

З повагою твій вчитель.

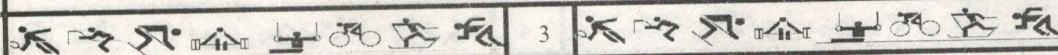
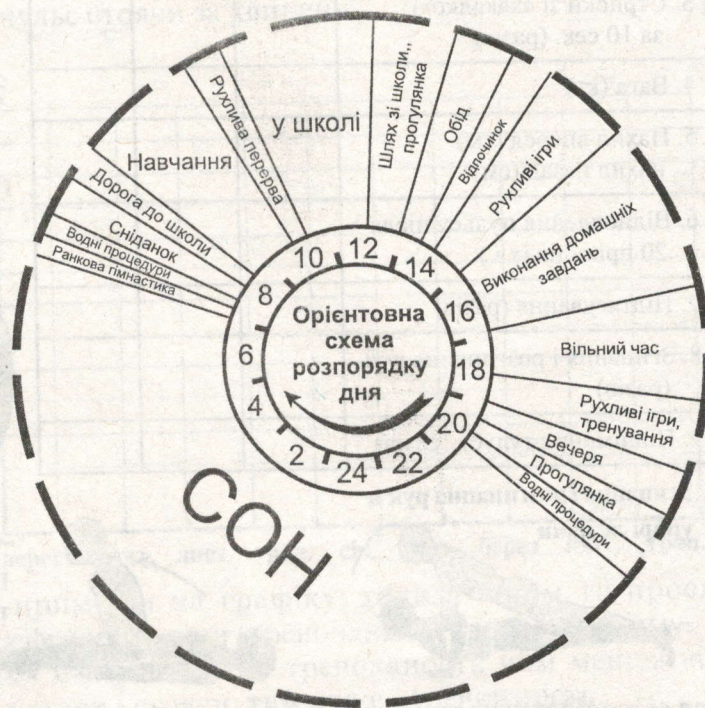
## Орієнтовний режим

Здоров'я всьому голова, а воно на 45% залежить від способу життя. Головний чинник здорового способу життя — руховий режим. Щоденне тренування на протязі 30 хв. при пульсі 120-130 уд. за хвилину забезпечить навантаженням серцево-судинну систему, але це не все!

Потрібно приділити увагу корекції постави, зміцнити м'язи (сила), зробити їх еластичними (гнучкість), працездатними (витривалість), навчитись красивим раціональним рухам (координація). Необхідне чергування фізичного і розумового навантаження для нормального функціонування організму.

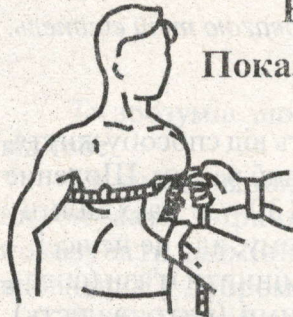
Вірно складений режим допоможе тобі встигати, без поспіху та нервозності, все зробити.

Пропонуємо орієнтовний режим, який ти можеш змінити, але пам'ятай про чергування розумової та фізичної праці.





## Контрольні випробування Показники твого фізичного розвитку та фізичної підготовки



Об'єм грудної клітини



Частота пульсу



Стрибки із скакалкою



Вага



Нахил вперед

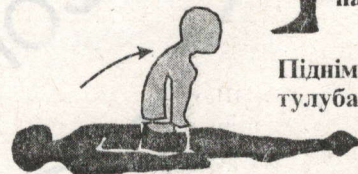


Нахил назад

Контрольні випробування	Вересень	Січень	Квітень
1. Різниця між вдихом і видихом (см)			
2. Пульс у спокої уд. за хв.			
3. Стрибки зі скакалкою за 10 сек. (разів)			
4. Вага (кг)			
5. Нахил вперед (см) нахил назад (см)			
6. Відновлення пульсу після 20 присідів (хв.)			
7. Підтягування (разів)			
8. Згинання і розгинання рук (разів)			
9. Піднімання тулуба (разів)			

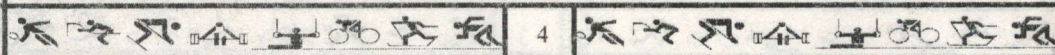
Підтягування у висі

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи



Піднімання тулуба

*Намагайся відповідати нормам фізичного розвитку і тренуваності*





## Державні тести

**Здорові діти — здорова нація!**

Держава бажає тебе бачити таким:

Для учнів середнього шкільного віку — 15 років.

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b>						
Біг на 1500 м, хв, с	Х	5,45	6,15	6,50	7,25	8,00
	Д	7,20	7,55	8,25	9,00	9,35
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	37	31	26	20	14
	Д	19	16	12	8	5
або підтягування на перекладині, разів	Х	12	10	9	7	6
	Д	3	2	1	3/4	1/2
або вис на зігнутих руках, с	Х	51	40	29	19	8
	Д	18	14	10	7	3
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Х	49	42	36	29	24
	Д	43	38	33	29	24
Стрибок у довжину з місця, см	Х	229	211	195	179	163
	Д	187	173	161	149	137
або стрибок угору, см	Х	52	47	41	35	29
	Д	45	43	39	35	29
<b>Швидкість</b>						
Біг на 60 м, с	Х	8,2	8,9	9,6	10,2	10,9
	Д	9,0	9,6	10,4	11,0	11,7
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4×9 м, с	Х	9,6	10,1	10,6	11,2	11,7
	Д	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8
<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	16	14	11	8	5
	Д	19	16	13	8	5
<b>Прикладні навички</b>						
Плавання, м	Х	75,0	50,0	30,0	20,0	15,0
	Д	75,0	50,0	30,0	20,0	15,0



## Здоров'я в порядку — роблю я “зарядку”

Ранкова гімнастика прискорює перехід організму від сну до працездатного стану, активізує процеси обміну, сприяє загартуванню, розвитку фізичних якостей, вихованню волі. Бажано виконувати на свіжому повітрі, включаючи вправи на дихання, корекцію постави, координацію і щомісяця змінювати комплекс і вагу гантелей.

