

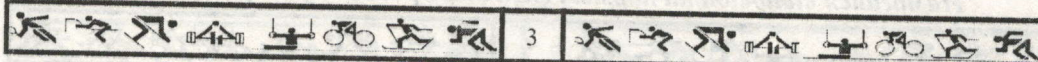
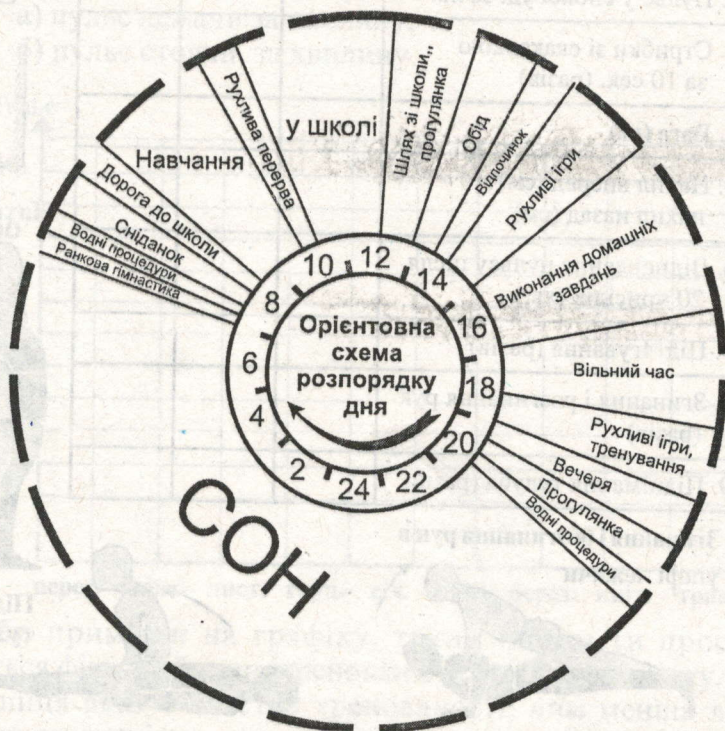
## Орієнтовний режим

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.

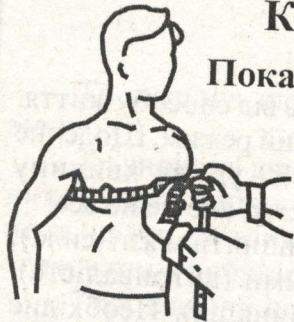
Вірно складений режим допоможе тобі встигати, без поспіху та нервозності, все зробити.

Пропонуємо орієнтований 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

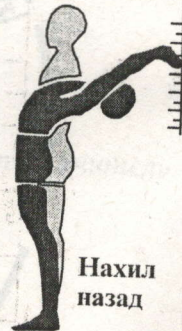


Вага

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)			



Нахил вперед

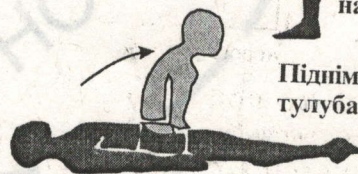


Нахил назад

Підтягування у висі

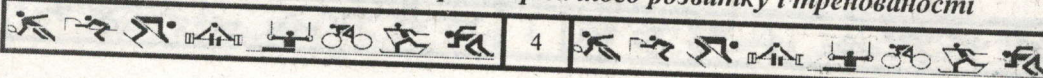


Згинання і розгинання рук в упорі лежачи



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 — 17 років.

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Вигривалість</b>						
Біг на 3000 м, хв, с	Х	12,15	13,20	14,30	15,40	16,30
2000 м, хв, с	Д	9,50	10,45	11,45	12,45	13,40
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Х	42	36	30	24	18
	Д	22	17	13	9	5
або підтягування на перекладині, разів	Х	14	12	10	8	7
	Д	3	2	1	3/4	1/2
або	Х	58	45	33	21	9
Вис на зігнутих руках, с	Д	20	16	12	8	4
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Х	51	45	38	32	26
	Д	45	40	35	31	26
Стрибок у довжину з місця, см	Х	250	231	214	197	180
	Д	200	186	174	162	150
або	Х	55	51	44	38	33
Стрибок угору, см	Д	45	43	39	35	29
<b>Швидкість</b>	Х	13,4	14,0	14,6	15,2	15,8
Біг на 60 м, с	Д	15,0	15,9	16,8	17,7	18,6
<b>Спритність</b>	Х	9,0	9,4	9,9	10,4	10,9
Човниковий біг 4×9 м, с	Д	10,4	10,8	11,3	11,7	12,2
<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	18	15	12	9	6
	Д	20	17	13	9	6
<b>Прикладні навички</b>	Х	100	75	50	25	—
Плавання, м	Д	100	75	50	25	—

