

прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Кувырок назад выполняется также из положения упора присев. После группировки оттолкнись руками от покрытого ковриком пола, сделай перекат назад и быстро поставь ладонь за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернись через голову и перейди в упор присев.

Стойка на лопатках выполняется из положения лёжа на спине. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке 33.

Мост выполняется из положения лёжа на спине (рис. 34). Согни ноги, поставь руки за голову на пол, прогнись. Сначала выполняй упражнение с чьей-либо помощью, а затем самостоятельно.



Рис. 33

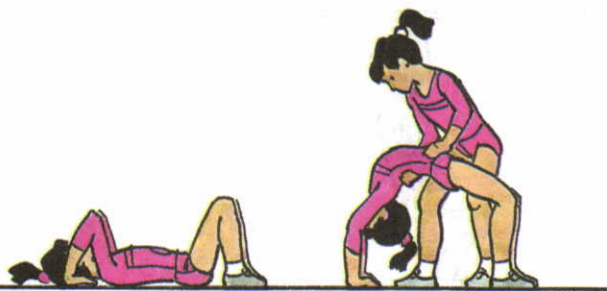


Рис. 34

Висы и упоры

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



вис спиной
к гимнастической стенке



упор лежа



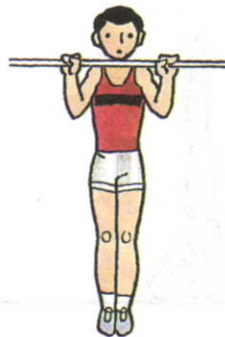
упор стоя
на коленях

3—4 классы

ВЫПОЛНИ



вис согнув ноги



подтягивание в висе



ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ

Лазанье и перелезание

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



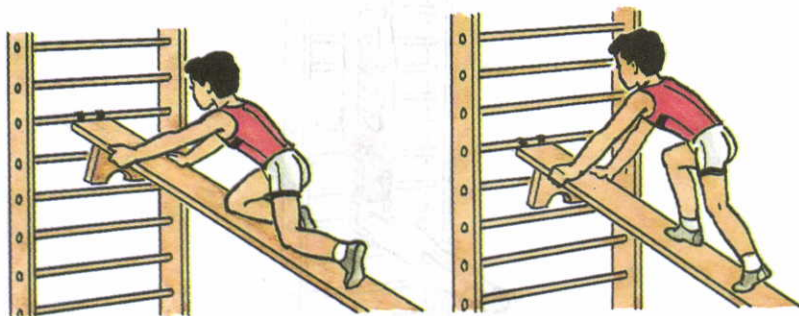
перелезание через
гимнастическое бревно
перевалом



с прыжком в упор
на руки и последующим
перенесением ног



лазанье
по гимнастической
стенке



лазанье по наклонной скамейке,
стоя на коленях и в упоре присев

3—4 классы

Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спезание по ней; спиной к гимнастической стенке, с поворотом кругом; по наклонной скамейке в упоре лёжа; лёжа на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через бревно, опираясь руками и ногами; через коня.

Лазанье по канату в три приёма (рис. 35)

1. Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней.
2. Выпрями ноги в коленях и согни руки.
3. Удерживая канат ногами (не коленями,

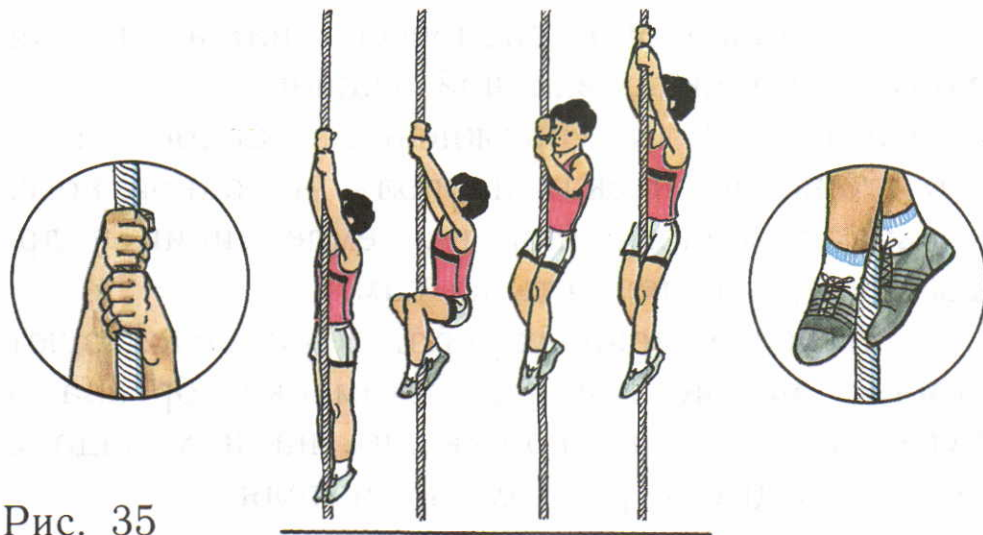


Рис. 35

а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

К концу 4 класса ты должен научиться лазать вверх не менее чем на 4 метра.

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии нужны для того, чтобы *удержать тело на месте* (например, стоя на одной ноге) или *при перемещении на ограниченной площади опоры* (например, по бревну или гимнастической скамейке).

С помощью этих упражнений ты станешь более ловким, внимательным, будешь лучше ориентироваться в пространстве, воспитаешь в себе смелость, решительность, самооблада-

ние. Упражнения в равновесии важны и для формирования правильной осанки.

Самые простые упражнения в равновесии — это стойки на носках на полу, на одной ноге, ходьба по начерченной на земле линии и др. Ты можешь выполнить их сам.

Для более сложных упражнений используют гимнастические снаряды: скамейки, брёвна и бумы. Выполнять упражнения на них надо с помощью друга, родителей, учителя.

