

Игра вратаря. Вратарь постоянно перемещается, во время броска он выходит из ворот (на 1—3 м). Мячи, летящие в ворота, вратарь отражает движением рук вниз. Мячи, летящие в верхние углы ворот, — одной рукой, в нижние — в выпаде ногой и рукой одновременно.

Упражнения: 1. Вратарь в о. с. имитирует отражение мяча в разные углы ворот. 2. Вратарь стоит лицом к стенке на расстоянии 1—2 м. Партнёр бросает мяч в стенку, вратарь отражает его. 3. Два игрока поочередно бросают в медленном темпе мячи в разные углы ворот. Вратарь, находясь в центре ворот, отражает мячи. 4. Два вратаря, находясь в о. с. лицом друг к другу на расстоянии 1—2 м, постоянно двигаясь, передают катящийся или прыгающий мяч партнёру ногами и руками. 5. Два нападающих, находящихся на полусредних позициях, передают мяч друг другу. Вратарь перемещается за мячом короткими приставными шагами. 6. Игра «Защита крепости». Игроки стоят по кругу. В центре круга предметы (мячи, булавы, кубики) и вратарь. Игроки, перебрасывая мяч друг другу, пытаются выбить предметы. Вратарь их защищает.

Подготовительные игры для игры в гандбол

«Салки командные». На площадке любого размера неограниченное количество игроков. Игроки одной команды — нападающие, соблюдая правила «3 шага» и «3 секунды», осаливают соперников — защитников касанием мяча, который не выпускают из рук. Осаленный выбывает из игры. Побеждает команда, которая быстрее выбила всех соперников.

«Мяч вратарю». Играют две команды по 4—8 человек. Соблюдая правила ведения «3 шага», «3 секунды», «Зона», игроки одной команды доводят мяч до зоны, находящейся в 4—6 м от вратаря, и бросают в него мяч. Соперники защищают своего вратаря. Бросать мяч через защитников по высокой траектории запрещается. Вратарю нельзя уклоняться от мяча. За каждое попадание засчитывается очко.



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 20.

Таблица 20

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Броски мяча на дальность, м	20 и больше	19—15	14 и меньше	25 и больше	24—19	18 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	17 и больше	16—11	10 и меньше	18 и больше	17—12	11 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля, количество раз за 10 с	8 и больше	6—4	3 и меньше	8 и больше	7—5	4 и меньше

Вопросы



1. Из каких элементов состоит игра вратаря, нападающих, защитников?
2. Какие двигательные способности развиваются благодаря игре в гандбол?
3. Какие игры помогают освоить приёмы игры в мини-гандбол?

Задания

1. Повторите материал по гандболу, который вы изучили в 5 классе.
2. Выполните упражнения для вратаря и других игроков.

Футбол

§ 18

Основные приёмы игры

Удар внутренней частью подъёма (рис. 99) используется при коротких, средних и длинных передачах, ударах по воротам. Разбег для удара по неподвижному мячу выполняется с 3—4 м, с равномерным ускорением, наискось и немного по дуге к направлению полёта мяча. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча (20—30 см). На неё переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, носок оттягивается. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше.

В технику игры вратаря входят следующие приёмы: ловля, отбивание, переводы и броски.

Основная стойка вратаря (рис. 100) — ноги врозь, колени слегка



Рис. 99



Рис. 100

согнуты, верхняя часть туловища наклонена вперёд, руки согнуты в локтях, выдвинуты вперёд, взгляд устремлён на мяч.



После уроков

Упражнения:

1. Бросьте мяч в стенку так, чтобы, отскочив, он катился по земле. Переместитесь, сомкните ноги и подберите мяч. С 6—8 шагов направьте мяч ударом ноги в стенку и поймите отскочивший мяч.
2. В паре. Вратарь занимает место в воротах, а партнёр — в 6—7 шагах от него. Мяч направляется игроком чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.
3. В паре. Встаньте с партнёром в 6 шагах друг от друга. Бросайте мяч друг другу на различной высоте и ловите его двумя руками.