## 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)

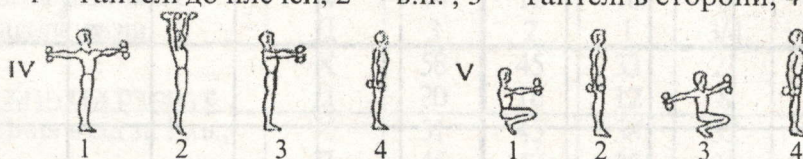


I Ходьба на місці, 10-15 сек.

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

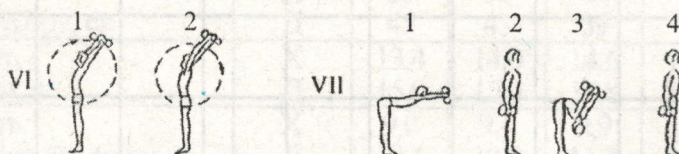
III Вихідне положення (в.п.) — стійка ноги нарізно, гантелі униз.

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 униз — 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.

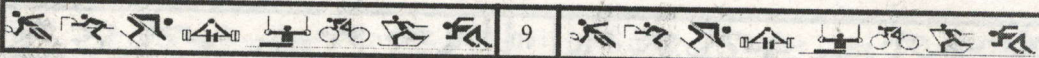
#### Біг на 30, 60, 100 м.

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.

### З 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, не переходячи 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

### Гімнастика (Хлопці)

**Акробатика:** з кількох кроків довгий перекид уперед — упор присівши — перекид назад — основна стійка (о.с.); крок лівою чи правою, переворот боком у стійку ноги нарізно, стрибком — о.с.; стійка на руках з опорою ногами та без опори — групування і перекид уперед — о.с. (з допомогою); “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою та страховкою).

**Виси та упори:** підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою), оберт вперед — перемах назад — опускання у вис — мах вперед — махом назад зіскок прогнувшись. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (з допомогою і страховкою) (орієнтовно 9-10 р.). Утримування кута в упорі (орієнтовно 3-4 сек). Упор на передпліччях чи руках — махом вперед, сід ноги нарізно — перекид вперед, у сід ноги нарізно — перемах у середину — махом назад — зіскок — о.с.

**Стрибки:** опорний стрибок “зігнувши ноги” через коня впоперек та стрибок “ноги нарізно” через коня в довжину (висота 100-115-120 см).

### Гімнастика (Дівчата)

**Акробатика:** рівновага на одній — з кроку два перекиди вперед — упор присівши — перекид назад — перекат у стійку на лопатках — опускання у положення лежачи на спині — переворот на живіт — упор на колінах — нахили назад з махом лівої та правої руки — стрибком упор присівши — перекид вперед — о.с.

**Виси та упори:** підтягування на перекладині (95) см; поштовхом ніг вихід в упор на нижній жердині — переворот у вис присівши. Вис вигнувшись з опорою ногами на верхній — поштовхом ніг перехід в упор на нижній — махом назад зіскок — о.с.

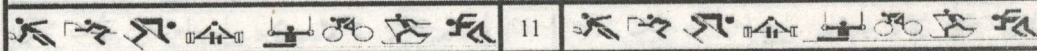
**Рівновага:** стрибок на колоду (з допомогою та страховкою) — ходьба на носках (4-5 кроків) руки всторони — поворот кругом — мах лівою , правою рукою вгору — поворот праворуч (ліворуч) на 90 градусів, руки всторони — упор присівши — стійка ноги нарізно — поворот наліво (направо) — стійка вздовж — зіскок вигнувшись — о.с.

**Стрибки:** опорний стрибок (кінь впоперек) — упор на коліна, упор присівши — зіскок вигнувшись та стрибок в упор присівши — зіскок вигнувшись, (страховка).