Для початку — орієнтовний комплекс! (Вправи виконувати по 4-6 разів)

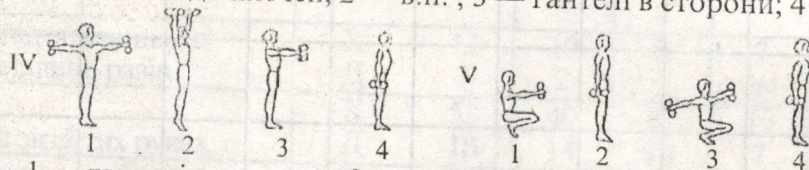


I Ходьба на місці, 10-15 сек.

II 1-2 руки вгору — вдих; 3-4 руки вниз — видих.

III Вихідне положення (в.п.) — стійка ноги нарізно, гантелі вниз.

1 — гантелі до плечей; 2 — в.п.; 3 — гантелі в сторони; 4 — в.п.



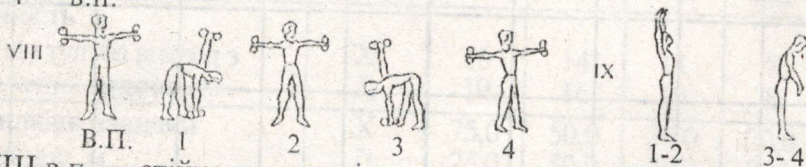
IV 1 — гантелі в сторони; 2 — стійка на носках, гантелі вгору; 3 — гантелі вперед; 4 — в.п.

V 1 — присід, гантелі вперед; 2 — в.п.; 3 — присід, гантелі в сторони; 4 — в.п.



VI 1 — 4 кола гантелями назад; 5-8 кола гантелями вперед.

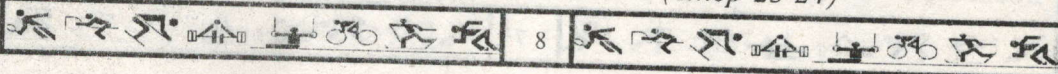
VII 1 — нахил прогинаючись, гантелі вгору; 2 — в.п.; 3 — нахил, гантелі назад; 4 — в.п.



VIII в.п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони; 1 — нахил вперед вліво з дотиком правою гантелі до підлоги; 2 — в.п.; 3-4 — теж саме вліво.

IX 1-2 руки вгору — вдих; 3-4 руки вниз — видих.

Виконуй вправи для покращення постави (стор 23-24)





## Як покращити рухові якості

Найбільше ми любимо рух у грі! То ж грай щодня у різноманітні ігри, не затримуйся довго на одній, намагайся в гру включати труднощі, пов'язані з проявом сили, гнучкості, швидкості, витривалості. Навчись спортивним іграм, грай у бігові естафети з подоланням різноманітних перешкод, танцюй, змагайся у човниковому бігу 4 × 9 м. У такий спосіб ти покращиш **спритність**.

А для покращення інших рухових якостей використай таку методику:

### Гнучкість.

#### З сиду нахили тулуба вперед.

Перед кожним тренуванням добре розігрій організм (виконай кілька вправ для різних м'язових груп). Роби нахили вперед з різних вихідних положень, виконуй нахили назад з положення стоячи, стоячи на колінах, прогинайся в положенні лежачи на животі. Ці вправи роби багаторазово, бажано двічі на день. Виконуй нахили тулуба вперед з сиду, збільшуй кількість повторень. Доведи якість нахилу в цьому положенні до нормативу відповідно до твого віку.

### Швидкість.

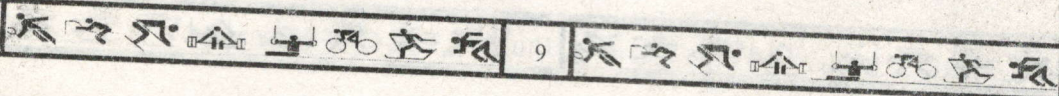
#### Біг на 30, 60, 100 м.

Бігай на місці з високим підніманням стегон й активним рухом рук, як під час бігу. Бігай в упорі стоячи. Виконуй спеціальні бігові вправи (стор. 20). Бігай навипередки з товаришами, ходи широким кроком, випадами (15-20 кроків). Виконуй біг стрибками ("кенгуру"), бігай по позначках, поступово збільшуючи відстань між ними. Ці вправи виконуй двічі — тричі на тиждень. Намагайся досягти швидкості бігу, аби виконати норматив відповідно до твого віку.

### Сила.

#### Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Починай вправу з в.п. — упор стоячи, поступово знижуй опору до упору лежачи. Кількість виконань збільшуй поступово в різних вихідних положеннях і доведи в упорі лежачі до кількості відповідно до нормативу твого віку. Роби вправу максимально можливою кількістю разів двічі на день.





### Підтягування у висі хватом зверху

Починай виконання вправи у висі стоячи, потім перейди до виконання у висі лежачи, з вису на зігнутих руках перейди повільно у вис. Підтягуйся послідовно хватом знизу, різнойменним хватом і хватом зверху. Кількість виконань збільшуй поступово в різних вихідних положеннях і доведи їх до нормативу відповідно до твого віку. Вправу роби 2-3 рази на день.

### 3 положення лежачи на спині піднімання тулубу в сід за 1 хв.

Лежачи на спині, зігни ноги і підтягни коліна до грудей. Потім піднімай зігнуті в колінах ноги, а потому – випрямлені. Виконай вправу в цілому – в положенні лежачі на спині зігни ноги в колінах і зафіксуй ступні, відстань між котрими 30 см, пальці рук з'єднай за головою, піднімай тулуб. Кількість виконань збільшуй поступово і доведи їх до величини відповідно до нормативу твого віку. Вправу роби щоденно.