Контрольные упражнения

Бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд, стартовые ускорения с пробеганием отрезков 10—15 м, бег рывком, догоняя впереди бегущего, поворот на 90° (180°) и вновь ускорение, после ускорения выполнить поворот на 90° (180°) и вновь ускорение, многократные прыжки с одной ноги на другую в чередовании с прыжками на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90° , 180° , 360° , удар по мячу внутренней частью подъёма, остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, ловля мячей: катящихся, низколетающих, полувысоких и высоких.

**Проверьте себя**

Проверьте свои навыки с помощью контрольных тестов из таблицы 21.

Таблица 21

Контрольные тесты

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Жонглирование мячом, количество раз: мальчики девочки	12 10	11—9 9—7	8 6
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены на 30 с, количество раз: мальчики девочки	15 12	14—11 11—8	10 7
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз: мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

Вопросы

1. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
2. Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?
3. С какой целью используется удар внутренней частью стопы?

Задания

1. Назовите удары по мячу, которые используют футболисты в игре.
2. Назовите нарушения правил игры, за которые назначаются штрафные и свободные удары.

§

19

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах



Проверьте себя

Проверьте свои навыки с помощью контрольных тестов из таблицы 22.

Таблица 22

Контрольные упражнения

Дистан- ция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Бег на лыжах, м, с						
2 км	14,30 и меньше	14,31— 15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	15,01— 14,59	15,00 и больше
3 км	Без учёта времени			—	—	—

Повторение **попеременного двухшажного хода**. На лыжне с уклоном $3\text{--}4^\circ$ поочерёдное скольжение на одной и другой лыже; поочерёдное скольжение то на одной, то на другой лыже на ровной лыжне без палок, акцентируя внимание на сильный, законченный толчок, активный вынос маховой ноги и поздний перенос тяжести тела; передвижение скользящим шагом с махами руками, держа палки за середину. Выполнение хода в целом в хороших условиях скольжения.

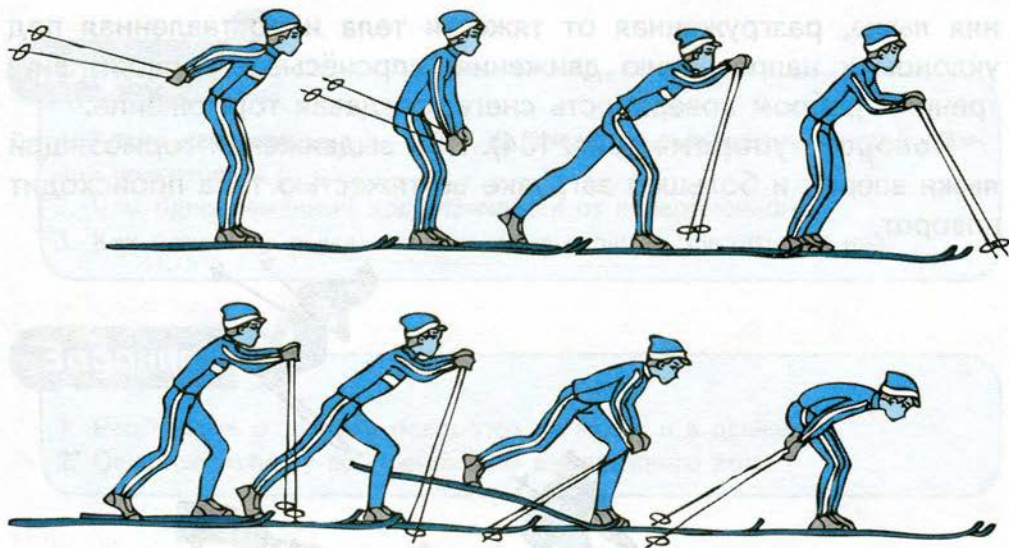


Рис. 101

Одновременный двухшажный ход (рис. 101). Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг. После окончания толчка руками лыжник скользит по инерции.

Подъём «ёлочкой» (рис. 102) применяется на склонах $20—30^\circ$. При этом подъёме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся ещё шире, а сами лыжи ещё больше ставятся на рёбра, увеличивается и опора на палки.

Торможение «упором» («полуплугом») (рис. 103). Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Ниж-



Рис. 102



Рис. 103

няя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, «прочёсывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

Поворот «упором» (рис. 104). При выдвижении тормозящей лыжи вперёд и большей загрузке её тяжестью тела происходит поворот.