### Знати і виконувати на вибір послідовність елементів і вправ:

а) з акробатики; б) з висів та упорів; в) з рівноваги, стрибків.

Не виконання жодної вправи відповідає 1-му рівню компетентності. Виконання на вибір однієї вправи відповідає 2-му рівню, виконання 2-х вправ — 3-му рівню, трьох вправ — 4-му рівню компетентності.



## Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи	Показники							
	Бали для хлопців 16 років		Бали для дівчат 16 років		Бали для хлопців 17 років		Бали для дівчат 17 років	
	2	1	2	1	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 30 м, сек або біг на 100 м, сек	4,5 14,0	5,5 15,3	4,7 15,5	5,8 17,0	4,5 13,5	5,4 15,0	4,6 15,0	5,7 16,8
<i>Витривалість:</i> біг на 2000 м, хв або крос 3000 м, хв (хлопці)	9,00 13,30	10,00 16,50	10,10 10,30	12,00 13,00	9,00 13,30	9,50 16,30	10,00 10,30	11,50 13,10
<i>Гнучкість:</i> нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+14,0	+6,0	+19,0	+12,0	+17,0	+11,0	+20,0	+13,0
<i>Сила:</i> підтягування на високій перекладині (хлопці), разів	12	8	—	—	13	9	—	—
підтягування на низькій перекладині (дівчата), разів	—	—	24	12	—	—	25	13
або згинання-розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	35	20	16	8	40	24	20	12
<i>Спритність:</i> "човниковий" біг 4 × 9 м, сек	9,3	10,3	10,5	11,4	9,0	10,0	10,3	11,0
<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см або метання тенісного м'яча на дальність, м	240 48	190 35	200 30	167 20	245 49	200 38	205 32	174 25

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 необхідне технічно вірне 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:* вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

*Удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

*Зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на великій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

*Ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами на великій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

*Вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

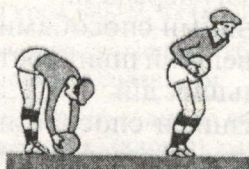
*Жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.



**Техніка гри воротаря:** вдосконалення техніки ловлення та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловлення м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.



Удар через себе



Зупинка м'яча ногою в повітрі



Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому



Ловлення та відбивання м'яча



Жонглювання м'ячем

**Контрольні навчальні нормативи і вимоги:**

1. Уміти виконувати 5 ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому ноги у стінку на точність з відстані 16,5 м:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
1	0	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2. Уміти ногами жонглювати м'ячем на результат:

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
Менше 18	Менше 10	1
18	10	2
20	12	3
22	13	4

## Комплекс вправ для 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 повинен бути не 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.

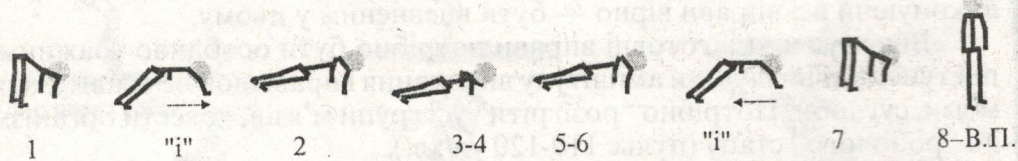
Насамперед треба виконати підготовчі вправи:

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. Стійка ноги нарізно, колові рухи тазом вправо і вліво.
5. Стійка ноги нарізно, колові рухи тулубом вправо і вліво.
6. 3 о.с. присісти, випрямляючись підвестися на носки.
7. 3 о.с. махові рухи руками, ногами з широкою амплітудою в різних площинах.

**Після розминки переходять до основних вправ.**

Необхідно виконати всі вправи по одному разу, щоб відчутти дію кожної і рівень твого фізичного розвитку.

1. В.п. — о.с. 1-2 — нахил вперед, долонями 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.



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

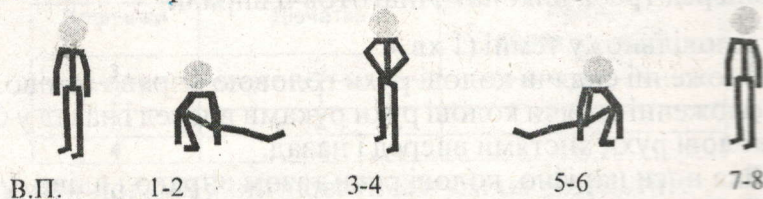
1. Нахили вперед пружинячи (3 × 20 разів щодня).
2. Пружинячі рухи у випаді правою і лівою ногами (3 × 20 у кожній позі).
3. Махи ногами тримаючись за опору (3 × 20 кожною ногою).

