подвижны, они очень легко повреждаются, поэтому все упражнения, в которых задействована шея, должны выполняться медленно и наиболее точно.
- Круговые движения туловищем (разогрев позвоночника в поясничной области);
- Приседания (разогрев коленных и тазобедренных суставов).

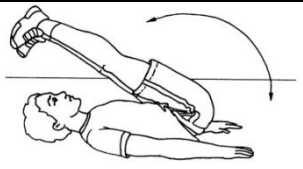
Упражнение	Графическое изображение
<p>Подтягивание</p> <p>Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.</p>	 <p>Подтягивание в положении «угол»</p>

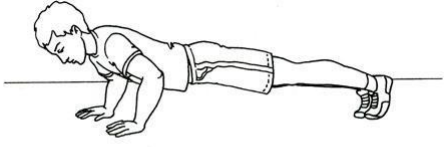
Упражнение	Графическое изображение
------------	-------------------------

<p>Поднимание и опускание ног в висе</p> <p>Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.</p>	 <p>Поднимание и опускание ног в висе</p>
---	--

Упражнение	Графическое изображение
<p>Передвижение на брусьях в упоре на руках.</p> <p>Исходное положение: стоя между брусьями подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусьев с поочередной перестановкой рук.</p> <p>Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».</p>	 <p>Передвижение на брусьях в упоре на руках</p>

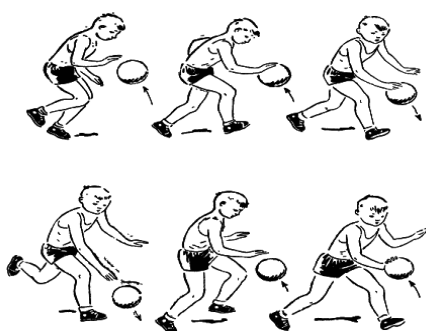
Упражнение	Графическое изображение
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре. С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусьями.</p> <p>Исходное положение: стоя между брусьями, Упражнение повторить 5-8 раз.</p>	 <p>Сгибание и разгибание рук в упоре</p>

Упражнение	Графическое изображение
<p>Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.</p> <p>Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.</p> <p>Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.</p>	 <p>Поднимание ног из положения «лежа на спине»</p>

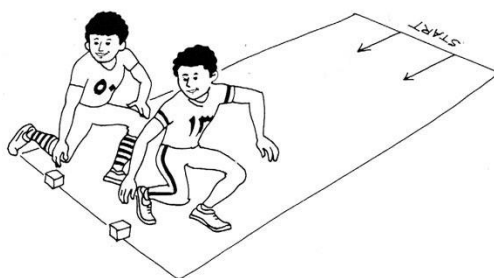
Упражнение	Графическое изображение
<p>Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.</p> <p>Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.</p>	 <p>Отжимание от пола с широко расставленными руками</p>

Комплекс упражнений на развитие быстроты

Быстрая ходьба с одновременным ведением баскетбольного мяча



Метание теннисных мячей, после челночного бега

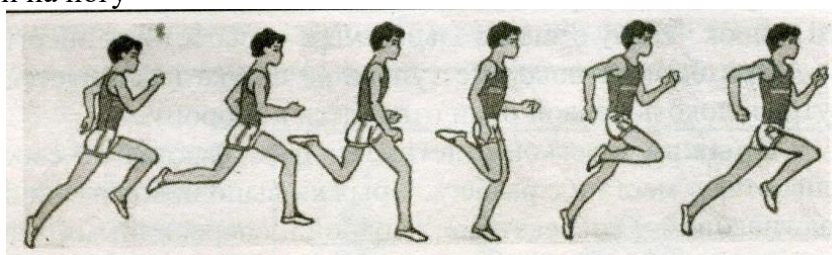


Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину 4-6 раз



Комплекс упражнений на развитие выносливости

Подскоки с ноги на ногу



Стойка на локтях (планка)

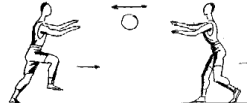
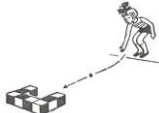


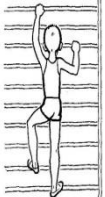
Подтягивания на турнике



Комплекс упражнений на развитие координации

Комплекс из 10 упражнений на развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте

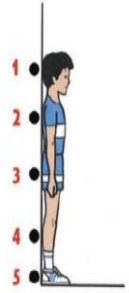
№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Примечание
1	Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы»	Бег с прыжками через мячи расположенные друг от друга на расстоянии 4—5 шагов.	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом	Короткий шаг — 50—55, 55—60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III—IV классов); средний — 80—90, 90—100см; длинный—100—110, 110—120см.	
3	Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз.	И.п.: мяч в руках внизу. Ходьба на месте (поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1–2 – мяч на грудь и т.д. При движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).	
4	Прокатывание мяча	И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1–3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же вокруг правой ноги. Выполняя задание, ноги в коленях не сгибать.	
5	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками на уровне груди.	
6	Передача мяча в парах	Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	
7	Прокатывание мяча на точность	Прокатывание мяча на точность между кубиками.	

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Примечание
8	Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами	Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.	
9	Лазанье вверх и вниз разноименным способом	Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.	
10	Лазанье по скамейке	Лазанье по скамейке, стоящей на полу, лежа на животе, захватывая руками края скамейки.	

Комплексы физических упражнений для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела

Задание 2. Проверь свою осанку.
Встань к стене и прислонись к ней спиной:

- прислонись к стене затылком (1) и плечами (2);
- слегка коснись стены ягодицами (3) и выпрями ноги (4);
- пятки приставь к стене (5).



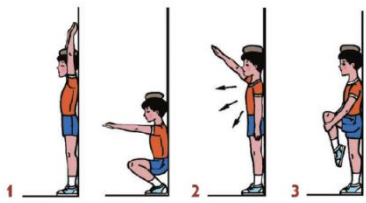
Если в этом положении ты сильно не напрягаешься, то осанка у тебя правильная.

**УЧИМСЯ УПРАЖНЕНИЯМ
ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Для развития правильной осанки используют четыре группы упражнений, каждое из которых надо выполнять по 6—8 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ,
СТОЯ У СТЕНЫ**

1. Приседания — руки вперёд.
2. Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.
3. Подтягивание ноги, согнутой в колене, руками к животу.



Комплекс упражнений для снижения массы тела для детей 7-13 лет.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер, темп средний, 1–2 минуты.
 2. Держите спину ровно по вертикали. Расставьте ноги на расстоянии ширины плеч. Плавное наклоняйте верх туловища вначале влево, а после вправо. Рука скользит вниз по телу. Такие движения повторяют 8 и более раз.
 3. Встаньте прямо. Руки разместите на талии. Попеременные повороты туловища вправо и влево. Повторить 6–10 раз в каждую сторону, дыхание произвольное.
 4. Стоя ровно, разведите руки в стороны. Совершайте ими круговые движения вперед, а затем назад.
 5. Совершите 10 приседаний.
 6. Прыгайте на левой ноге. Спустя 10 секунд повторите движения с другой ногой.
- После того, как основная тренировка завершена, необходимо восстановить нормальный сердечный ритм и дыхание. Для этого делайте глубокий вдох и поднимите руки вверх. На выдохе

опустите вниз.

Оздоровительная физическая культура
Правила закаливания. Личная гигиена.
Режим дня. Комплекс упражнений утренней гимнастики

Закаливание школьников

Внимаю родителей! Если ваш ребенок подвержен частым простудным заболеваниям, нужно начинать процедуры закаливания. В противном случае, ваш ребенок будет часто по причине болезни пропускать школу, потом догонять одноклассников, переутомляться и снова болеть. В общем, нужно разорвать этот замкнутый круг.