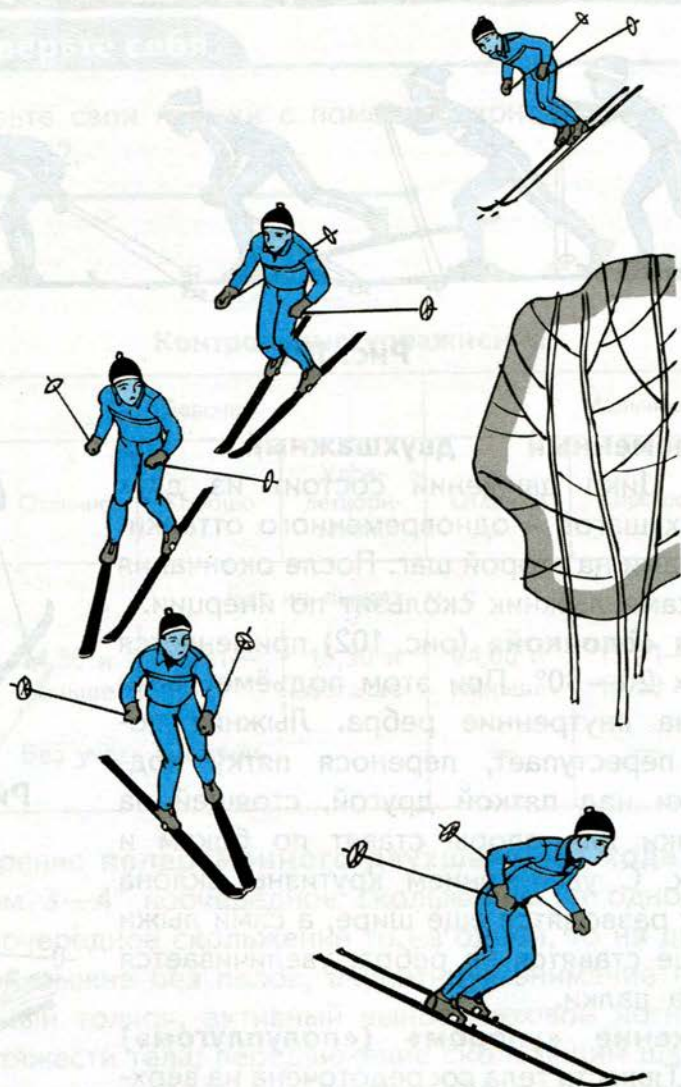


Рис. 104

Вопросы



1. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
2. Чем одновременный ход отличается от попеременного?
3. Как можно на лыжах подняться на горку и спуститься с неё?

Задания



1. Расскажите о технике поворотов на месте и в движении.
2. Опишите технику попеременного двухшажного хода.

Плавание

§ 20

Техника основных способов

Брасс (рис. 105) — самый популярный и любимый у нас в стране способ плавания. Плавать «лягушкой» нравится всем, кто дружит с водой. Плавание брассом — хорошее средство для улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника. Его техника характеризуется одновременным симметричным движением рук и ног.

Упражнения для изучения техники плавания брассом

На суше:

1. И. п. — сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямить. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны, взяв носки ног «на

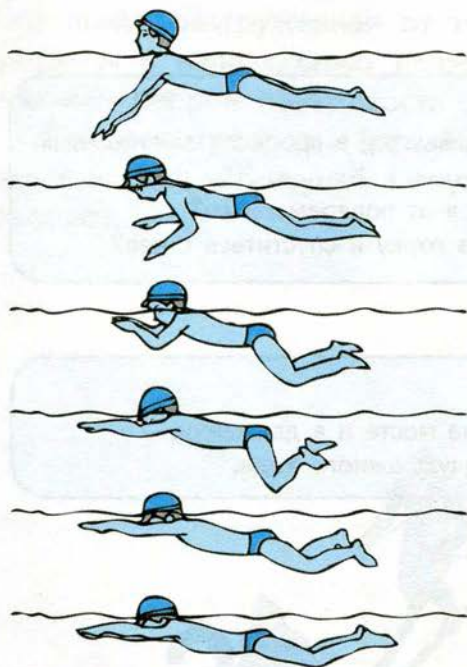


Рис. 105

себя», круговым движением развести пятки на ширину таза; мысленно прочертить от пяток дуги и по ним вернуть ноги в и. п.; сделать паузу (3 с).