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



Стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем; ходьба по доске гимнастической скамейки, по бревну, лежащему на полу; перешагивание через мячи; стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; то же с движениями руками; ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через верёвочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой

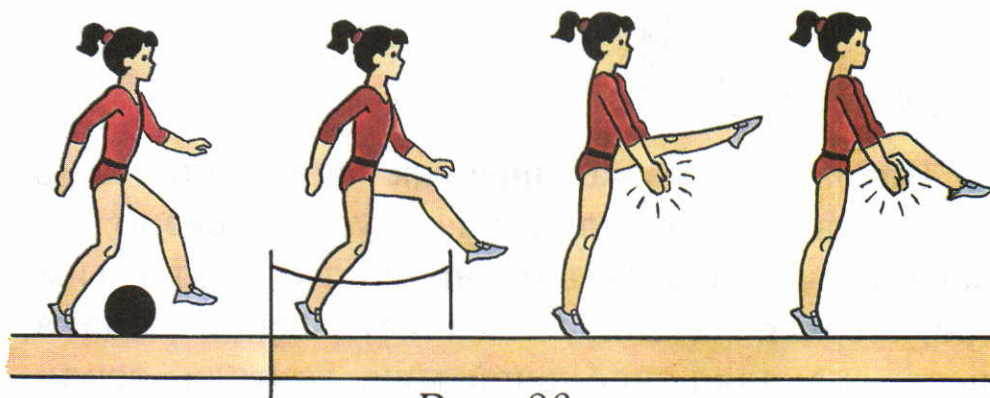


Рис. 36

(рис. 36); повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

3—4 классы

ВЫПОЛНИ

Ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90° и 180° ; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед (рис. 37).

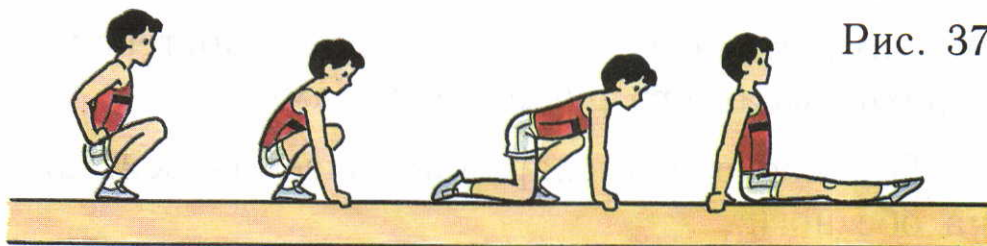


Рис. 37

ЗАПОМНИ



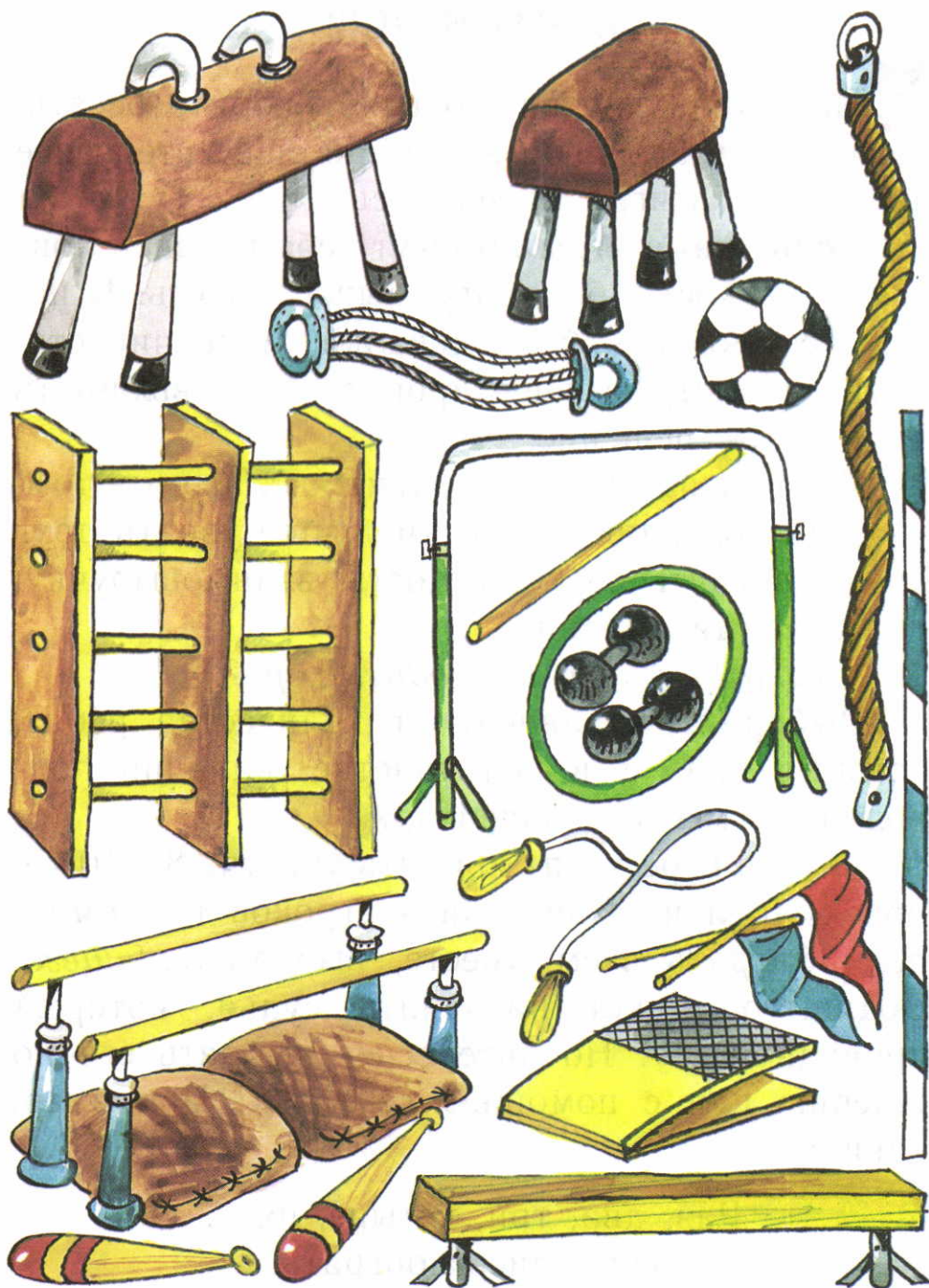
Названия гимнастических снарядов: конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно — и **гимнастического инвентаря:** мостик, маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, шест, скакалка, набивной мяч, гантели, эспандер, флажки, булавы, обруч.