При закаливании нужно неукоснительно соблюдать три правила:

1. Постепенность. Это правило распространяется на все процедуры закаливания. Например, вы решили закалить своего ребенка, понижая ему температуру воды во время купания. При этом сначала ребенок принимает ванную при привычной для него температуре воды, затем ее понижают на один градус. Снова ребенок купается уже при пониженной температуре на протяжении недели. Постепенно вы понижаете температуру, настолько считаете нужным, и насколько соглашается ваш ребенок.

2. Систематичность. Проводить процедуры нужно постоянно, таким образом, вы поддерживаете детский организм в нужном тонусе. Даже если вам кажется, что ребенок уже стал выносливее, или вам самим надоело, не прекращайте! процедуры закаливания дают хорошие результаты, не когда их проводят от случая к случаю, а постоянно.

3. Интенсивность раздражения. Суть этого правила заключается в том, что чем холоднее вода, тем меньше продолжительная процедура.

Существуют и разработаны методики таких процедур закаливания, как обтирание, обливание холодной водой, сон при открытой форточке. Начинать нужно с простых процедур и постепенно включать остальные.

I. Проветривание. С понижением температуры воздуха на улице не торопитесь закрывать форточки. Таким образом, вы закаляете сами и приучаете к этому ребенка. Кроме того, за счет разницы между дневной и ночной температурой воздуха, вы осуществляете увлажнение воздуха в своих квартирах и домах. И препятствуете возникновению различного рода аллергических реакций.

II. Одевайте ребенка по сезону. Имеется в виду, что ребенок одевается сам, но выбрать одежду ему еще помогаете вы.

III. Обтирание. Во время этой процедуры с помощью мокрого полотенца обтирают сначала верхнюю половину туловища ребенка (шею, грудь, руки, спину), вытирают насухо и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем в той же последовательности? живот, поясницу, ноги. Движения рук должны быть направлены к сердцу. Продолжительность процедур для детей этого возраста должна составлять 3-4 минуты, с растиранием вместе.

IV. Следующая ступень закаливания это **обливание**. Здесь действие холода дополняет давление падающей струи воды. Вначале температура воды должна быть около 32-35⁰С, постепенно ее можно доводить до 20⁰С. Продолжительность процедуры, включая растирание, не должна превышать 2 минут.

V. Наиболее сильное воздействие на организм любого человека, и ребенка тоже, оказывает **холодный душ**. Механическое раздражение, вызываемое струей воды, весьма значительно, и потому душ вызывает более сильную реакцию, чем предыдущая процедура. Детям младшего школьного возраста тоже можно принимать душ, но вода должна быть выше 20⁰С.

VI. Ножные ванночки или купание с постепенным понижением температуры. Способ закаливания, о котором уже упоминалось в начале статьи. Первоначальная температура воды для младших школьников 32-33⁰ С, затем ее снижают через каждые 2-3 дня или еще лучше через неделю на 1⁰ С, доводя соответственно до 16-15⁰ С. Ножные процедуры проводят в емкости или в ванной, куда наливают воду соответствующей температуры. Во время процедуры ребенок топчется в воде. Продолжительность процедуры ? 3-4 минуты. Затем ноги ребенка растирают мах-

ровым полотенцем и надевают теплые носки. Купание с постепенным понижением температуры осуществляется по тому же принципу. После купания ребенка одевают во фланелевую пижаму. Указанные процедуры лучше проводить перед сном, чтобы ребенок не переохладился.

Главным критерием правильности проведения процедур закаливания является состояние самого ребенка во время манипуляций. Они должны доставлять ему удовольствие, а не пугать или раздражать.

Оптимальный сезон для начала закаливания лето. Как правило, дети отдохнули, запаслись витаминами, оздоровились на море или в деревне у родственников. Лучше для обтирания, обливания, принятия душа выбрать утреннее время. После сна кожа равномерно согрета, а это важно для получения необходимой сосудистой реакции. Кроме того, подобные утренние процедуры прогоняют сонливость, создают бодрое настроение. А вот вечером проводить их не стоит, т. к. они вызывают перевозбуждение нервной системы и мешают спокойному сну.

Главным требованием для начала процедур закаливания является хорошее самочувствие ребенка, другими словами, ребенок должен быть абсолютно здоров. Не рекомендуется начинать закаливание после прививки. В случае заболевания ребенка водные процедуры отменяют. Возобновляют ее только после полного выздоровления, и восстановления сил, начиная с температуры воды на 1-3° С выше той, которую применяли до болезни.

Еще в дополнение к сказанному: хорошей сопротивляемости организму всяким возбудителям болезней не может быть без сбалансированного питания, здорового сна, достаточной физической активности, прогулок на свежем воздухе, ровного и доброжелательного отношения в семье. Как хорошие родители, позаботьтесь и об этом.

Будьте здоровы!



Личная гигиена – это процедуры по поддержанию чистоты своего тела. Личная гигиена является важнейшим инструментом формирования нашего здоровья. Для чего нужно держать тело в чистоте?

На грязной коже скапливается множество бактерий, которые размножаются и могут вызвать различные заболевания. Несоблюдение личной гигиены также может негативно сказаться на членах семьи неопытного человека.

Рассмотрим подробно, что включает в себя личная гигиена.

1. Умывание, чистка зубов.

Каждое утро и вечер нужно умываться и чистить зубы. По рекомендациям стоматологов зубы надо чистить около 4 минут. При недостаточной чистке зубов может развиваться кариес.

2. Мытьё рук.

Обязательно нужно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, ведь на руках и особенно под ногтями могут скапливаться микробы, яйца глистов и других паразитов. Микробы с

грязных рук могут попасть к нам в рот через пищу и вызвать различные кишечные инфекции. Ещё нужно следить за ногтями и вовремя их стричь.

3. Принятие душа, ванны.

Каждый день перед сном нужно принимать тёплый душ или ванну. Раз в 2-3 или по мере загрязнения необходимо мыть волосы шампунем.

4. Гигиена ног.

Ноги также требуют тщательного ухода. Нужно мыть ноги с мылом и каждый день менять носки. А ещё ни в коем случае нельзя ходить без обуви в общественных местах, т. к. на полу может быть грибок, которым легко заразиться.

5. Гигиена одежды.

Немаловажную роль в личной гигиене играет чистота белья и одежды. Нательное бельё нужно менять каждый день после мытья, нужно менять также носки или колготки. Одежду нужно регулярно стирать.

6. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должно быть свое спальное место, застеленное постельным бельём. Постельное бельё нужно менять еженедельно. Не стоит ложиться в постель в уличной одежде. В постель категорически не рекомендуют пускать домашних животных.



Режим дня – это распорядок дел на день, расписанный по часам.

Режим дня имеет очень большое значение для самодисциплины и организованности человека. Если мы будем соблюдать режим дня, наше время не будет уходить впустую, и мы сможем сделать больше полезных дел за день.

Нужно уметь правильно составлять режим дня, это очень важно. Как же его составить?

Для начала выпишите на листок все важные дела, которые нужно сделать за день, которые вы делаете изо дня в день. Такие, как сон, зарядка, гигиенические процедуры, учеба и другие.

А затем распределите эти дела по часам с утра до вечера. И, конечно, не стоит забывать про отдых. Дела обязательно должны чередоваться с отдыхом.

Посмотрите на примерный режим дня ребенка:

7:00 – подъём.