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.

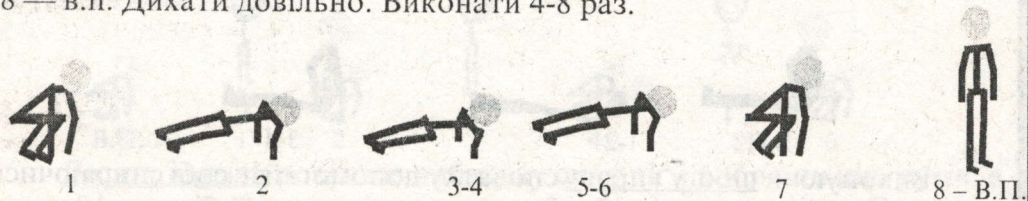
2. В.п. — о.с. 1-2 — упор присівши на правій нозі, ліву в сторону на носок (ногу не згинати); 3-4 випрямляючи праву й приставляючи ліву — в.п.; 5-8 — те саме на лівій нозі. Дихати довільно.

Виконати 4-8 разів.



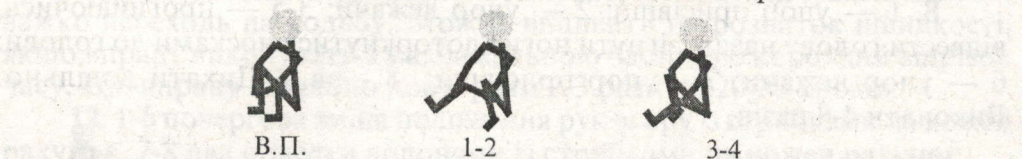
Друга вправа для перевірки сили і гнучкості ніг. Якщо важко виконувати цю вправу, почни робити її тримаючись за опору. Для покращення гнучкості роби махи в сторони. Поступово збільшуй кількість повторень.

3. 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 третьої вправи робіть окремо упор присівши і упор лежачі збільшуючи кількість повторень і швидкість виконання. Цим Ви покращите силу черевного преса, а силу рук тренуйте як показано у вправі №1.

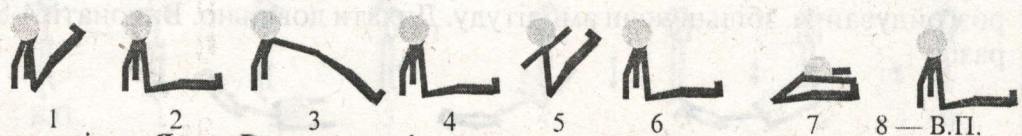
4. В.п. — групування сидячи (хват руками за гомілки нижче колін): 1-2 — випрямляючи праву ногу вперед, правою рукою чинити опір, лівою — якомога дужче згинати ліву ногу; 3-4 — випрямляючи ліву ногу вперед, лівою рукою чинити опір, правою — якомога дужче згинати праву ногу. Дихати довільно. Виконати 4-8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



Четверта 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.

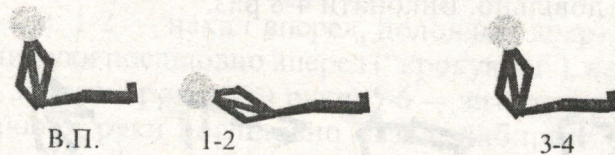
5. В.п. — упор сидячи позаду. 1 — сид кутом; 2 — в.п.; 3 — упор лежачи позаду (прогнутися); 4 — в.п.; 5 — сид кутом, руки в сторони; 6 — в.п.; 7 — нахил уперед, руки вгору (лобом доторкнутися до колін); 8 — в.п. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.

П'ята 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 × 20-30 разів. Не в змозі підняти ноги сидячи — навчіться піднімати ноги лежачи на спині, спочатку зігнуті, потім випростані.

6. 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.