Найди на рисунке гимнастические снаряды, назови их.

Правила поведения на занятиях

- ▶ Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- ▶ Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки взрослого.
- ▶ Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны.
- ▶ Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами.
- ▶ При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги.



ИГРАЕМ ВСЕ!



Ты и твои друзья, конечно, любите бегать, прыгать, метать мячи и т. п. Но ещё интереснее делать это в игре, соревнуясь.

Подвижные игры помогут тебе развить ловкость, меткость, быстроту, выносливость. В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение.

Не меньшая польза подвижных игр и в том, что они позволяют ребятам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Как выбирать и проводить игру?

Выбор игры зависит от количества ребят, которые примут в ней участие, наличия подходящего места и инвентаря.

Если в игре хотят принять участие 8—10 человек, то лучше не делить игроков на *команды*, а играть всем вместе, выбрав *водящего*. Водящего может назначить судья, который проводит игру. Но интереснее выбрать его по жребию или с помощью *считалок*. Например, таких:

Раз, два, три, четыре, пять.
Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Раз, два, три, четыре, пять.
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф! Паф! Ой-ой-ой!
Умирает зайчик мой.
Привезли его в больницу,
Он стащил там рукавицу.
Привезли его домой,
Оказался он живой.

Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц,
А за месяцем — луна.
Мальчик девочке слуга.
Эй, слуга, подай карету,
А я сяду и поеду.
Я поеду в Ленинград
Покупать себе наряд.
Красный, синий, голубой,
Выбирай себе любой.

Если выберешь ты красный,
Будешь девушкой прекрасной.
Если выберешь ты синий,
Будешь девушкой красивой.
А захочешь голубой,
Будешь Бабою Ягой.

Катилася торба
С высокого горба.
В этой торбе
Хлеб, соль, пшеница.
С кем ты хочешь поделиться?
Говори поскорей,
Не задерживай добрых и честных людей.

Если набирается более 10 ребят, то игру проводят между двумя-тремя командами. Играть интереснее, если команды примерно равны по силам. Команды можно подобрать по расчёту (на первый-второй), по выбору капитанов или руководителей игры, по желанию самих ребят. Игроки могут дать интересные названия своим командам.

Игр очень много. Здесь даётся описание только нескольких. Играя в них, ты и твои друзья будете совершенствоваться в беге, прыж-

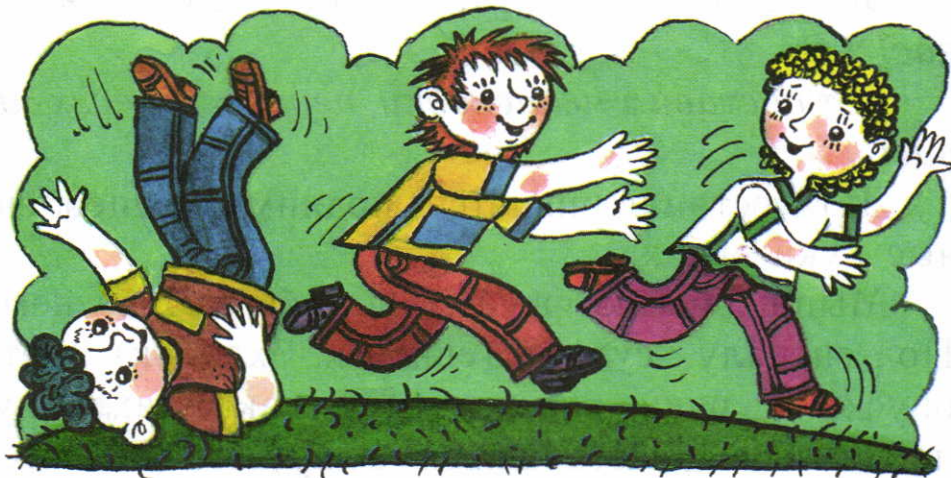
ках, метаниях, ловле и бросках мячей. Все эти умения пригодятся тебе в более старших классах при изучении таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

Салки-догонялки

Все играющие свободно бегают по площадке (залу). Водящий старается догнать одного из игроков и осалить его. Тот, до кого дотронулся водящий, сам становится водящим. Он останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка-догонялка!» И игра продолжается.

Салки «Ноги на весу»

Правила игры те же, что и в простых салках. Но, спасаясь от догоняющего, игроки могут



занять любое положение, лишь бы их ступни не касались земли (пола). Они могут повиснуть на перекладине, сесть на скамейку, пол и т. п. В таком положении их салить нельзя.

Мышеловка

Играющие делятся на две группы. Игроки первой группы берутся за руки и образуют круг — мышеловку. Остальные ребята — мыши. Они стоят за кругом.

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и говорят:

Ах, как мыши надоели, развелось их — просто страсть!

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут — вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас!

Вот поставим мышеловку, переловим всех мы вас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх.