### Стрибок у довжину з місця

Навчись стрибати через скакалку. Щоденно стрибай не менше однієї хвилини. З упору присівши виконуй стрибки вгору – дві серії по 5-10 разів поспіль і більше. Роби стрибки у довжину з місця послідовно (без зупинки) 5-8 разів поспіль. Кількість стрибків з місця поступово збільшуй. Стрибай у довжину з місця щодня. Намагайся досягти потрібного нормативу відповідно до твого віку.

### **Витривалість.**

Бігай кожного дня. Бігай повільно, але тривало, якщо важко — переходь на ходьбу. Починай з однієї хвилини, щодня додаючи по 30 сек. Загальну тривалість бігу доведи до величини відповідно до нормативу свого віку. Біжучи, роби короткі вдихи через ніс і повні видихи.

*Тренуючись таким чином, ти якнайшвидше досягнеш гармонійного розвитку.*



## Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Знати правила страховки та техніки безпеки і вміти виконувати:

### Опорні стрибки:

- а) ноги нарізно — кінць у довжину (хлопці);
- б) в упор присівши — зіскок вигнувшись;
- в) стрибок боком з поворотом на 90° (дівчата).

### Перекладина.

Підйом переворотом у висі на перекладині (хлопці).

### Акробатика.

Стійка на руках з допомогою, переворот в сторону, стійка на голові і руках (хлопці); “міст” нахилом назад з допомогою (дівчата).

### Бруси.

Згинання та розгинання рук в упорі (хлопці); з вису стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню жердину (дівчата).

### Вправи на колоді.

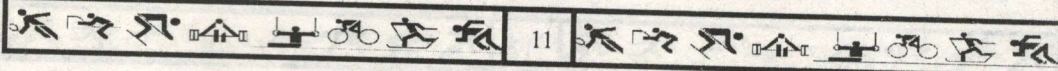
Пересування, повороти, зіскоки.

### Лазання по канату.

В 2 чи 3 прийоми (дівчата); без допомоги ніг (хлопці).

### Вміти виконувати:

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| одну вправу   | — 1-й рівень компетентності; |
| дві вправи    | — 2-й рівень;                |
| три вправи    | — 3-й рівень;                |
| чотири вправи | — 4-й рівень.                |





### Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи	Показники							
	Бали для хлопців 14 років		Бали для дівчат 14 років		Бали для хлопців 15 років		Бали для дівчат 15 років КІВ	
	2	1	2	1	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 30 м, сек	4,7	5,8	4,9	6,1	4,6	5,6	4,8	6,0
або біг на 60 м, сек	8,4	9,9	9,2	10,6	8,2	9,8	9,0	10,4
<i>Витривалість:</i> біг на 1500 м, хв	6,20	7,30	7,30	9,00	6,00	7,20	7,20	8,50
або крос 2000 м, хв	10,20	11,50	11,30	13,30	10,00	11,20	11,15	13,15
<i>Гнучкість:</i> нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+13,0	+6,0	+19,0	+11,0	+14,0	+8,0	+19,0	+12,0
<i>Сила:</i> підтягування на високій перекладині (хлопці), разів	10	6	—	—	12	8	—	—
підтягування на низькій перекладині (дівчата), разів	—	—	14	4	—	—	15	5
або згинання-розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	30	15	14	7	31	16	16	8
згинання-розгинання рук від лави в упорі лежачи, разів	—	—	11	6	—	—	12	7
<i>Спритність:</i> "човниковий" біг 4 × 9 м, сек	9,9	11,0	10,8	11,9	9,6	10,6	10,6	11,8
<i>Швидко-силово-якості:</i> стрибок у довжину з місця, см	220	170	195	145	230	180	196	160
або метання тенісного м'яча на дальність, м	46	32	28	18	47	34	30	20

Щоб поставити оцінку підрахуй кількість балів — з'ясуй рівень компетентності

I рівень 1-3 бали;

II рівень 4-6 балів;

III рівень 7-9 балів;

IV рівень 10-12 балів.

Щоб вибороти найкращий бал у кожному рівні компетентності необхідно технічно вірно виконання вправи. Пам'ятай — при щоденних заняттях результати будуть зростати, а це головне! Високий бал можна отримати за покращення результатів та відмінну техніку виконання.



## Футбол

Футбол — це найулюбленіша та популярна гра в більшості країн, світу — сотні тисяч дітей, підлітків, дорослих грають в футбол, мільйони слідкують за грою по телебаченню.

Футбол допомагає розвивати рухові якості: швидкість та точність рухів, спритність, силу та витривалість, а також цілеспрямованість, витримку та дисциплінованість.

Потрібно оволодіти наступними вправами:

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8-10 м.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Удар внутрішньою стороною підйому



Жонглювання м'ячем



Удар зовнішньою стороною підйому

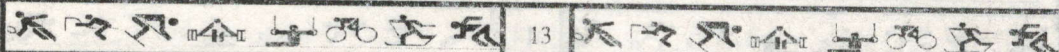
Удари з льоту



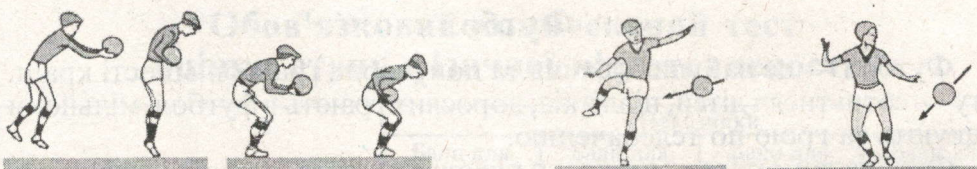
Різаний удар зовнішньою частиною підйому

Різаний удар внутрішньою частиною підйому

Удар на точність



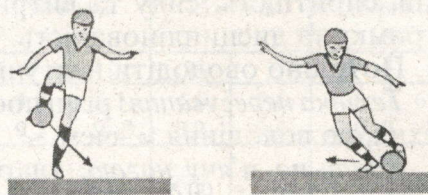




Найбільш надійний спосіб ловлення м'яча



Ловлення та відбивання м'яча



Зупинка м'яча ногою в повітрі

Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому

**Жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

**Техніка гри воротаря:** ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

#### Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1. Ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
Понад 5,0 сек	Понад 5,5 сек	1
5,0 сек	5,5 сек	2
4,5 сек	5,0 сек	3
4,0 сек	4,5 сек	4

2. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
Менше 14	Менше 8	1
14	8	2
15	10	3
16	11	4



## Комплекс вправ розвитку фізичних якостей

Якщо ти зрозумів, що рух необхідний для нормального функціонування організму і готовий вдома самотужки допомогти собі на шляху покращення самопочуття і здоров'я цей комплекс допоможе тобі в цьому. Виконуй його щоденно і всі м'язи відчують навантаження, а ти будеш впевнений у своєму доброму фізичному стані.