7:00-7:15 – утренняя зарядка;

7:15-7:30 – гигиенические процедуры;

7:30-8:00 – завтрак;

8:30-13:30 – занятия в школе;
 14:00-14:30 – обед;
 14:30-16:00 – занятия спортом, прогулки, подвижные игры;
 16:00-18:00 – выполнение домашних заданий;
 18:00-19:00 – отдых, спокойные игры;
 19:00-19:30 – ужин;
 19:30-20:30 – свободное время;
 20:30-21:00 – подготовка ко сну;
 21:00-7:00 – сон.

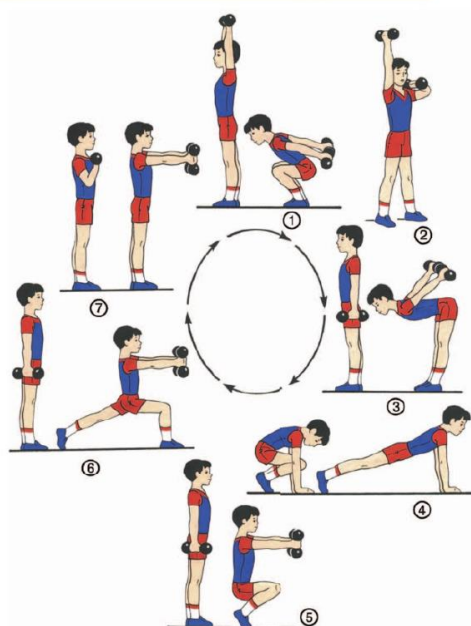


4. Повороты
5. Наклоны в сторону
6. Наклоны вперед
7. Приседания
8. Прыжки
9. Глубокое дыхание

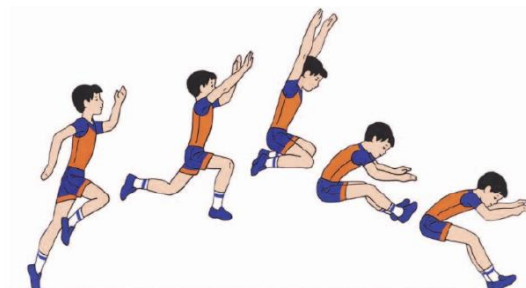


Методические рекомендации по технике выполнения отдельных гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной и плавательной подготовки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ СОГНУВ НОГИ



Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги относится к сложным движениям. При его выполнении очень важно точно попасть на брус во время отталкивания. Если отталкивание произойдёт за брусом, то результат прыжка не будет засчитан.

Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги состоит из нескольких фаз.

- Первая фаза — разбег.
- Вторая фаза — отталкивание.
- Третья фаза — полёт.
- Четвёртая фаза — приземление.

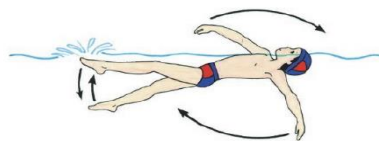
ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ СПОСОБОМ «ПЛУГ» ПРИ СПУСКЕ С ПОЛОГОГО СКЛОНА

Во время спусков с горы на лыжах могут возникнуть препятствия, и надо уметь правильно затормозить, чтобы не получить травму. Существует много способов торможения. Один из них был разучен во втором классе. Это торможение способом падения на бок.

Следующий способ торможения, которому можно научиться, называется «плуг». Он позволяет устоять на лыжах при торможении и не



3. Плавание кролем на спине в полной координации



Как и в плавании кролем на груди, кроль на спине выполняется в несколько фаз.

- Первая фаза — оттолкнуться от дна бассейна вверх-назад и лечь на спину, тело выпрямить, руки вдоль туловища, голову слегка наклонить вперёд и скользить по воде.
- Вторая фаза — скользя по воде, начать работать попеременно ногами, правую руку вынести из воды и отвести за голову, левая рука остаётся вдоль туловища.
- Третья фаза — правую руку опустить в воду и сделать гребок назад, а левую руку вынести из воды и отвести за голову.
- Четвёртая фаза — левой рукой сделать гребок назад, а правую руку вынуть из воды и отвести за голову.

Методические рекомендации по технике выполнения игровой подготовки

Охотники и утки

Играющие выбирают двух охотников, остальные дети — утки. Утки становятся в очерченный для них круг. Охотники встают за линией круга друг напротив друга, у одного из них в руках мяч. По сигналу «Раз, два, три — лови!» охотники по очереди бросают мяч в уток. Утки стараются увернуться от мяча.

100



Утка, в которую попал мяч, выбывает из игры. Уткам нельзя выходить из круга.



Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

- **Безопасность пространства.** Перед занятием уберите с пола мелкие предметы, закройте острые углы мебели, отодвиньте хрупкие вещи (вазы, стеклянные предметы). Если ребёнок будет прыгать или делать повороты, убедитесь, что рядом нет предметов, о которые можно споткнуться или удариться. Желательно постелить мягкий коврик.
- **Одежда и обувь.** Наденьте свободную спортивную форму, которая не сковывает движений. Обувь должна быть удобной, с нескользкой подошвой. Снимите браслеты, кольца, ремни — всё, что может зацепиться или стать причиной травмы.
- **Время занятий.** Старайтесь проводить их в одно и то же время (например, после завтрака или перед полдником). Не занимайтесь сразу после еды — лучше подождать 1–1,5 часа.
- **Проветривание.** Перед началом и после занятия проветрите комнату.
- **Подбор упражнений.** Выбирайте несложные по координации движения, которые ребёнок точно освоил на уроках. Избегайте сложных элементов: кувырков через голову, стойки на голове или руках, «березки», глубоких прогибов назад, высокоамплитудных и резких движений головой или туловищем — в домашних условиях риск травмы при их выполнении повышен.
- **Структура занятия.** Каждое занятие должно иметь чёткую структуру:

✓ **Разминка.** Начните с лёгких упражнений (ходьба на месте, махи руками, круговые движения головой, плечами, тазом), чтобы разогреть мышцы и суставы, подготовить организм к нагрузке.

✓ **Основная часть.** Выполните 6–15 упражнений, охватывающих разные мышечные группы (руки, ноги, туловище). Начинайте с малого числа повторений (2–6 раз в зависимости от возраста и подготовленности) и постепенно увеличивайте нагрузку. Чередуйте упражнения с короткими паузами для отдыха.

✓ **Заминка.** В конце плавно снизьте темп: сделайте несколько упражнений на растяжку или просто походите, чтобы восстановить дыхание и расслабить мышцы.

- **Техника выполнения.** Следите, чтобы ребёнок соблюдал правильную технику каждого движения. Если какое-то упражнение вызывает дискомфорт или боль — пусть пропустит его.
- **Дыхание.** Напоминайте не задерживать дыхание во время упражнений — дышать через нос, соизмеряя ритм с движениями.
- **Самоконтроль.** Учите ребёнка прислушиваться к себе. Если появилось головокружение, сильная слабость, боль в суставах или сердце — нужно остановиться. При любых неприятных симптомах стоит сообщить взрослому.
- **Постепенность.** Не стремитесь сразу дать большую нагрузку. Увеличивайте количество упражнений, повторений или интенсивность постепенно.
- **Эмоциональный фон.** Делайте занятия игровыми: придумывайте упражнениям забавные названия («Маятник», «Паровозик»), включайте музыку — так ребёнку будет интереснее.
- **Наблюдение.** На первых порах желательно, чтобы взрослый присутствовал рядом: он сможет подстраховать, поправить технику и вовремя заметить, если ребёнок переутомился.

Программа оздоровительного бега для школьников, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности

Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.