Мыши вбегают в круг и выбегают из него. По сигналу судьи (свисток, хлопок) дети опускают руки вниз — мышеловка захлопнулась. Мыши, оставшиеся в круге, считаются

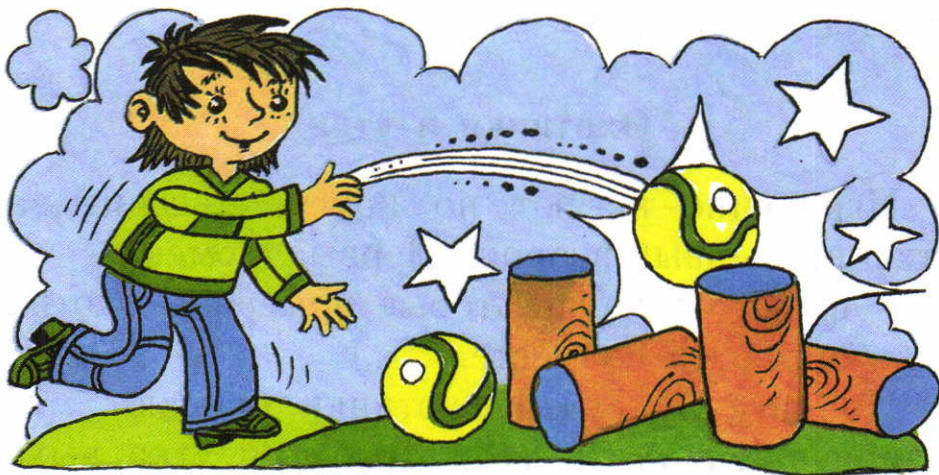
пойманными. Они становятся в круг и берутся за руки.

Игра продолжается до тех пор, пока останется две-три мыши. После этого группы меняются ролями.

Метко в цель

Играющие делятся на две команды. По жребию одна из команд выходит на линию и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному (можно по два-три) малому мячу (набивному, теннисному).

В 5—8 м от играющих в линию параллельно команде расставлено 10—12 городков на расстоянии 50—80 см один от другого.



По сигналу учителя все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на место. Команда, бросавшая мячи, собирает их и передаёт другой команде. Та в свою очередь тоже старается сбить больше городков. Залпы повторяются несколько раз. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков.

Кто быстрее?

Ребята делятся на две — четыре команды и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки по командам.

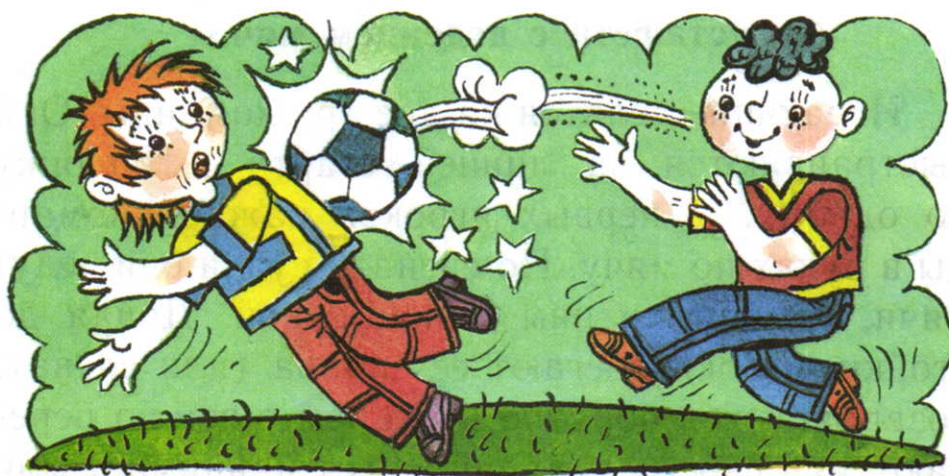
По сигналу судьи игроки команд прыгают на одной ноге до обозначенной линии.

Выигрывает команда, которая первой достигнет эту линию.

Охотники и утки

Играющие встают по кругу. Рассчитываются на первый-второй. Первые номера — утки — входят в круг. Вторые номера — охотники — остаются на месте.

По сигналу судьи охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Выбитая утка выхо-



дит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одной утки.

После этого команды меняются ролями.

Третий лишний

Играющие становятся по двое, в затылок друг к другу, лицом к центру круга. За спинами играющих — двое: один убегает, другой его догоняет. Убегающий встаёт впереди какой-либо пары. Тогда игрок, стоящий сзади (он и есть третий лишний), убегает. Водящий устремляется теперь за ним.

Если водящий осалил убегающего до того, как тот успел встать впереди какой-либо пары, то убегающий становится водящим.

Эстафета с ведением мяча

Играющие делятся на две-три команды. Они выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. По сигналу судьи они ведут мячи, ударяя по ним одной рукой. Дойдя до стойки, игроки оббегают её справа (или слева), возвращаются обратно и ударом о землю передают мяч своему товарищу. Тот принимает мяч и выполняет то же задание. И так каждый игрок команды.

Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

ЗАПОМНИ



Правила поведения во время игры

- Играй честно, по правилам.
- Поддерживай игроков своей команды.
- Не унижай соперников.
- Отстаивай свои права не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо.
- Выиграл — не зазнавайся.
- Проиграл — не плачь. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.

ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ УМЕНИЕ



Научиться **плавать** может и должен каждый. Ведь от умения плавать нередко зависит жизнь человека. Кроме того, плавание укрепляет организм, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, закаляет. Плавание, игры на воде развивают ловкость, выносливость, силу, доставляют огромное удовольствие.

Учиться плавать надо вместе с родителями (или тренером, инструктором).

Начинай учиться плавать с **подготовительных упражнений** в воде.

1. Походи по дну по направлению к берегу.
2. Погрузись в воду с закрытыми и открытыми глазами.
3. Задержи дыхание под водой и выдохни в воду.
4. «Поплавок» (рис. 38). Стоя в воде, сделай глубокий вдох, присядь, погрузившись в воду с головой, обхвати колени руками, сгруппируйся. В этом положении ты всплывёшь, как поплавок.
5. «Медуза» (рис. 39). Сделай «поплавок», затем, не разгибая туловище, выпрями руки и ноги и спокойно полежи в воде.