Цей комплекс допоможе перевірити гармонійність розвитку, а виконуючи всі вправи вірно — бути впевненим у цьому.

Виконуючи підготовчі вправи потрібно бути особливо уважним, поступово збільшувати амплітуду виконання вправ, щоб не травмувати м'язи, суглоби. Потрібно "розігріти" усі групи м'язів, довести організм до "робочого" стану (пульс 110-120 уд/хв.).

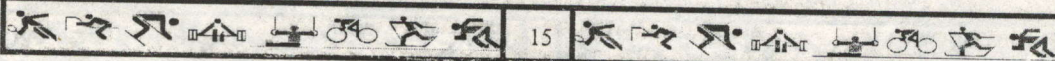
Щоб вправи принесли найбільшу користь потрібно слідкувати за навантаженням:

- перед виконанням вправ перевір свій пульс. Він не повинен бути підвищеним;
- під час "розминки" доведи його до 110-120 ударів за хвилину;
- під час виконання вправ слідкуй за диханням — воно не повинно бути дуже важким.;
- якщо стало важко дихати — відпочинь 1,5-2 хвилини — заспокой дихання і продовжуй виконання вправи;
- після закінчення тренування заспокой дихання, доведи пульс до початкового рівня. Це повинно статися за 3-5 хвилин.

Наведений комплекс вправ придатний для самостійного виконання і разом з батьками, не потребує особливих умов і сприяє розвитку багатьох якостей.

Насамперед треба виконати підготовчі вправи.

1. Біг у повільному темпі (1 хв.).
2. У положенні сидячи колові рухи головою вправо і вліво.
3. У положенні стоячи колові рухи руками вперед і назад у боковій площині, колові рухи кистями вперед і назад.
4. Сійка ноги нарізно, колові рухи тазом вправо і вліво.
5. Сійка ноги нарізно, колові рухи тулубом вправо і вліво.
6. З основної сійки (о.с.) присісти, випрямляючись підвестися на носки.
7. З о.с. махові рухи руками, ногами з широкою амплітудою в різних площинах.

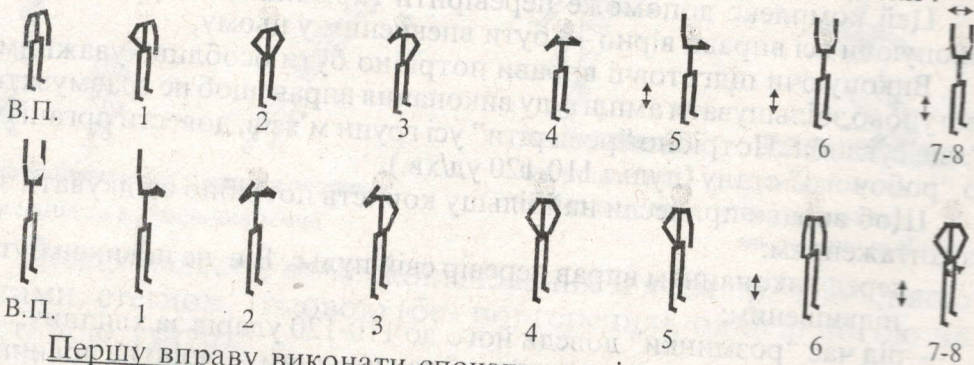




Після розминки переходять до основних вправ.  
Виконати всі вправи по одному разу, щоб відчувати дію кожної і рівень твого фізичного розвитку.

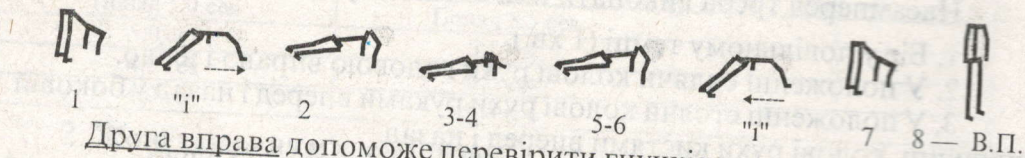
1. 1-6 почергова зміна положення рук вгору. 7-8 оплески долоньями.

1-6 почергова зміна положення рук донизу. 7-8 два оплески.



Першу вправу виконати спочатку повільно, а потім збільшити швидкість виконання. Вона зконцентрує увагу і сприятиме "пробудженню" і покращенню координації рухів. Виконувати вправу зберігаючи струнку поставу і чітке положення рук. Виконати 2-3 рази.

2. В.п. — о.с. 1-2 — нахил вперед, долоньями впертися в підлогу; Переставляючи руки послідовно вперед ("крокуючи"), набирати упору лежачи; 3-4 — зігнути і розігнути руки; 5-6 — зігнути і розігнути руки; 7 — переставляючи руки послідовно назад, набирати упору стоячи зігнувшись; 8 — в.п. Дихати повільно. Виконати 4-8 раз.



Друга вправа допоможе перевірити гнучкість, силу рук. Якщо ти не в змозі, не згинаючи ніг поставити руки на підлогу — треба розвивати гнучкість, а саме:

1. Нахили вперед пружинячи (3 × 20 разів щодня);
2. Пружинячі рухи у випаді правою і лівою ногами (3 × 20 у кожній позі);
3. Махи ногами тримаючись за опору (3 × 20 кожною ногою).