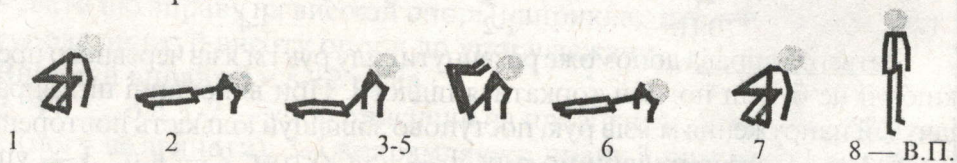
Виконуючи шосту вправу спочатку допомагайте собі спираючись руками на підлогу, якщо Ви не в змозі виконати її більше 10 разів поспіль, виконайте 3 × 6-8 разів з відпочинком між серіями.

7. 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.



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

8. 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.



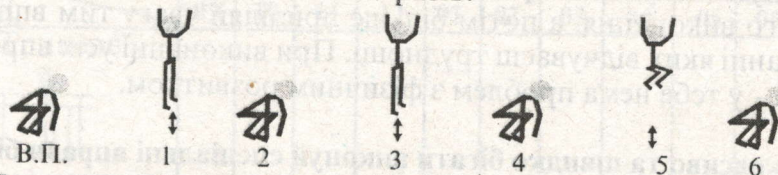
Перед виконанням восьмої вправи бажано зробити додаткову "розминку": колові рухи тазом і колові рухи тулубом. Вправу виконувати не поспішаючи, поступово покращуючи гнучкість. Звернути особливу увагу на прогин у грудній частині.

9. В.п. — лежачи на животі, прогнутися, руки вгору; 1-2 — розгойдування, збільшуючи амплітуду. Дихати довільно. Виконати 4-8 разів.



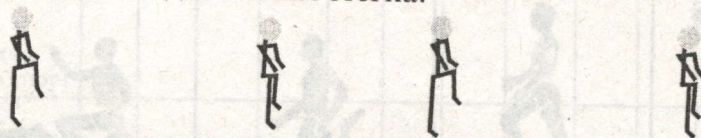
Дев'ята вправа покращить координацію та відчуття стрункої постаті. Виконувати її потрібно на килимі або ковдрі. Амплітуду збільшувати поступово не згинаючи рук і ніг, дивитись весь час на руки.

10. В.п. — упор присівши. 1 — стрибок вгору, руки вгору; 2 — в.п. Дихати довільно. Виконати 8-12 разів.



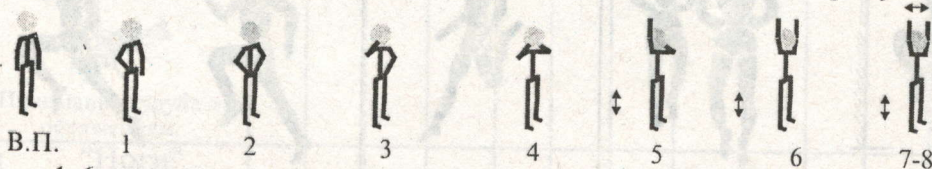
Десята вправа розвиває вибухову силу ніг і координацію рухів, а якщо виконувати велику кількість стрибків, то і витривалість. Спочатку потрібно навчитись легко виконувати першу частину вправи, а потім приступати до виконання стрибків піднімаючи стегна.

11. Біг з високим підніманням стегна.

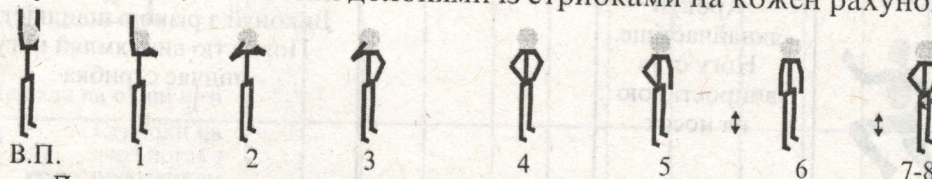


Одинадцята вправа розвиватиме витривалість, якщо виконувати біг повільно, але довго. Не перевантажте себе. Якщо відчуваєш що тобі важко переходь на ходьбу. Можна впливати на розвиток швидкості, якщо вправу виконувати з максимальною частотою короткий відрізок часу. Цю вправу потрібно повторити 2-3 рази по 20-30 кроків.

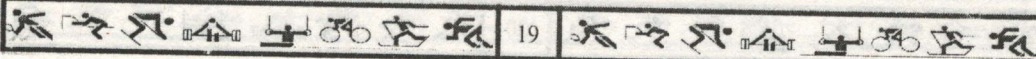
12. 1-6 почергова зміна положення рук вгору із стрибками на кожен рахунок. 7-8 два оплески долонями із стрибками на кожен рахунок.