Рис. 38

Рис. 39

Рис. 40

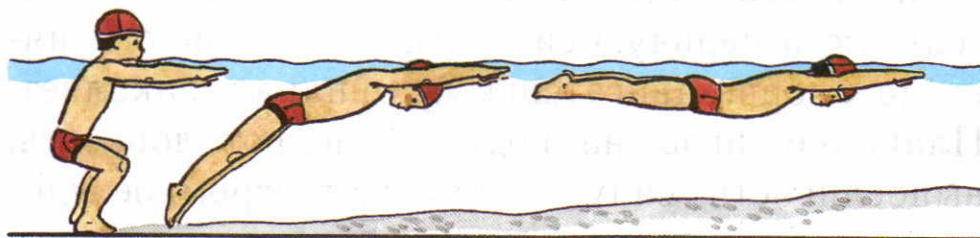


Рис. 41

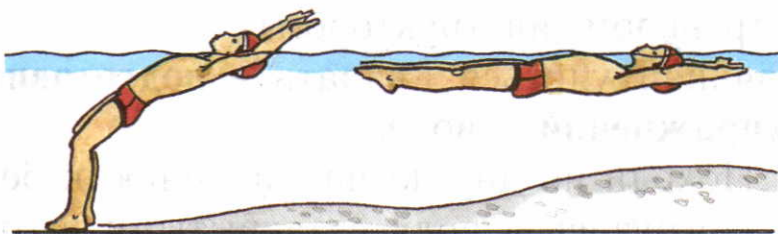


Рис. 42

6. «Звёздочка» (рис. 40). То же, только после того, как всплывёшь, разведи руки и ноги в стороны, лицо опусти в воду.

7. Скольжение на груди (рис. 41). Стоя в воде лицом к берегу, подними руки вперёд, присядь, сделай вдох и, оттолкнувшись от дна, скользи по воде до полной остановки или до опускания ног.

8. Скольжение на спине (рис. 42). Стоя спиной к берегу, руки вверх (или прижаты к туловищу), подбородок к груди. Присядь, сделай вдох, оттолкнись от дна, ляг спиной на воду. Затылок должен лежать на воде, тело вытянуто горизонтально.

Упражнения для освоения способа «кроль на груди» (рис. 43)

1. Движения ногами на суше, затем в воде.
2. Движения руками на суше, затем в воде.
3. Проплывание небольших расстояний одними руками в сторону берега, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием.
4. Одновременные движения рук и ног вначале с задержкой дыхания, а затем в согласовании с дыханием.

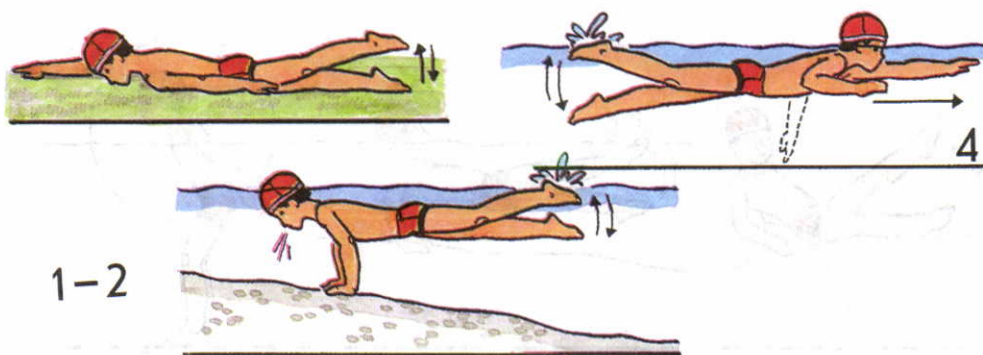


Рис. 43

Упражнения для освоения способа «кроль на спине» (рис. 44)

1. Движения ногами на суше, затем в воде.
2. Круговые движения руками вперёд и назад в различном темпе («мельница»). То же, стоя на дне водоёма по пояс.

3. Проплывание в сторону берега одними ногами, затем одними руками и только после этого одновременно руками и ногами. Дыхание произвольное.

После овладения этими упражнениями можно приступить к плаванию кролем на груди и на спине.

Прыжки в воду с тумбочки

Сначала выполни прыжки с бортика бассейна (рис. 45). После вдоха оттолкнись ногами

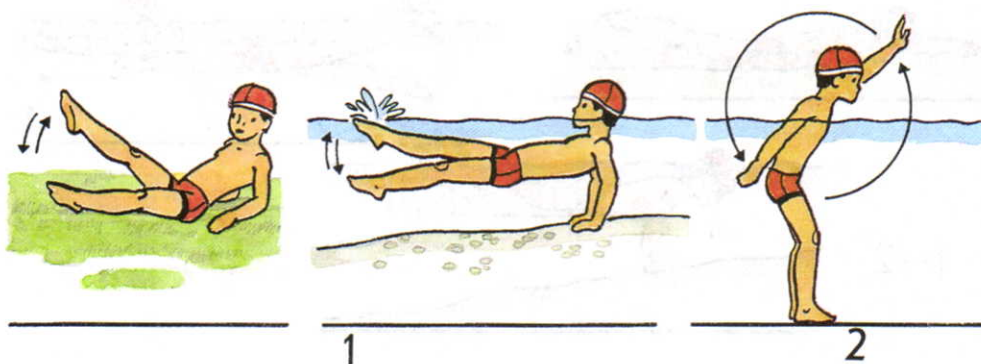


Рис. 44

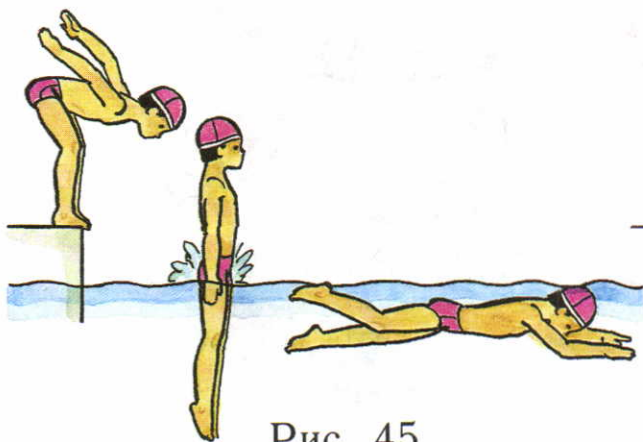


Рис. 45

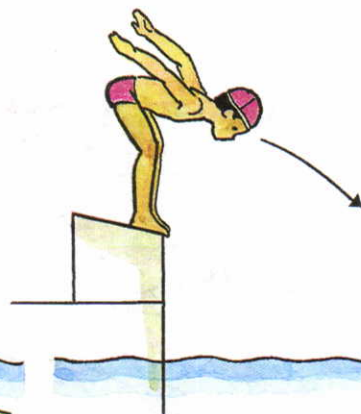


Рис. 46

(руки прижаты к туловищу) и прыгни в воду. После погружения, делая плавательные движения руками и ногами, всплыви на поверхность воды. После того как научишься прыгать в воду с бортика, переходи к прыжкам с тумбочки (рис. 46).