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 не продуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.

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.

Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) от 35 до 60 минут.

Бегать лучше небольшими группами 3–5 человек примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности.

Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.

Не стоит в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.

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.

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.

Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. 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.

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.

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.

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.

Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы

1. Оценивая состояние 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.

2. 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.

3. 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.

$M. P. P. =$. 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.

Самоконтроль

Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой.

Самоконтроль — представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечного-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты — все это показатели самоконтроля.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам:

Обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений — это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

Появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений — внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

План занятий на летние каникулы

Физические качества	Физические упражнения	Количество дней
Сила	Развитие мышц рук	
	Развитие мышц ног	
	Развитие мышц брюшного пресса	
	Развитие мышц спины	
Быстрота	Бег с максимальным темпом	
	Бег с ускорением	
	Бег с максимальным ускорением из разных исходных положений	
	Бег с пологой горки	
Выносливость	Ходьба в спокойном, медленном темпе	
	Бег в спокойном, медленном темпе	
	Езда на велосипеде или самокате	
	Купание в водоёме	
Координация	Подвижные и спортивные игры	
	Акробатические и гимнастические упражнения	

Задание № 1

Подготовь таблицу и посоветуйся с учителем, сколько дней тебе надо запланировать для развития каждого физического качества.

Задание № 2

Возьми календарь и отметь в нём карандашами разных цветов дни развития каждого физического качества.

Задание № 3

Просмотри внимательно учебник и тетрадь по физической культуре и выпиши упражнения для развития своих физических качеств.

Задание № 4

Во время летних каникул постарайся регулярно, 2—3 раза в неделю, заниматься развитием физических качеств.

Оказание первой помощи при лёгких травмах во время самостоятельных занятиях физической культуры

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЛЁГКИХ ТРАВМАХ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Занимаясь самостоятельно физическими упражнениями, необходимо соблюдать **правила безопасности**. Но как себя правильно вести, если травма всё-таки случилась? Какую первую помощь можно оказать себе или своему товарищу?

Чтобы была возможность оказать первую помощь пострадавшему при получении травмы во время выполнения физических упражнений и занятий спортом, необходимо наличие медицинской аптечки. В ней обязательно должны находиться бинт, вата, стерильные салфетки, зелёнка, йод, перекись водорода, пластырь и лейкопластырь.



Во время занятий распространённой травмой является **ушиб**. Он может возникнуть при падении или при столкновении с другими занимающимися. На месте ушиба появляется боль, припухлость, а через некоторое время — синяк (подкожное кровоизлияние). На повреждённое место следует наложить холодный компресс. Если на месте ушиба имеются **ссадины**, их необходимо промыть чистой водой, а затем обработать ватным тампоном, смоченным перекисью водорода, смазать йодом и наложить стерильную салфетку. Чтобы салфетка оставалась на месте раны, её нужно закрепить лейкопластырем.



Действия при ушибах



Действия при появлении ссадины

При **носовом кровотечении**, которое может возникнуть при ударе о твёрдый предмет, надо смочить вату или бинт холодной водой и сесть, немного наклонив голову вперёд, а не запрокидывая её назад. Затем наложить



Действия при носовом кровотечении



Действия для остановки кровотечения

холодный компресс на переносицу или затылок.

Более серьёзная травма, полученная на занятии, — это **рана**, которая вызывает повреждение кожного покрова и мышечной ткани. Она сопровождается болью и кровотечением. При возникновении такой травмы прежде всего необходимо остановить кровотечение. Для



Действия при появлении раны

Методические рекомендации по созданию проектных заданий и проектов

Дорогой друг!

Тебя окружает удивительный мир. Знания о нём можно получать в готовом виде, но гораздо интереснее их добывать самому! Ты можешь сам стать исследователем того, что тебя интересует, создавать проекты и делиться своими открытиями с друзьями.

Предлагаю памятку, которая поможет в работе над проектом.

Разберёмся в значении некоторых слов:

Проект – это «продукт», созданный как результат проектной деятельности; разработанный план решения проектных задач с представлением его реализации, описанием исследований, изложением выводов и рекомендаций.

Алгоритм разработки проекта таков: проблема – цель – результат.

После того как выявлена **проблема** и намечена **цель**, необходимо сделать следующее:

1. Установить наличие имеющихся ресурсов и определить недостающие ресурсы. (Что уже есть для выполнения предстоящей работы – информация, умения. Чего пока нет, но нужно иметь: найти информацию, научиться делать.)
2. Поставить задачи. (Что необходимо сделать, чтобы достичь цели проекта.)
3. Наметить этапы работы. (Разделить всю работу на части)
4. Выбрать способы решения задач на каждом этапе.
5. Определить сроки выполнения работы (поэтапно и в целом).

Структура проекта такова: введение, основная часть, заключение.

Введение – часть, в которой необходимо указать тему, цель и задачи, гипотезу и способы проверки.

Основная часть – описание поэтапного решения задач.

Можно использовать фразы – клише:

Я начал свою работу с того, что ...

Потом я приступил к ...

Я завершил работу тем, что ...

В ходе работы я столкнулся с такими проблемами ...

Я отклонился от плана (указать, когда был нарушен план) ...

План моей работы был нарушен, потому что ...

Мне удалось достичь цели проекта, потому что ...

Заключение – часть, в которой нужно подвести итоги работы, перечислив то, что удалось, а

что нет, сделать выводы, сформулировать рекомендации.

Проект может быть индивидуальным и групповым.

Этапы работы над проектом

1. Выбор темы.

Тема – предмет рассмотрения; это то главное, о чём сообщается, что обсуждается, исследуется, изображается.

Возможно, на помощь придут следующие вопросы:

-*Что мне интересно больше всего?*

-*Что из изученного в школе хотелось бы узнать более глубоко?*

2. Формулировка темы проекта.

3. Определение цели проекта.

Цель – это то, к чему стремятся, чего хотят достичь, что нужно осуществить, решить; это главная задача. Но для того, чтобы была решена эта главная задача (то есть была достигнута цель), нужно много всего выполнить, нужно решить много разных задач.

Формулировка цели - это одно предложение, являющееся ответом на вопрос: зачем нам нужен этот проект?

Обычно **формулировка цели** начинаться с таких слов: «узнать», «выяснить», «обобщить», «разработать» (например, разработать алгоритм ...), «расследовать», «создать», «сравнить», «нарисовать», «сочинить».

4. Постановка задач проекта.

Задача – это то, что необходимо решить, выполнить. В задачах определяется, как достичь цели.

В формулировках задач выражается то, что надо сделать по порядку, чтобы достичь цели.

Обычно **формулировка задач** начинаться с таких слов: «изучить», «собрать информацию», «выяснить», «выявить особенности», «подготовить», «придумать», «рассказать», «найти», «составить», «создать», «нарисовать», «определить роль (значимость)», «освоить алгоритм...», «сделать вывод».

5. Высказать одну или несколько гипотез.

Гипотеза (греч.) – это предположение, догадка, ещё не доказанная и не подтверждённая опытом.

Обычно **гипотезы** начинаются такими словами: «предположим, что ...», «допустим, что...», «возможно, что...», «что, если ...».

Если гипотез несколько, то их надо пронумеровать: самую важную поставит на первое место, менее важную - на второе и т.д.

6. Работа с информацией.

Информация – это сведения об окружающем мире, сообщения о чём - либо.

1) Сбор информации.

Постараться узнать как можно больше о предмете исследования.

Может быть устная информация. Например, вам кто – то о чём – то рассказал, сообщил (родители, одноклассники, учителя, соседи, продавец в магазине и т.д.).