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



Дванадцята вправа сприяє розвитку координації та швидко-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.



### 13. 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

Біг з високим підніманням стегна



На місці



Біля опори



В русі

Дріботливий біг



Крокуй якнайчастіше. Ного став випростаною на носок

Біг з закиданням гомілки назад









Стрибкоподібний біг

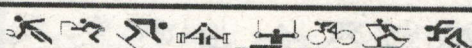


Виконуй з різною швидкістю. Повністю випрямляй ногу підчас стрибка



## 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 тіл 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).

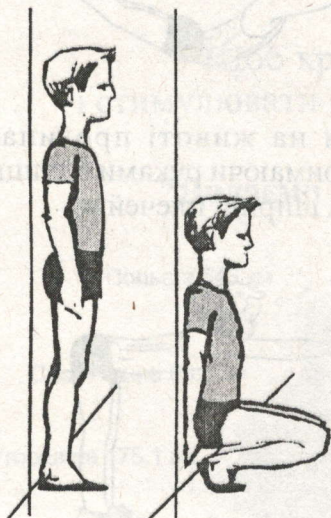
Після виконання вправ та ранкової зарядки потрібно руки занурити у холодну воду та протерти ними обличчя, шию, груди, спину, ноги або прийняти душ. Це сприятиме загартуванню.

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

*Бажаємо здоров'я і гарного самопочуття*

## Вірна постава сприяє здоров'ю

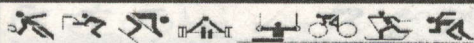
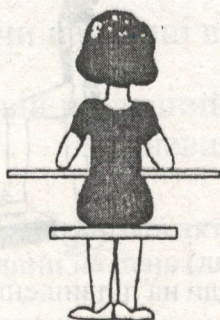
*Запобігти порушенню постави значно легше ніж ліквідувати хиб.*



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.

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



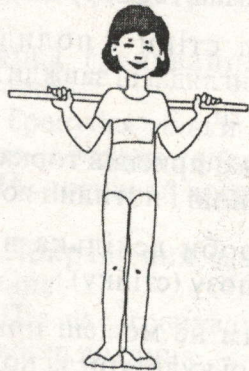
Для формування нормальної постави та профілактики її хиб щоденно виконуй такі вправи поки не звикнеш до вірної постави.



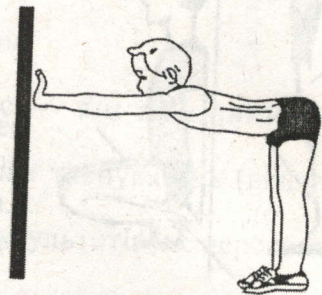
Утримуй на голові книжку, ходи і присідай з книжкою на голові.



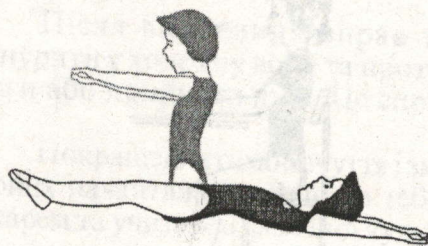
Лежачи на животі прогинай тулуб тримаючи руками палицю вгорі на ширині плечей



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)	60	1
б) в упорі лежачи	40	1
в) в упорі на брусах	15	1
3. Піднімання ніг		
а) у висі	30	1
б) лежачи або сидячи	60	1
4. Присідання на одній нозі		
а) тримаючись однією рукою	30	1
б) не тримаючись	15	1
5. Пропливти 100 м	1	2
6. Перестрибнути через скакалку	200	2
7. Метання		
а) м'яча (кожною рукою)	30	1
б) металеві рухи біля станка або з гумою	60	1
8. Стрибки у довжину або висоту	20	1
9. Біг з прискоренням 100 м	5	2
10. Підтягування		
а) у висі лежачи	50	1
б) у висі	25	1
11. Участь у спортивній грі	4 періоди (30 хв.)	2
12. Участь у рухливій грі	30 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 і на запропановану гру. Чим інтенсивніше твої тренування — тим міцніше твоє здоров'я. Поспішай повільно! Щомісяця порівняй 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.