ЗАПОМНИ



Спортивные способы плавания: кроль, брасс, баттерфляй.

Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм.



- Перед тем как войти в воду бассейна, следует принять горячий душ, с мылом вымыть тело, руки, ноги и голову, надеть резиновую шапочку и купальный костюм.
- После занятия необходимо снова помыться с мылом горячей водой, вытереться насухо полотенцем и отдохнуть несколько минут.
- Прежде чем начать купаться в реке, нужно энергично выполнить несколько движений, чтобы разогреться.

Правила поведения на занятиях

- ▶ Плавать можно только в водоёме с прозрачной водой при температуре воды не ниже $+20^{\circ}\text{C}$, а воздуха — не ниже $+22^{\circ}\text{C}$.

- ▶ При первом же ощущении озноба следует выйти из воды, энергично растереться полотенцем, сделать несколько разогревающих движений.
- ▶ Нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым и сразу после еды.
- ▶ Плавать надо в сторону берега или вдоль него в специально отведённом месте.
- ▶ Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.
- ▶ Недопустимы ложные крики о помощи.

ВСЕ НА ЛЫЖИ!



Зимой ты, конечно, любишь кататься на санках, коньках, лыжах. Зимний лес в снегу, чистый воздух улучшают самочувствие, поднимают настроение.

Катание на свежем, морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет, развивает выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

Здесь ты познакомишься с упражнениями по освоению **ходьбы на лыжах**.

1—2 классы

Ходьба ступающим шагом без палок — первый этап в освоении передвижения на лы-

жах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука — с левой ногой.

Ходьбу скользящим шагом без палок (рис. 47) осваивают после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд



Рис. 47



Рис. 48

в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д.

Осваивая этот способ, старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.

После освоения ходьбы ступающим и скользящим шагом без палок переходят к передвижению этими способами с палками.

Подъём «полуёлочкой» (рис. 48) выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развёрнутым наружу носком.

Спуску на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах сначала в *основной стойке* (рис. 49). Лыжи расположены параллельно



Рис. 49

на расстоянии 10—15 см друг от друга. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперёд. Руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.

3—4 классы

Попеременный двухшажный ход (рис. 50). При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух

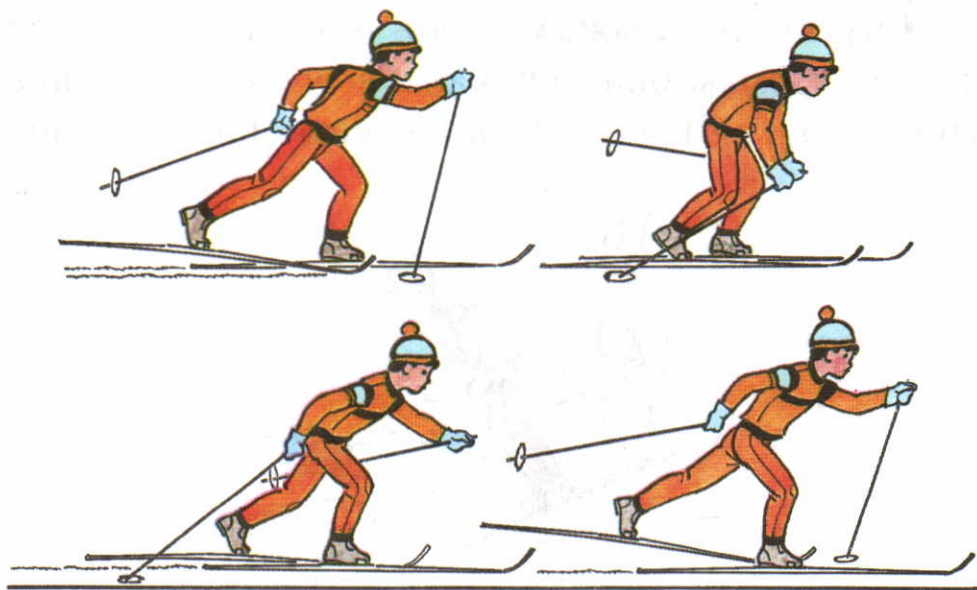


Рис. 50

скользящих шагов и двух попеременных отталивания палками.

Подъём «лесенкой» (рис. 51). Осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя — на внутреннем. Опирается надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.

Торможение «плугом» (рис. 52). Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние рёбра, а ноги слегка сгибаются в коленях.

Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



Рис. 51

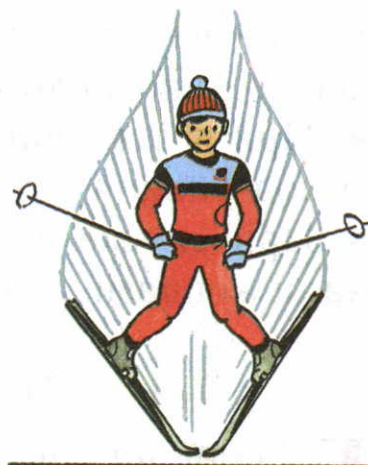


Рис. 52



*Как подобрать лыжи и палки по росту?
Как правильно сложить и нести лыжи?*



Правила поведения на занятиях

- ▶ Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10...-15^{\circ}\text{C}$, при слабом ветре — не ниже -10°C .
- ▶ При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
- ▶ При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
- ▶ При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