Но может быть и письменная информация, или текстовая информация (статья в журнале или газете, рекламные листы, книги и др.)

К информации относятся не только устные сообщения и тексты, но и изображения – фотографии, картинки, графика. Это визуальная информация.

2) Методы исследования.

Зададим себе вопрос: как мы можем узнать что – то новое о том, что исследуем? Для этого надо определить, какими методами мы можем пользоваться, а затем выстроить их по порядку.

Метод (греч.) – способ, приём познания явлений окружающего мира; способ действия.

Методов много. Для своего исследования выбирайте только те, которые нужны.

Методы исследования:

- **Эксперимент** – это опыт, ставится для изучения, исследования чего – либо.
- Изучение источника исследования.
- Опрос.
- Интервью.

- Поиск информации (в книгах, словарях, энциклопедиях, интернете и т.д.).
- Анализ информации.
- Наблюдение. Наблюдение может включать в себя три возможных действия: описание, измерение, сравнение, а также сравнение явлений между собой.
- Мозговой штурм.
- Фонетический анализ (размышление: какие звуки мы слышим, какова их характеристика), морфемный анализ (анализ частей слова).
- **Анализ** – всесторонний разбор, рассмотрение явления.
- **Синтез** – это обобщение данных, добытых анализом.
- Сравнение.
- Обобщение.
- **Дедукция** – способ рассуждения, при котором новое положение выводится чисто логическим путём, от общих положений к частным выводам.
Этим методом пользовался Шерлок Холмс. Из общей картины преступления он делал частные выводы о внешности преступника, его поведении, привычках.
- **Индукция** – способ рассуждения от частных фактов, положений к общим выводам. Чтобы вам легче было запомнить слово «индукция», воспользуемся образным сравнением: **и** один факт, **и** второй, **и** третий помогают сделать **общий вывод**. При разработке проекта мы собираем много информации, по которой нужно сделать вывод. Нам нужен **индуктивный метод исследования**.
- **Аналогия** - сходство между явлениями, предметами, понятиями. Метод аналогия обозначает: выполни действие так же.
- Анкетирование.
- Тестирование.

3) Результаты исследования.

Все проекты предполагают создание информационного или творческого продукта.

Творческий продукт – это всё, что придумано и сделано, создано, изготовлено.

Виды творческого продукта: сказка, песня, стихотворение, конспект, плакат, поделка, алгоритм, презентация, синквейн.

4) Вывод.

Вывод - это логический итог рассуждений, умозаключение.

7. Защита проекта.

Теперь проект нужно оформить и представить публично, то есть показать, ознакомить с ним других. Но ведь вы не только продемонстрируете, покажете, представите собравшимся свою работу. Вы будете рассказывать, чтобы всех убедить: ваши исследования верные, ваши выводы правильные. Вы будете защищать то, что сделали.

План защиты проекта

1. Тема проекта.
2. Цель проекта.
3. Задачи.
4. Гипотезы.
5. Методы и средства исследования.
6. Актуальность проекта.
7. Этапы работы.
8. Полученные результаты.
9. Выводы.

Текст выступления

Даю вам начало каждой фразы, а вы, дополнив предложения, получите текст своего выступления. Если проект групповой, для своей группы вам необходимо составить речь и затем распределить, кто какую часть будет произносить.

Введение

Тема моего / нашего проекта ...

Цель моей / нашей работы ...

Задачи моего / нашего исследования: ...

Я / Мы выдвинул(и) гипотезу: ...

Творческим продуктом будет ...

Моя / Наша работа актуальна, потому что ...

Этапы работы (указать время выполнения – количество недель (дней) – и перечислить все промежуточные этапы).

Подготовительный этап:

- выбор темы и уточнение названия (1 неделя);
- сбор информации (__ недели).

Практический этап:

- эксперимент и анализ материалов (__ недели);

- изготовление продукта (__ недели).

Обобщающий этап:

- подготовка выступления (1 неделя);
- подготовка к презентации проекта (1 неделя);
- защита проекта (1 неделя).

Основная часть

Я / Мы начал(и) свою работу с того, что ...

Потом я / мы приступил(и) к ...

Я / Мы завершил(и) работу тем, что ...

Заключение

Закончив проект, я могу / мы можем сказать: не всё из того, что было задумано, получилось, например, ...

Это произошло потому, что ...

Я / Мы думаю(ем), что проблема проекта решена, так как ...

Работа над проектом показала, что ...

Я / Мы узнал(и) о себе и о проблеме, по которой работал(и)...

Презентация творческого продукта

8. Самоанализ выступления.

Самоанализ – анализ, оценка своих собственных поступков и переживаний.

Сделайте анализ своего выступления после защиты проекта. Ответьте кратко на вопросы мини - анкеты.

1. Довольны ли вы своим выступлением?
2. Что вам особенно понравилось и запомнилось?
3. Что вам не понравилось?
4. Воспользовались ли вы советами, полученными на занятиях?
5. Что вы посоветовали бы друзьям и одноклассникам?

Примерные темы проектов в начальной школе по физической культуре

Актуальная зарядка — настоящая загадка!

Виды спорта.

Во славу скакалки.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Зимние виды спорта.

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте.

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Мир мячей.

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой дневник достижений.

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир.

Спортивные города России.

Моя жизнь в спорте.

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

О, спорт, ты — мир!

От чего зависит частота пульса?

Познай себя.

"Музыкальная разминка".

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.

С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.

Сам себе тренер.

Сделай шаг навстречу спорту.

Методика подготовки обучающихся младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО (1 и 2 ступени)

Основной целью сдачи норм ГТО является исследование уровня физической подготовки детей и ее влияние на укрепление здоровья. ГТО в школах проверяется двумя способами: теоретическая часть – это написание тестовых работ, в ходе которых выявляется уровень знаний учеников по вопросам физической культуры и спорта; практическая часть – дети должны сдавать нормативы согласно их возрастному критерию; в данном случае проверяются умения и навыки обучающихся. Огромное значение имеет влияние уроков физкультуры на оздоровление школьников.

В общеобразовательной организации существует несколько ступеней для сдачи норм ГТО:

1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса (причём, первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями).

2 ступень – для детей 3 и 4 классов.

3 ступень – для учеников 5, 6, 7 классов.

4 ступень – для ребят 8 и 9 классов.

5 ступень – для учащихся 10 и 11 классов.

Для того, чтобы сдать нормативы по ГТО в начальной школе, дети должны пройти следующие испытания:

- прыжки в длину с места;
- бег на 30, 60 метров, в зависимости от возрастной категории;
- метание мяча на дальность;
- сгибание туловища вниз с прямыми ногами;
- кросс 600, 1500 метров, в соответствии с возрастом учеников;
- подтягивание туловища на высокой и низкой перекладине;
- лыжный бег 1000, 2000 метров, в соответствии с возрастным критерием.

Главная идея — не форсировать результат, а комплексно развивать физические качества, параллельно обучая правильной технике. Так ребёнок не только покажет хороший результат, но и действительно укрепит здоровье.