Якщо тобі важко згинати і розгинати руки в упорі лежачи, почни виконувати цю вправу на високій опорі (наприклад, підвіконня або стіл) і поступово знижуй висоту опори до упору лежачи.

Виконуй вправу 3 × 8-12 разів.

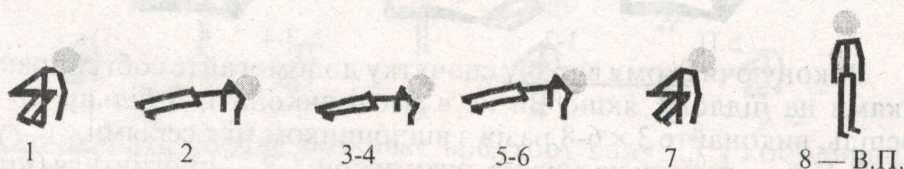
3. В.п. — о.с. 1-2 — упор присівши на правій нозі, ліву в сторону на носок (ногу не згинати); 3-4 випрямляючи праву и приставляючи ліву — в.п.; 5-8 те саме на лівій нозі. Дихати довільно.

Виконати 4-8 разів.



Третя вправа для перевірки сили і гнучкості ніг. Якщо важко виконувати цю вправу, почни робити її тримаючись за опору. Для покращення гнучкості роби махи в сторони. Поступово збільшуй кількість повторень.

4. В.п. — о.с. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3-4 — зігнути і розігнути руки; 5-6 — те саме, що на рахунок “3-4”; 7 — упор присівши; 8 — в.п. Дихати довільно. Виконати 4-8 раз.



Щоб покращити виконання четвертої вправи робіть окремо упор присівши і упор лежачи збільшуючи кількість повторень і швидкість виконання цим Ви покращите силу черевного преса, а силу рук тренуйте як показано у вправі №2.

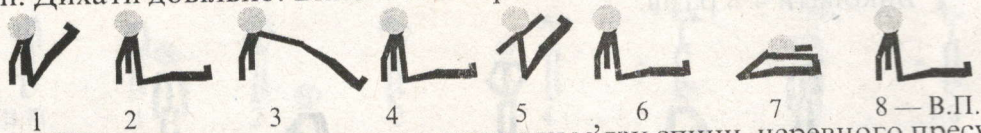
5. В.п. — групування сидячи (хват руками за гомілки нижче колін): 1-2 — випрямляючи праву ногу вперед, правою рукою чинити опір, лівою — якомога дужче згинати ліву ногу; 3-4 — випрямляючи ліву ногу вперед, лівою рукою чинити опір, правою — якомога дужче згинати праву ногу. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.





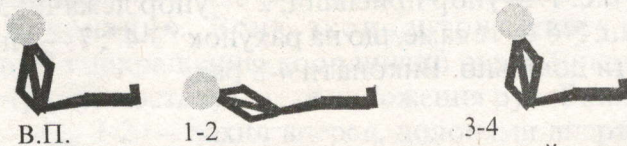
**П'ята вправа** допоможе розвинути силу рук і м'язів черевного пресу, якщо ти не будеш ногами торкатися підлоги. При виконанні цієї вправи відчувай напруження м'язів рук, поступово збільшуй кількість повторень.

6. В.п. — упор сидячи позаду. 1 — сід кутом; 2 — в.п.; 3 — упор лежачи позаду (прогнутися); 4 — в.п.; 5 — сід кутом, руки в сторони; 6 — в.п.; 7 — нахил уперед, руки вгору (лобом доторкнутися до колін); 8 — в.п. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.



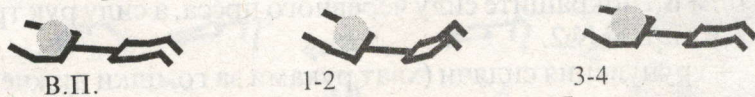
**Шоста вправа** допоможе розвивати м'язи спини, черевного пресу і гнучкість. Якщо Ви не в змозі нахилиючись доторкнутися лобом до колін-виконуйте такі нахили щодня  $3 \times 20-30$  разів. Не в змозі підняти ноги сидячи-навчіться піднімати ноги лежачі на спині, спочатку зігнуті, потім випростані.

7. В.п. — сидячи, руки на поясі (до плечей, за голову); 1-2 — лягти на спину (вдих); 3-4 — в.п. (видих). Виконати 8-10 разів.



Виконуючи **сьому вправу** спочатку допомагайте собі спираючись руками на підлогу, якщо Ви не в змозі виконати її більше 10 разів поспіль, виконайте  $3 \times 6-8$  разів з відпочинком між серіями.

8. В.п. — лежати на животі, руки вгору. 1-2 — прогнутися (підняти випрямлені руки і ноги, дивитися на руки) — вдих; 3-4 — в.п. (видих). Виконати 4-8 разів.

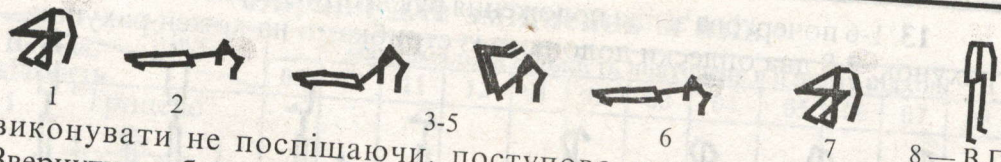


**Восьма вправа** для покращення постави, бо розвиває м'язи спини.

9. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3-5 — прогинаючись, відвести голову назад, зігнути ноги і доторкнутися носками до голови; 6 — упор лежачи; 7 — упор присівши; 8 — в.п. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.