2. То же, но лёжа на груди. Сгибание ног выполнять спокойно, а возвращение — быстро и резко.

3. И. п. — стоя в наклоне, руки вперёд. Кисти повернуть на ребро и сделать движение прямыми руками в стороны-вниз, руки округлым движением соединить под грудью, заходя за линию плеч; вернуть в и. п.

В воде:

1. И. п. — лёжа на груди, держась руками за опору (бортик, дно, партнёр), выполнять

движения ногами брассом с различными вариантами дыхания (произвольное, голову опустить в воду, поднимая голову вверх для вдоха).

2. Плавание на груди, выполняя движения ногами брассом, опираясь на поддерживающие средства (доски, круги).

3. Лёжа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе. После каждого гребка — небольшая пауза.



Проверьте себя

Проверьте свои навыки в плавании с помощью таблицы 23.

Вопросы

1. Какое значение для осанки имеет плавание брассом?
2. Каким способом вы быстрее проплываете дистанцию — брассом или вольным стилем?

Задания

1. Повторите материал по плаванию из курса 5 класса.
2. Разучите упражнения для освоения техники плавания брассом.

Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (6 класс)

1. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
2. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
3. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
4. Основные принципы и средства закаливания.
5. Техника опорного прыжка «ноги врозь».
6. Упражнения для освоения техники волейбольных передач и приёмов мяча.
7. Упражнения для освоения игры в защите в гандболе.
8. Классификация ударов по мячу в футболе.
9. Техника попеременного двухшажного хода.
10. Упражнения для изучения техники плавания брассом.

Таблица 23

Контрольные тесты

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Проплывание дистанции 25 м брассом	С выдохом в воду и скольжением после каждого цикла движений	С поднятой головой и произвольным дыханием	Руки, как в брассе, ноги кролем, дыхание произвольное
Проплывание дистанции 50 м избранным способом, мин, с мальчики девочки	1,05 1,15	Без учёта времени, но технично, с выдохом в воду	Без учёта времени вольным стилем
Выполнение техники старта (с опоры — мальчики) с первыми плавательными движениями. Длина скольжения 7 м	7 м	до 3 м	до 1 м

7 класс

Гимнастика

§ 21

Техника выполнения гимнастических упражнений

Неопорные прыжки

Прыжки с высоты. Их ещё называют прыжками в глубину. Они могут выполняться с различных снарядов (бревна, коня, гимнастической стенки) из седа, приседа, стойки или вися.

Запомните

При первоначальном выполнении любого прыжка в глубину у места приземления должен находиться страхующий.

Варианты прыжков с высоты: лицом вперёд, боком, спиной; толчком двумя ногами и одной; без поворотов и с поворотами на 90, 180, 270, 360°; согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад; с одновременной ловлей мяча; с одновременным броском мяча в цель; с закрытыми глазами; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см, 30 × 30 см.

Опорные прыжки

Прыжок ноги врозь (девочки). Совершенствовать прыжок, выполняя усложнённые его *Варианты:* с приземлением на отметку 90, 120 см; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см; с удлинённым полётом до коня (мостик отодвигается постепенно).

Прыжок согнув ноги (мальчики) (рис. 106). После толчка о мостик мах ногами назад. В полёте и в момент постановки рук туловище должно быть прямым или слегка прогнутым.

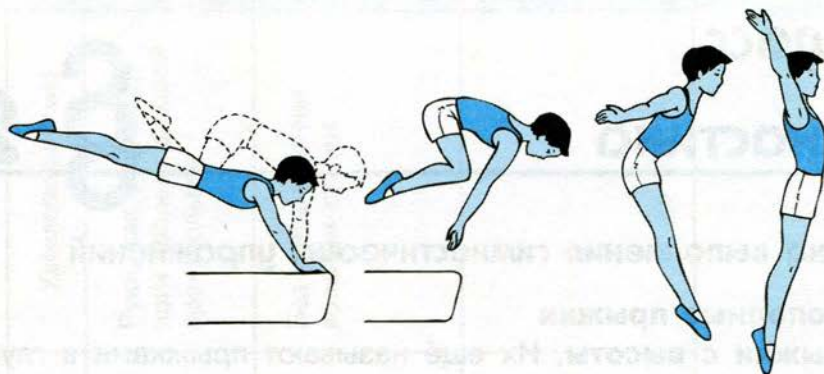


Рис. 106

С началом толчка руками ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками начинается разгибание: плечи и руки двигаются вперёд-вверх, а ноги разгибаются в коленях и отводятся назад.