Этапы методики:

1. **Диагностика и постановка цели.** Начните с контрольного тестирования: проведите несколько пробных попыток по ключевым нормативам (бег, прыжок, наклон). Это поможет увидеть слабые места и составить индивидуальный план для каждого ученика.
2. **Разделение по качествам.** Нормативы проверяют разные стороны подготовки. Сгруппируйте упражнения и подберите для каждой задачи свои средства:
 - **Быстрота:** бег на короткие дистанции (30 м), челночный бег 3×10 м. Используйте старты, ускорения, игры с реакцией.
 - **Сила и скоростно-силовые качества:** прыжок в длину с места, подтягивания (на высокой или низкой перекладине в зависимости от пола и подготовки), сгибание рук в упоре лёжа. Вводите подводящие упражнения: для прыжка — подскоки, махи руками; для подтягиваний — вис на согнутых руках, помощь партнёра.
 - **Гибкость:** наклон вперёд из положения стоя. Включайте в разминку и отдельные занятия упражнения на растяжку.
 - **Выносливость:** смешанное передвижение (чередование бега и ходьбы) на 1 км. Начинайте с небольших отрезков, постепенно увеличивая время.
 - **Координация и метание:** метание мяча в цель или на дальность. Тренируйте броски с разного положения, работу кисти, точность.

3. **Постепенность и систематичность.** Не пытайтесь сразу выполнить норматив целиком. Разбивайте сложные действия на элементы и отрабатывайте их отдельно. Нагрузка должна расти плавно.
4. **Акцент на технике.** Перед тем как гнаться за результатом, убедитесь, что ребёнок правильно выполняет движение. Покажите образец, разберите типичные ошибки (например, заступ за линию в прыжке или неправильная постановка стоп в беге) и дайте время их исправить.
5. **Игровая форма.** Для младших школьников игра — ведущий вид деятельности. Включайте элементы соревнования, эстафеты, «Весёлые старты» с заданиями из ГТО. Так занятия будут интереснее, а мотивация выше.
6. **Рефлексия и фиксация прогресса.** После каждой тренировки обсуждайте с детьми: что получилось, что вызвало трудность. Ведите «Дневник юного спортсмена»: записывайте дату, упражнение, результат. Это учит самоконтролю и наглядно показывает рост.
7. **Безопасность.** На каждом этапе напоминайте о правилах: разминка перед нагрузкой, соблюдение дистанции, использование исправного инвентаря, контроль самочувствия.

Несколько практических советов

- **Дифференцируйте задания.** В классе дети разного уровня. Предлагайте варианты: для тех, кому сложно, — упрощённые упражнения или большее число попыток; для более подготовленных — дополнительные элементы.
- **Связывайте с жизнью.** Рассказывайте, зачем нужны те или иные навыки (например, почему важна гибкость или как выносливость помогает в играх).
- **Вовлекайте родителей.** Дайте рекомендации для домашних занятий: какие простые упражнения можно делать вместе, как организовать безопасное пространство.
- **Не фокусируйтесь только на «неудачных» нормативах.** Уделяйте внимание всем видам испытаний, чтобы развитие было гармоничным.

!Важное напоминание! Перед началом подготовки убедитесь, что у ребёнка есть медицинский допуск к занятиям.

«Скорость развиваем, челночный бег выполняем»



Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и с направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и в ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает *положение высокого старта*. По команде «**Марш!**» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без

касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «**Финиш**».

Участники стартуют по 2 человека.

Подготовительные упражнения

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

2. Челночный бег, 2х10 и 3х5 м.

3. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «**Марш!**» ребенок бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

4. Эстафета «Челночный бег». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд по 3 кубика (желательно разного цвета). По сигналу первые номера бегут к противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперёд и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно что бы у детей были номера)

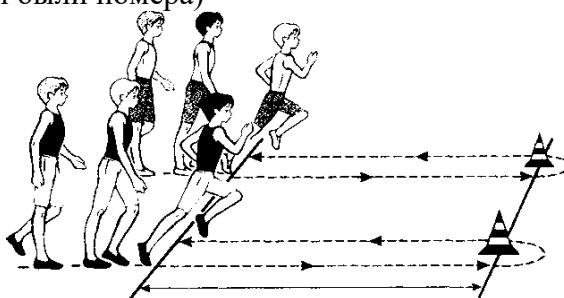


Рис. 2

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

6. «Скоростная эстафета» (рис. 2).

Игроки распределяются на 3—4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету

следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза.

Вариант. Игроки бегут до противоположной линии, на которой расположены конусы, касаются линии рукой и возвращаются обратно

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных способностей.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

- 1). Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.
- 2). По сигналу бег 5, 10, 30 м с высокого старта на выигрыш - «Кто быстрее»
- 3). По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 4). По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперед) - По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 5). Подвижные игры «Вызов номеров», «Подхватить палку».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

1. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
2. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
3. Бег 10 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимальной возможной быстротой движений и темпом. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30 м.
2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 30 м.
3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.
4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не должна заметно снижаться от повторения к повторению. На каждом занятии упражнения следует повторять 4 раза

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х30 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).

2. Повторный бег 4Х100 м с околопредельной и максимальной скоростью

3. Переменный бег с изменением скорости передвижения

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

1. Бег в горку с максимально возможной скоростью.

2. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).

3. Прыжки на одной ноге 15 м с фиксацией времени.

4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20 м.

5. Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.

6. Приседания держась руками за рейку гимнастической стенки.

7. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Основные ошибки при беге:

большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;

резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

Упражнения, развивающие выносливость

Смешанное передвижение 1 км для 6-8 лет

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 2 раз по 200 м; бег 2 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.

3. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

4. Эстафетный бег с этапами 300—500 м. с осторожностью относимся к бегу. Уточнить физические возможности каждого ребенка. Обращать внимание на чистоту пульса и уметь правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений.

5. Использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

«Прыжки в длину - нелегкое дело, но прыгать мы любим умело!»



Прыжки в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком в спортивном зале или на спортивной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Техника выполнения. И. п. (исходное положение) — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Время приземления присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление) (рис. 4).

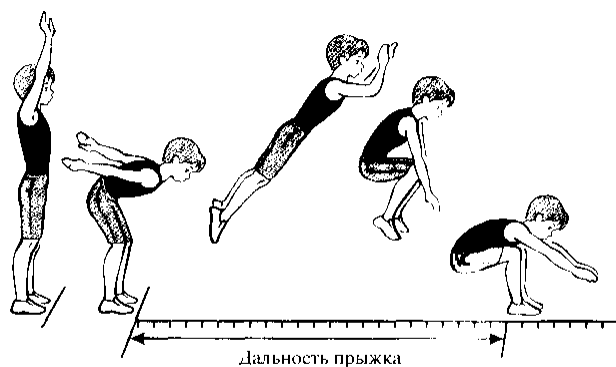


Рис. 4

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой линии) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближайшей к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падение назад и т. д.) результат не засчитывается.

Основные ошибки в технике прыжка:

заступ за линию измерения или касание её;
выполнение отталкивания с предварительного подскока;
отталкивание ногами одновременно;
приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

1.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2.И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.

3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5.Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)

1.Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2.Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.

3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (рис. 5).

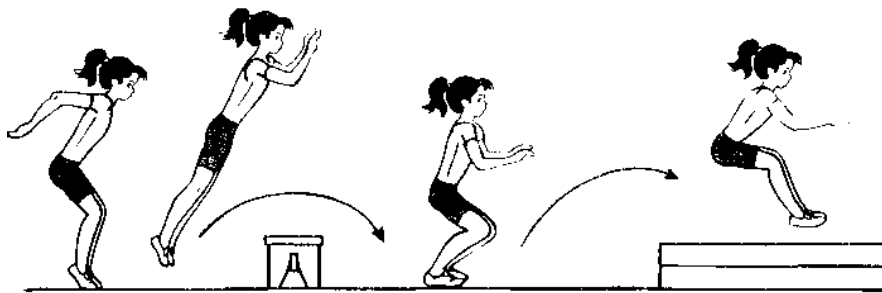


Рис. 5

4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (рис. 6)

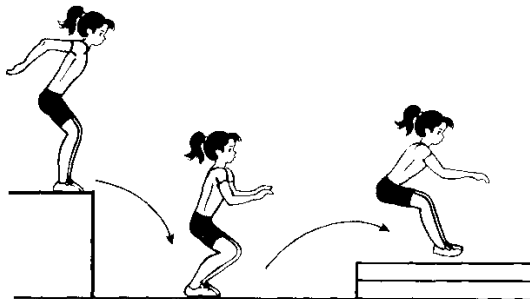


Рис. 6

5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания рис. 7.