Перед виконанням **дев'ятої вправи** бажано зробити додаткову "розминку": колові рухи тазом і колові рухи тулубом. Вправу

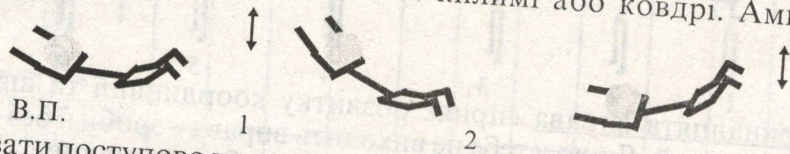




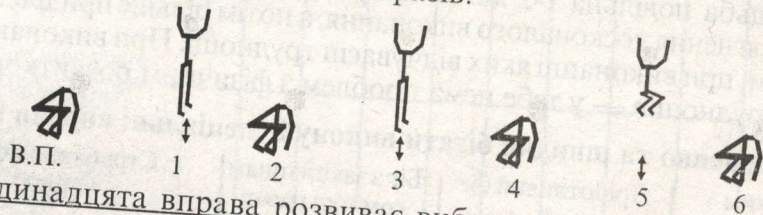
виконувати не поспішаючи, поступово покращуючи гнучкість. Звернути особливу увагу на прогин у грудній частині.

10. В.п. — лежачи на животі, прогнутися, руки вгору; 1-4 — розгойдування, збільшуючи амплітуду. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.

Десята вправа покращить координацію та відчуття стрункої постаті. Виконувати її потрібно на килимі або ковдрі. Амплітуду

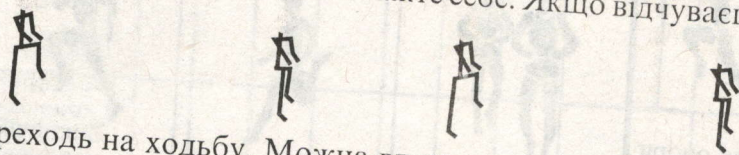


збільшувати поступово не згинаючи рук і ніг, дивитись весь час на руки. 11. В.п. — упор присівши. 1 — стрибок вгору, руки вгору; 2 — в.п. Дихати довільно. Виконати 8-12 разів.



Одинадцята вправа розвиває вибухову силу ніг і координацію руків, а якщо виконувати велику кількість стрибків то і витривалість. Спочатку потрібно навчитись легко виконувати першу частину вправи, а потім приступати до виконання стрибків піднімаючи стегна.

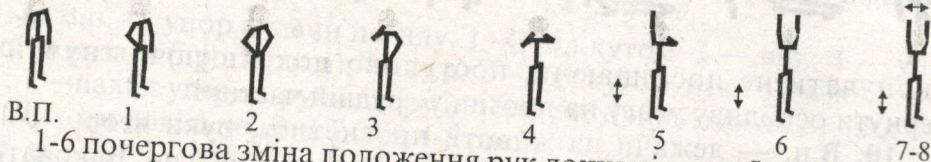
12. Біг з високим підніманням стегна. Дванадцята вправа розвиватиме витривалість, якщо виконувати біг повільно, але довго. Не перевантажте себе. Якщо відчуваєш що тобі



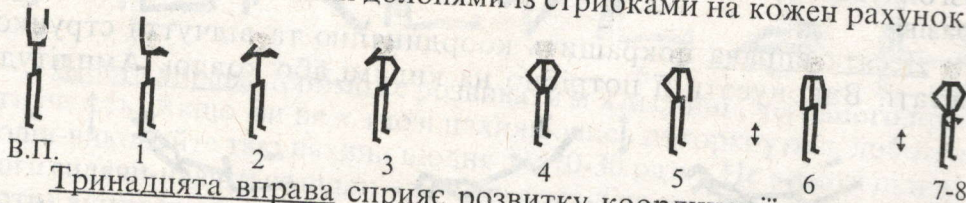
важко, переходь на ходьбу. Можна впливати на розвиток швидкості, якщо вправу виконувати з максимальною частотою короткий відрізок часу. Цю вправу потрібно повторити 2-3 рази по 20-30 кроків.



13. 1-6 почергова зміна положення рук вгору із стрибками на кожен рахунок. 7-8 два оплески долоньями із стрибками на кожен рахунок.



1-6 почергова зміна положення рук донизу із стрибками на кожен рахунок. 7-8 два оплески долоньями із стрибками на кожен рахунок.



Тринадцята вправа сприяє розвитку координації та швидкісно-силових якостей. Якщо у тебе не виходить вправа — зроби її без стрибків, а стрибки — окремо. Якщо на місці вправу будеш виконувати вільно і швидко, то спробуй виконувати її зі стрибками.

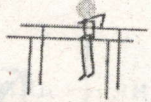
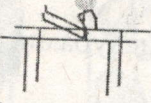




14. Ходьба повільна 1-2 хв. Виконуй одну-дві вправи, акцентуючи увагу на досягнення досконалого виконання, а потім більше приділяй увагу тим вправам, при виконанні яких відчуваєш труднощі. При виконанні усіх вправ без труднощів — у тебе нема проблем з фізичним розвитком.

**Щоб красиво та швидко бігати виконуй спеціальні вправи бігуна**

<p>Біг з високим підніманням стегна</p> <p>Біля опори</p> <p>В русі</p>	<p>Дріботливий біг</p> <p>Крокуй якнайчастіше. Ного став випростаною на носок</p>	<p>Біг з закиданням гомілки назад</p>	<p>Стрибкоподібний біг</p> <p>Виконуй з різною швидкістю. Повністю випрямляй ногу підчас стрибка</p>
---	---	---------------------------------------	--



## Вправи для зміцнення м'язів

Вправи, кількість	Місяці	максимальна кількість повторень в одному підході											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	"Трицепс"  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи												
2	"Прес"  Кут в упорі (сек.). Піднімання ніг в упорі												
3	"Біцепс"  Підтягування у висі												
4	"Спина"  Піднімання тулуба з обтяженням												
5	"Ноги"  Присіди на одній нозі												
6	 Стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед, назад, схресно за 20 сек.												