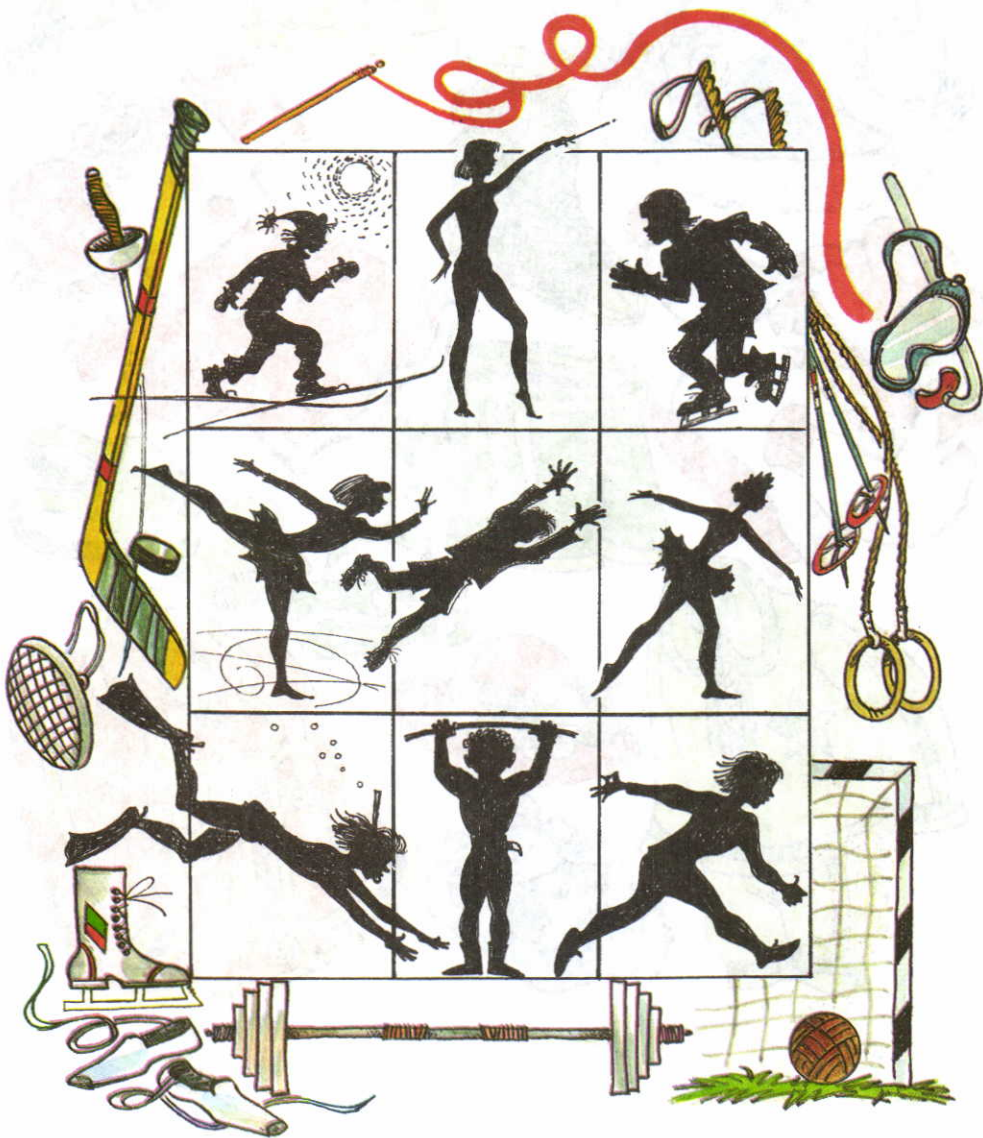
Одежда лыжника



Найди на рисунке одежду для лыжника.



- ? Все ли ребята, изображённые силуэтами на рисунке, занимаются спортом? Назови эти виды спорта. Подбери каждому спортивный инвентарь.
- !



ТВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ



Твой успех в занятиях физкультурой и спортом во многом зависит от твоих **физических (двигательных) способностей**.

Например, быстрота бега на короткую дистанцию зависит в основном от *скоростных способностей*; количество подтягиваний на перекладине — от *силовых* (или *силы*); дальность прыжка в длину, в высоту или метания — от *скоростно-силовых*.

В заданиях, где требуется быстро ориентироваться на площадке, точно реагировать на действия противника, метко бросать в цель, ходить по гимнастическому бревну или прыгать через скакалку, нужны *координационные способности* (или *ловкость*).

При наклонах, вращениях рук и туловища — *гибкость*, а при длительном беге или ходьбе на лыжах — *выносливость*.

Спортивные и подвижные игры, борьба требуют от спортсмена проявления сразу нескольких физических способностей.

Итак, физические способности — это двигательные возможности, которые проявляются при выполнении различных физических упражнений.

К основным физическим способностям относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Их надо регулярно развивать. От физических способностей во многом зависят твои будущие успехи в учёбе, труде, спорте, службе в армии.

Улучшать физические способности можно, выполняя разнообразные упражнения. При этом надо соблюдать следующие **правила**:

ЗАПОМНИ



- Перед началом занятий выбери и подготовь место.
- Чтобы не было травм, убери лишние и острые предметы.
- Занимайся в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой (если тепло, с открытыми окнами).
- Если будешь заниматься во дворе, то найди такое место, чтобы мяч или другой предмет не попал в людей или окна.
- Занятие раздели на три части: вводную (разминку), основную и заключительную.

Во время *разминки* сначала сделай лёгкий массаж рук, туловища и ног. Потом перейди

к ходьбе и бегу с небольшой скоростью. На всё это затрать 2—3 мин. После чего выполни по 5 раз следующие упражнения: наклоны в разные стороны, вращения туловища, приседания.

Теперь твой организм готов к выполнению *основных упражнений* для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы.

Для развития различных физических качеств используй упражнения из разных видов спорта, которые приведены в этом учебнике.

- Не делай упражнение очень быстро или с большим усилием. Количество повторений движения увеличивай постепенно от занятия к занятию.