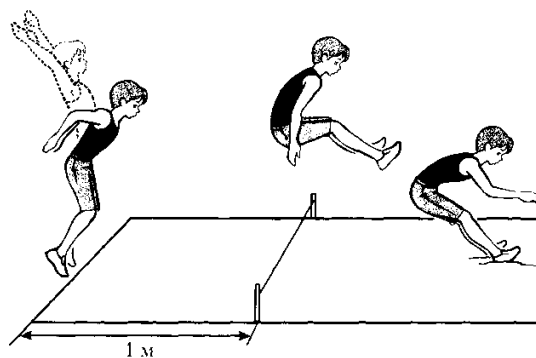


Рис. 7

6.Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),

7.Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований между занимающимися).

Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

Прыжок в длину с разбега

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком.

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз (рис 8): разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Разбег. Цель — развитие наивысшей (оптимальной) скорости на последних беговых шагах перед отталкиванием без потери контроля за своими движениями. Чем выше скорость, тем больше возможность показать высокий спортивный результат.

Полёт. Цель — сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению. *Приземление.* Цель — коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия. Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим наклоном туловища вперёд

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Основные ошибки в технике прыжка:

чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием; заступ за линию измерения;

неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;

низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;

преждевременное опускание ног перед приземлением;

жёсткое приземление на прямые ноги;

приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

5.Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более (рис. 10).

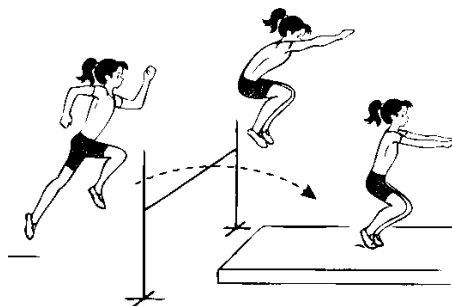


Рис. 10

6.Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50—60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска отталкивания.

7.Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления. 8.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20—30 м. 9.Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15—20 м (рис. 13). 10.Соскок с возвышения (30—50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат (рис.

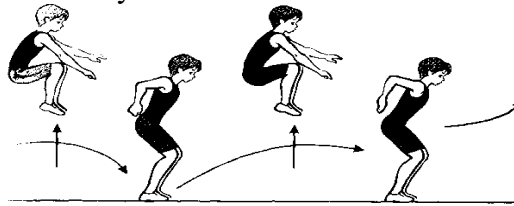
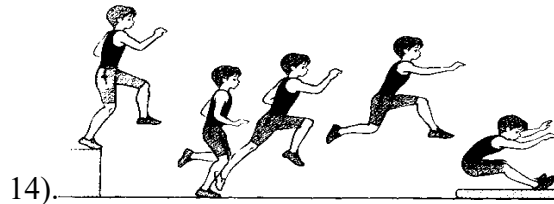


Рис. 13



«А теперь мы в цель бросаем, очень метко попадаем!»



Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание теннисного мяча в цель выполняют участники 1-й ступени комплекса ГТО (мальчики и девочки 1—2 классов). Каждому участнику представляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения. Вариант 1. И. п. — встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень (рис.16)

Вариант 2. И. п. — встать лицом к мишени. Правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локтевом суставе, кисть на уровне плеча, левая нога впереди, правая сзади. Отводя руку с мячом назад, перенести массу тела на стоящую сзади правую ногу, туловище повернуть левым боком по направлению к мишени (замах). Поворачиваясь на передней части правой стопы, выполнить бросок мяча в мишень движением туловища, предплечья и кисти руки, пронося мяч сверху над плечом (рис.17)

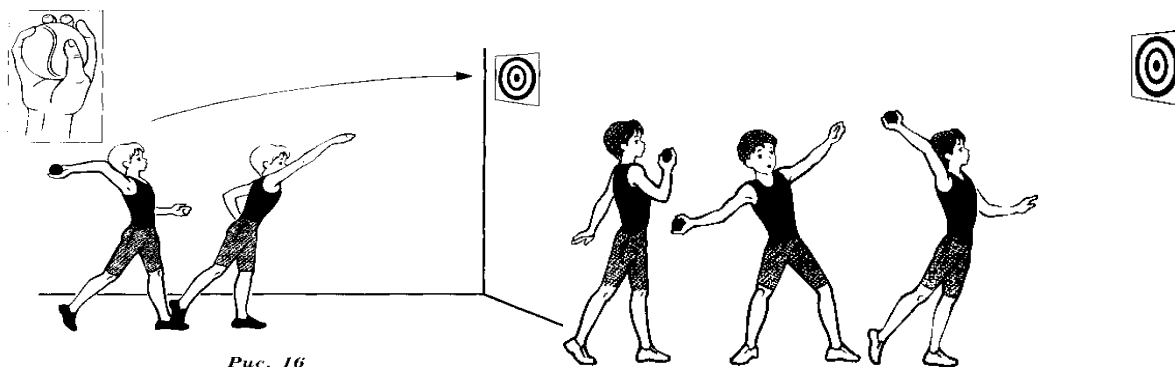


Рис. 16

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

напряжённое держание руки с мячом;
локоть метящей руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

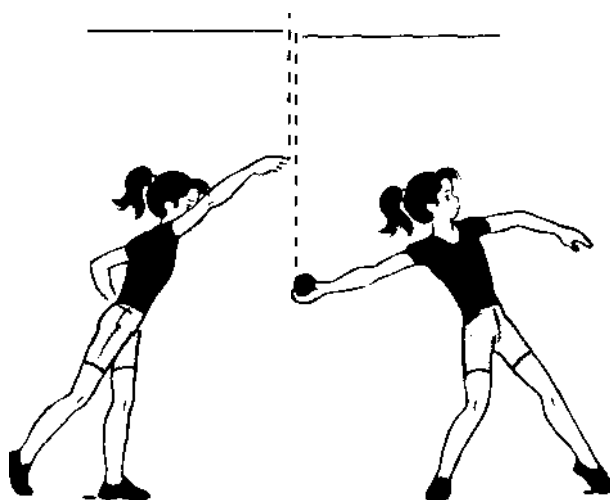
Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке 10 м.

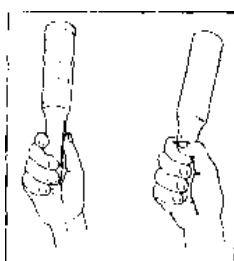
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

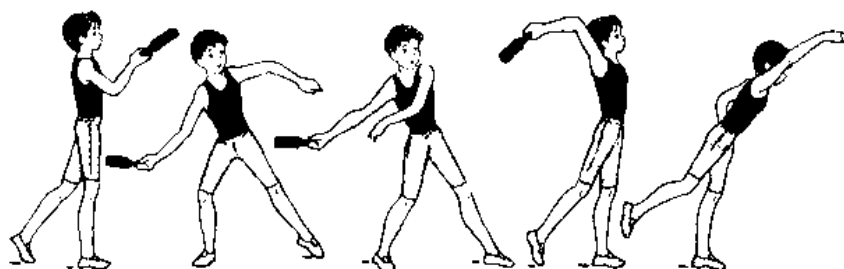
Скорость · Длина пути. Величина силы вылета = пройденного * приложения к мяча мячом(гранатой) мячу (гранате) (гранаты) под воздействием силы
время приложения силы



Техника метания мяча (гранаты) с места (рис. 20). И. п. - правая нога отставлена назад, на носок, туловище повёрнуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локтевом суставе, локоть опущен вниз, кисть с гранатой — на уровне плеча.