1. Перед виконанням вправ на розвиток сили потрібно зробити "розминку" 5-7 хвилин.
2. Вправи виконувати максимальну кількість разів в одному підході.
3. Після кожного підходу "відпочинок" 1,5-2 хвилини (до заспокоєння дихання).
4. Виконуй кожну вправу 2-3 підходи.
6. При виконанні всіх вправ не затримуй дихання — дихати потрібно вільно і глибоко: при напруженні — видих або затримка, при розслабленні — вдих!
7. Після стрибків та висів, заспокоївши дихання потрібно розслабитись лежачи 1,5-2 хвилини.
8. Закінчити виконання вправ бажано водними процедурами.

#### **Поради щодо тренування**

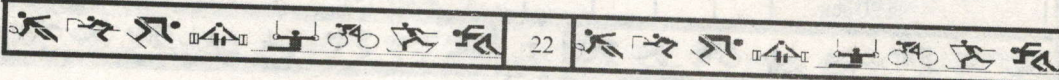
Перед тренуванням перевір пульс — він не повинен бути підвищеним.

1. Тренуйся тільки тоді коли є бажання тренуватись (відсутність бажання — ознака хвороби чи перевтоми).
2. Не поспішай досягти покращення результатів, не перевантажуй себе!
3. Покращення самопочуття, бажання тренуватись — це вже досягнення!
4. Під час тренування навантаження чергуй з відпочинком до заспокоєння дихання.
5. Тренуйся доводячи пульс до 120-130 уд/хв.
6. Закінчуй тренування, залишаючи бажання тренуватись наступного разу.
7. Доведи пульс до норми у спокої (норма за 3-5 хвилин).

Після виконання вправ та ранкової зарядки потрібно руки занурити у холодну воду та протерти ними обличчя, шию, груди, спину, ноги або прийняти душ. Це сприятиме загартуванню.

Покращення самопочуття і зменшення часу на відновлення — показник вірних навантажень. Якщо в тебе є проблеми із здоров'ям — порадься з лікарем та вчителем фізичної культури щодо підбору навантаження.

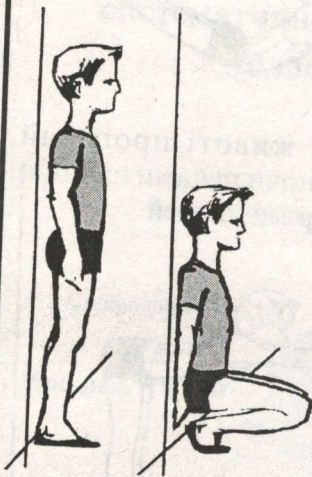
*Бажаємо здоров'я і доброго самопочуття*





## Вірна постава сприяє здоров'ю

*Запобігти порушенню постави значно легше ніж ліквідувати хвиби.*



Перевір свою поставу:

1. Стань спиною до стіни (без плінтуса) так, щоб п'яти, сідниці, лопатки, потилиця притулилися до неї.

2. Зроби декілька вдихів і видихів відчуваючи як піднімаються груди.

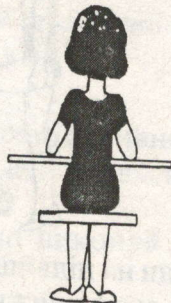
3. Відійди від стіни і подивись у дзеркало чи так ти виглядаєш завжди?! Така постава повинна бути.

4. Зроби декілька присідів торкаючись стіни тулубом (спиною і потилицею).

5. Походи, зроби декілька вправ і спробуй перед дзеркалом прийняти потрібну позу (стійку).

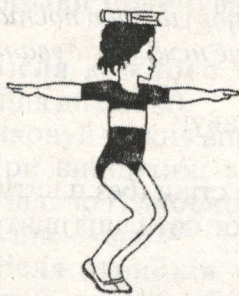
6. Перевір себе біля стіни. Якщо ти сам не можеш прийняти потрібну стійку — звернись до вчителя фізичної культури за порадою.

У формуванні нормальної постави приймають участь усі м'язи тулуба, а особливо м'язи спини та черевного преса — тренуй їх!





Для формування нормальної постави та профілактики її хиб щоденно виконуй такі вправи поки не звикнеш до вірної постави.



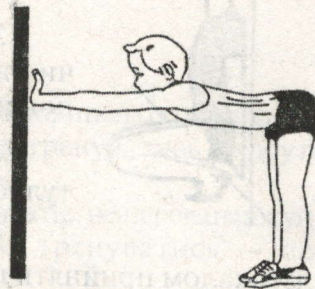
Утримує на голові книжку, ходи і присідай з книжкою на голові.



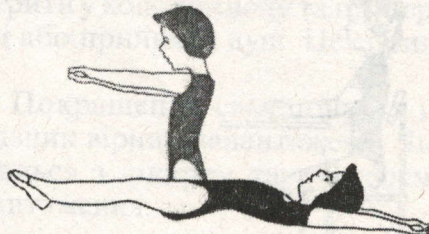
Лежачи на животі прогинай тулуб тримаючи руками палицю вгору на ширині плечей



Ходи з палицею на спині (на лопатках), тримаючи її руками хватом зверху ширше плечей



Нахилийся вперед з піднятою головою, тримаючись руками за опору і прогинаючись у попереку



Сідай з положення лежачи



Зійди на підвищення і спустися з нього з книжкою на голові



**Таблиця 1. Норми рухової активності**

Вправи	Кількість повторів (разів)	Кількість умовних кілометрів
1. Біг на 1 км	1	2
2. Згинання рук		
а) в упорі лежачи (руки на гімнастичній лаві)	50	1
б) в упорі лежачи	30	1
в) в упорі на брусах	10	1
3. Піднімання ніг		
а) у висі	22	1
б) лежачи або сидячи	40	1
4. Присідання на одній нозі		
а) тримаючись однією рукою	20	1
б) не тримаючись	10	1
5. Пропливти 50 м	1	2
6. Перестрибнути через скакалку	150	2
7. Метання (кожною рукою)		
а) м'яча	20	1
б) металльні рухи біля станка або з гумою	50	1
8. Стрибки у довжину або висоту	15	1
9. Біг з прискоренням 100 м	5	2
10. Підтягування		
а) у висі лежачи	30	2
б) у висі	15	2
11. Участь у спортивній грі	3 періоди (25 хв.)	2
12. Участь у рухливій грі	25 хв.	2
13. Участь у туристичному поході	1	км за км