Упражнения: 1. Из упора на коленях сед на пятки и толчком ноги поднимание спины, подтягивая колени к груди, возвратиться в и. п. 2. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 8—10 раз подряд. 3. Из упора лёжа одновременным толчком руками и ногами присед, руки вперёд. 4. С 2—3 шагов разбега прыжок в упор присев на козла и в темпе соскок прогнувшись. 5. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в присед. Выполнять с помощью и самостоятельно (в момент упора на руках угол между туловищем и руками не менее 90°). 6. Из упора присев, руки на гимнастической скамейке, прыжок согнув ноги через скамейку. 7. Из приседа на козле прыжок согнув ноги через коня или козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см, второй снаряд на 10—20 см выше первого. 8. С 3—5 шагов разбега прыжок согнув ноги через козла с помощью (одной рукой захватить за руку у плеча, а другой — за кисть и провести до приземления). 9. Прыжок согнув ноги, самостоятельно с разбега.

Висы и упоры

Уже изученные вами *простые висы можно соединять в связки*, например:

из виса стоя переход в вис присев; из виса присев — в вис лёжа; из виса стоя сзади — в вис присев сзади; из виса присев сзади — в вис лёжа сзади; из виса стоя — в вис согнувшись сзади;

из виса согнувшись сзади — в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

из виса согнувшись сзади — в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лёжа или вис.

Упоры также можно соединять в связки: из упора переход в упор верхом переходом ноги вперёд, из упора верхом — в упор перемахом ноги назад; из упора — в упор сзади поочередными перемахами ног; из упора сзади разным хватом переход в упор поворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу; из упора верхом разным хватом — в упор поворотом кругом плечом вперёд (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом вперёд.

При выполнении упражнений мышцы должны находиться в напряжённом состоянии, носки оттянуты — это не только красиво, но и облегчает правильное выполнение элементов и предупреждает падения и травмы.

Подъём переворотом (мальчики). Совершенствовать подъём, выполняя более сложные его варианты: толчком двумя ногами, то же из виса стоя силой, то же из виса силой.

Комбинации на разновысоких брусьях из уже изученных элементов (девочки), например: наскок в упор на нижнюю жердь — перемах правой через нижнюю и хватом правой за верхнюю поворот кругом в вис верхом на нижней — перемах правой в вис лёжа на нижней — из виса лёжа на нижней мах правой и левой — сед на бедре — соскок прогнувшись.

Акробатика

Стойка на голове и руках (мальчики) (рис. 107). Из упора присев перенести тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом немного впереди рук (место опоры руками и головой составляет равносторонний треугольник) и, оттолкнувшись ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямить ноги точно вверх. Выполняя движения в обратном порядке, возвратиться в исходное положение.



Рис. 107

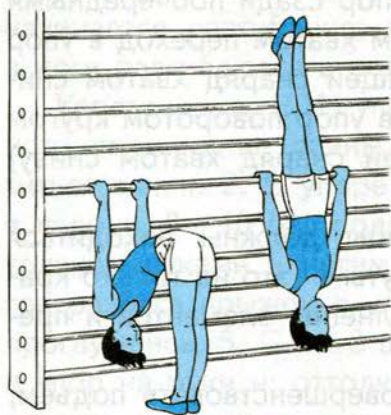


Рис. 108

Упражнения (выполнить по 4—5 раз): 1. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись (рис. 108). 2. Из упора присев опереться головой и руками о мат на разметку (равносторонний треугольник) и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову, не отрывая ноги от пола, зафиксировать на 3—4 с. То же, руки на возвышении (горка матов). 3. Стойка на голове у стенки с согнутыми ногами, с помощью и самостоятельно. 4. Если вы уверенно чувствуете себя в стойке на голове

с согнутыми ногами, то можно медленно разогнуть ноги вверх и зафиксировать это положение на 3—4 с.