Способы
держания



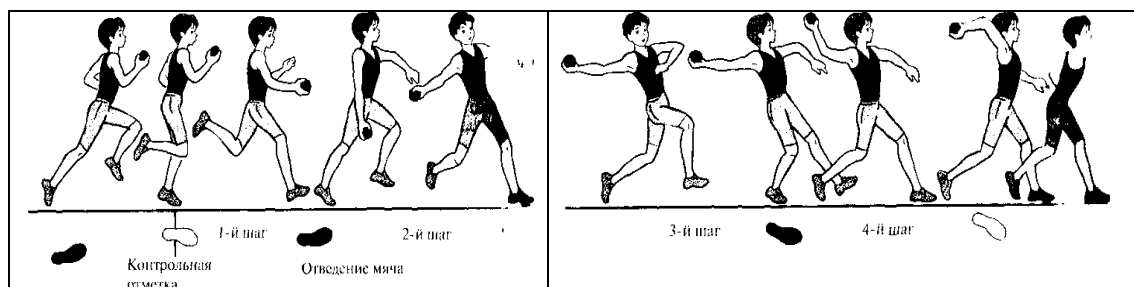
Исходное

Замах

Финальное

Метать малый мяч (гранату) следует энергично, стремясь придать оптимальную траекторию полёта.

Техника метания мяча (гранаты) с разбега (рис. 21, 22).



«Подтянулся раз и два, стал сильнее навсегда!»



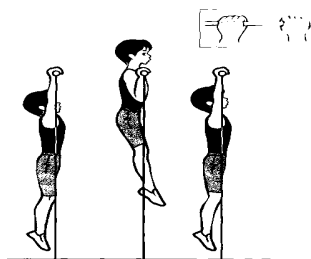
Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Каждый цикл подтягивания на перекладине состоит из виса на вытянутых руках хватом сверху (и. п.), подъёма (подбородок выше грифа перекладины), виса на согнутых руках и опускания.

Результат в подтягивании на перекладине (количество раз) зависит от динамической силы мышц рук (главным образом сгибателей), плечевого пояса (трапециевидные и дельтовидные мышцы), а также статической силы мышц кисти. Подъём производится с помощью сгибания в локтевых и разгибания в плечевых суставах. Наиболее высока активность двуглавой мышцы плеча, а также широчайшей мышцы спины и трёхглавой мышцы, обеспечивающих разгибание плеча. Определённую роль играют мышцы спины и брюшного пресса, удерживающие при подтягивании тело в выпрямленном положении, а также мышцы — разгибатели рук, активно функционирующие в уступающем режиме при возвращении тела после подтягивания в вис на прямых руках.

Выполнение нормативов в подтягивании на высокой перекладине зависит также и от уровня развития силовой выносливости, так как упражнение выполняется многократно «до предела», т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять двигательное действие в связи с утомлением.

Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и. п. виса на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч. Туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины. При опускании руки выпрямляются (рис. 27). При нарушении этих требований попытка в подтягивании не засчитывается. Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2с или ему два раза подряд не удаётся зафиксировать положение подбородка над перекладиной.



Основные ошибки в технике подтягивания из виса на высокой перекладине:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- разновременное сгибание рук.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

- с преодолением веса собственного тела;

с дополнительными отягощениями.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.
2. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.
3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см).
4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением (пояс- утяжелитель и др.).
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.
7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).
8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.
9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).
10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

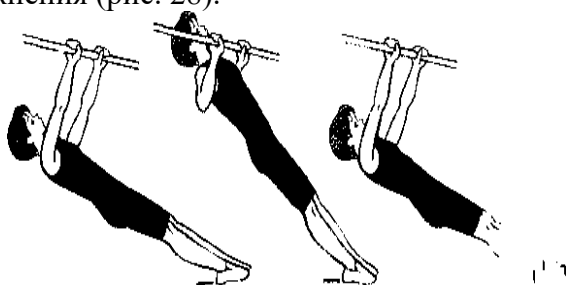
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Высота грифа перекладины для участников 1-й-3-й ступеней комплекса ГТО - 90 см. Высота грифа перекладины для участников 4-й — 5-й ступеней - 110 см.

Техника выполнения.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и. п. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения (рис. 28).



Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Основные ошибки в технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- разновременное сгибание рук.

При подтягивании на низкой перекладине наиболее активны мышцы - сгибатели кисти, трёхглавая мышца плеча, двуглавая мышца плеча, плечелучевая мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

ке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.
6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

«Никогда не унывай– отжимания выполняй!»

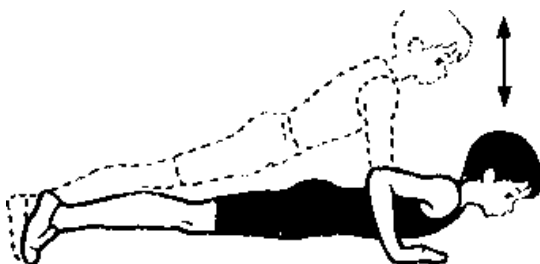


Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Техника выполнения. И. п. — упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.



Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного выпрямления рук; локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине



Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Техника выполнения. Упражнение выполняется из и. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу (рис. 31).

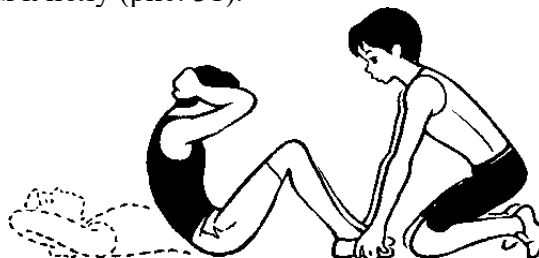


Рис. 31

Основные ошибки в технике поднимания туловища из положения лёжа на спине:
отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
отсутствие касания лопатками гимнастического мата;
пальцы разомкнуты «из замка».

«Гибкость свою развиваем и наклоны выполняем!»



Наклон вперёд из положения стоя

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития подвижности в суставах и выполняется из и. п. стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см.

При выполнении испытания (теста) *на полу* участник по команде делает два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) *на гимнастической скамейке* по команде участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с (рис. 33). Величина гибкости измеряется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего

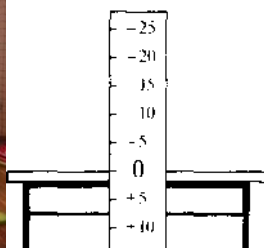
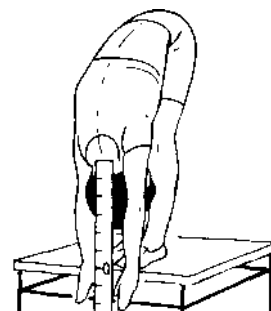
пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Основные ошибки в технике наклона вперёд из положения стоя:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 с. Во время наклона вперёд сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночника.



Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (рис. 34, 1).
2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (рис. 34, 2).