**Таблиця 2. Орієнтований руховий режим**

Засоби	Тривалість виконання вправ (хв.)	Кількість умовних кілометрів
Ранкова гімнастика	30	5
Урок фізкультури або самостійна робота (за рекомендацією вчителя згідно з державними тестами)	45	10
Плавання у басейні	45	15
Спортивні або рухливі ігри, гімнастичні вправи на свіжому повітрі	45	10
Заняття у спортивній секції	90	20
Інші види фізичних вправ	20	4
Обов'язкова бігова програма: 5 км	25-30	10

Починаючи гру зроби ортостатичну пробу. Почитай сторінку самоконтролю і точно виконуй поради, сплануй режим дня, а особливо час на виконання фізичних вправ. Спочатку (перший тиждень) виконуй всі вправи таблиці, щоб дізнатися про свій фізичний стан, більше приділяй увагу відстаючим якостям (вправам). Чим менша інтенсивність виконання вправ — тим більше витрачай часу на їх виконання — час працює на здоров'я, на запропановану гру. Чим інтенсивніше твої тренування — тим міцніше твоє здоров'я. Поспішай повільно! Щомісяця порівнюй свої досягнення з попередніми!



**Таблиця 2. Орієнтований руховий режим**

Засоби	Тривалість виконання вправ (хв.)	Кількість умовних кілометрів
Ранкова гімнастика	30	5
Урок фізкультури або самостійна робота (за рекомендацією вчителя згідно з державними тестами)	45	10
Плавання у басейні	45	15
Спортивні або рухливі ігри, гімнастичні вправи на свіжому повітрі	45	10
Заняття у спортивній секції	90	20
Інші види фізичних вправ	20	4
Обов'язкова бігова програма: 5 км	25-30	10

Починаючи гру зроби ортостатичну пробу. Почитай сторінку самоконтролю і точно виконуй поради, сплануй режим дня, а особливо час на виконання фізичних вправ. Спочатку (перший тиждень) виконуй всі вправи таблиці, щоб дізнатися про свій фізичний стан, більше приділяй увагу відстаючим якостям (вправам). Чим менша інтенсивність виконання вправ — тим більше витрачай часу на їх виконання — час працює на здоров'я, на запропановану гру. Чим інтенсивніше твої тренування — тим міцніше твоє здоров'я. Поспішай повільно! Щомісяця порівнюй свої досягнення з попередніми!



## Скакалка – твій друг !

1. Допоможе підвищити координацію рухів.
2. Тренуватиме швидкісно-силові якості.
3. Покращить витривалість.



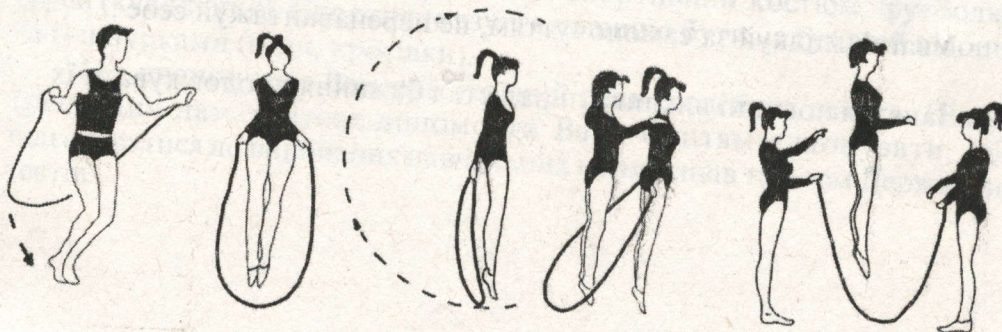
1. Спочатку навчись стрибати на носках м'яко без напруження різноманітними способами: обертаючи вперед, назад, схресно, на двох ногах, переступаючи по черзі, змінюючи положення ніг. Стрибай сам, удвох. Навчись стрибати через довгу скакалку.

2. Щоб покращити швидкісні якості:

- підрахуй кількість стрибків за 10 сек.;
- намагайся виконувати стрибки щоденно 2-3 рази по 10 сек., збільшити кількість перескоків за той самий час;
- через місяць-два теж-саме збільшуючи час до 20 сек.

3. Щоб покращити витривалість, спробуй збільшувати кількість стрибків з 10-20 і т.д. до 100 і більше. Якщо стало важко, втомився — походи, відпочинь до нормалізації дихання і виконай другий раз.

4. Після роботи із скакалкою, бажано заспокоїти дихання, повисіти 10-20 сек, а потім полежати, розслабившись.





## Орієнтовний план щоденних занять фізичними вправами

1. Вправи для постави та загальнорозвиваючі вправи. 10 хв.
2. Стрибки із скакалкою  $3 \times 10-20$  сек. 8 хв.
3. Вправи на гнучкість. 12 хв.
4. Прискорення, біг навипередки. 8 хв.
5. Стрибки, багатоскоки. 7 хв.
6. Вправи на розвиток сили : 25 хв.
  - підтягування у висі лежачи
  - згинання і розгинання рук в упорі лежачи
  - піднімання ніг або тулуба, лежачи на спині
  - присідання на одній нозі, тримаючись рукою або підстрибування з упору присівши.
7. Біг підтюпцем (поступово збільшуючи темп). 20 хв.
8. Ходьба до заспокоєння дихання.
9. Бажано продовжити заняття рухливими або спортивними іграми. 30 хв.

Час розподіляй рівномірно, але більшу частину — відстаючим якимось (дивись нормативи).

**Увага!** Слідкуй за самопочуттям, не перенавантажуй себе .

Заняття повинні викликати радість і бажання продовжувати їх.