- Переходя от одного упражнения к другому, сделай короткую паузу, примерно такой продолжительности, какую заняло само упражнение.

- В конце занятия полезно расслабиться. Для этого сидя или лучше лёжа на вдохе напряги мышцы тела, а потом на продолжительном выдохе расслабь их.

- После занятия прими тёплый душ.

Всё это поможет тебе быстрее восстановить силы и быть бодрым в течение всего дня.



Как оценить свои физические способности?

Существует большое количество **контрольных упражнений** (их ещё называют **тестами**) для оценки физических способностей. Здесь приведены только шесть тестов, которые позволят тебе достаточно полно оценить свою физическую подготовленность.

Для оценки скоростных способностей — бег с высокого старта на дистанции 30 м.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, ровная дорожка длиной более 30 м.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем.

Результат. Время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

Для оценки координационно-двигательных способностей — челночный бег 3 раза по 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, отмеченная двумя чертами. За каждой чертой устанавливается большой мяч.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от мяча. По команде

«Марш!» бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. (Вначале пробежать 10 м до другой черты, обежать с любой стороны мяч, лежащий за чертой, возвратиться назад, снова обежать мяч, лежащий за другой отметкой, бежать в третий раз 10 м и финишировать.)

Результат. Время челночного бега (3×10 м) с точностью до десятой доли секунды.

Для оценки скоростно-силовых способностей — прыжок в длину с места толчком двух ног (рис. 53).

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Встать носками к ограничительной черте, проведённой мелом или краской, ступни ног параллельно. Прыгнуть в длину

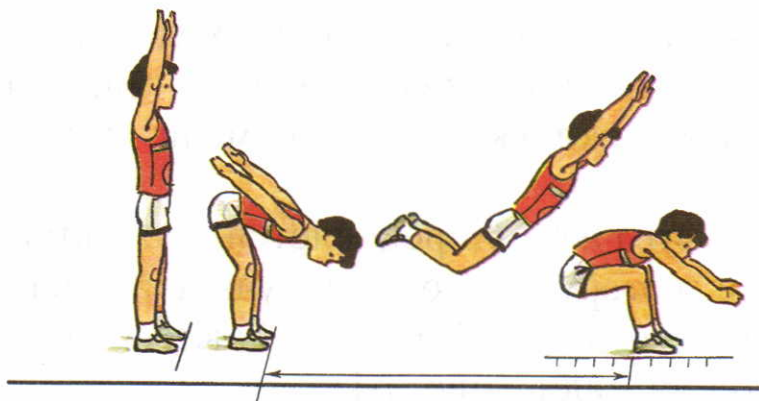


Рис. 53

с максимальной силой при одновременном взмахе руками (как удобно). Выполнить 2—3 попытки с небольшим (30 с) отдыхом между ними.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание любыми другими частями тела не допускается.

Для оценки выносливости — бег в течение 6 мин.

Оборудование: беговая дорожка, размеченная в метрах, секундомер, ограничительные флажки.

Описание теста. Стартовать из положения высокого старта. Бежать по дорожке стадиона (зала, площадки) в доступном темпе в течение 6 мин. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 мин ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Определяется по длине дистанции, которую преодолел учащийся за 6 мин.

Для оценки гибкости — наклон вперёд из положения сидя (рис. 54).

Оборудование: ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Из исходного положения сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперёд, ноги в коленях не сгибать. Задача — по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них.

Результат. Оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности земли за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «плюс», если перед отметкой — «минус». Например, +5 см или -3 см. Если пальцы касаются отметки, это соответствует нулевому значению.

Для оценки силовых способностей — подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) (рис. 55).

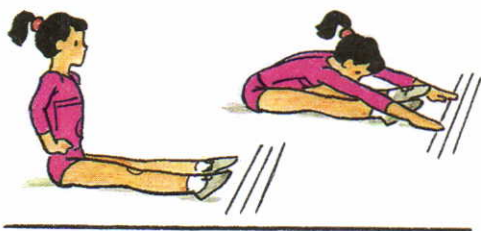


Рис. 54

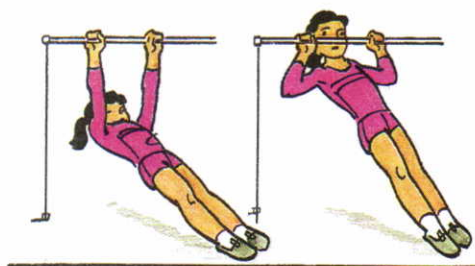


Рис. 55

Оборудование: высокая перекладина (для мальчиков).

Описание теста. Из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пересечения подбородком линии перекладины. Задержки в движении не допускаются.

Оборудование: низкая перекладина (для девочек).

Описание теста. Принять положение виса лёжа, затем подтягиваться до касания грудью перекладины.

Результат. Оценивается общее количество подтягиваний.



Дорогие родители! Сравните результаты своего ребёнка со средними показателями в таблице 2.





Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень							
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	для девочек	
										низкий	средний
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее		
			8	7,1—«	7,0—6,0	5,4—«	7,3—«	7,2—6,2	5,6—«		
			9	6,8—«	6,7—5,7	5,1—«	7,0—«	6,9—6,0	5,3—«		
			10	6,6—«	6,5—5,6	5,1—«	6,6—«	6,5—5,6	5,2—«		
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее		
			8	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«	11,2—«	10,7—10,1	9,7—«		
			9	10,2—«	9,9—9,3	8,8—«	10,8—«	10,3—9,7	9,3—«		
			10	9,9—«	9,5—9,0	8,6—«	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	85 и менее	110—130	150 и более		
			8	110—«	125—145	165—«	90—«	125—140	155—«		
			9	120—«	130—150	175—«	110—«	135—150	160—«		
			10	130—«	140—160	185—«	120—«	140—155	170—«		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более		
			8	750—«	800—950	1150—«	550—«	650—850	950—«		
			9	800—«	850—1000	1200—«	600—«	700—900	1000—«		
			10	850—«	900—1050	1250—«	650—«	750—950	1050—«		