Усложнённые варианты: поочередное и одновременное сгибание ног в тазобедренных суставах до касания носками пола.

Помощь: стоя сбоку на колене, поддерживать под бедро и поясницу.

Кувырок назад в полушпагат (девочки) (рис. 109). Заканчивая кувырок назад, прийти не в упор присев, а в стойку на одном колене, при этом другая нога выпрямлена и отведена назад — полушпагат правой (левой), руки в стороны — назад.



Рис. 109

Вопросы



1. Какие варианты прыжков с высоты вы знаете?
2. Для чего висы и упоры надо соединять в связки? Обоснуйте свой ответ.

Задания



1. Повторите материал по гимнастике за 5 и 6 классы.
2. Соедините знакомые вам висы и упоры в связки и выполните их.

Баскетбол

§ 22

Основные приёмы игры

Сочетание способов передвижений может состоять из двух-трёх приёмов с мячом и без мяча: бег — ускорение; бег — остановка; бег вперёд — остановка — бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте — ведение назад; ведение приставным шагом влево — ведение вперёд и т. д. Выбор способов

передвижения зависит от конкретной ситуации. Чтобы выполнять эти сочетания, нужно хорошо освоить одиночные передвижения.

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику (рис. 110) необходимо для того, чтобы обвести защитника. Во время ведения правой рукой отскочивший от пола мяч переводят в левую руку. На левой ноге выполняют поворот правым плечом назад, спиной к защитнику и продолжают ведение левой рукой. Скорость ведения во время игры приходится постоянно менять в зависимости от индивидуальных действий партнёров и соперников: обводка соперника, быстрый прорыв, перемещения партнёров, атака корзины.

Выбивание мяча (рис. 111) осуществляется кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

Передача двумя руками сверху (рис. 112) используется при тесном контакте с соперником. В момент передачи мяч поднят выше головы на согнутых руках. Коротким движением кисти и выпрямлением рук мяч направляется партнёру.

Бросок после бега и ловли мяча (рис. 113) производят следующим образом: получив мяч от партнёра, выполняют шаг правой, затем левой ногой. Одновременно с этим выносят мяч вверх и, отталкиваясь левой ногой, в высоком прыжке направляют его в корзину.

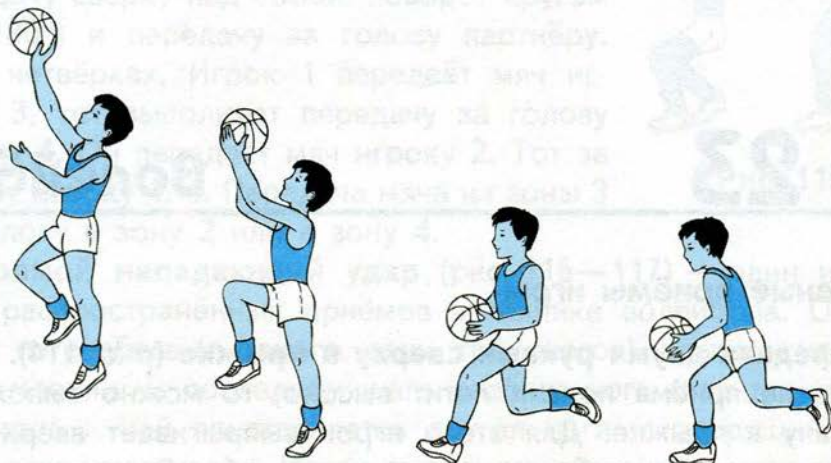


Рис. 113

Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Перед броском стопы ног располагаются почти на одной линии, ноги согнуты; мяч удерживают у плеча на ладони бросающей руки, а другой придерживают его сбоку-спереди. В момент броска резким разгибанием ног выполняют прыжок с одновременным выпрямлением руки. Мягким толчком кисти мяч направляют по дуге в корзину.

Вопросы



1. Какие приёмы игры в баскетбол вы знаете?
2. Как правильно выполнять ведение мяча?
3. Какие способы бросков вы знаете?

Задания



1. Повторите материал по баскетболу за 5 и 6 классы.
2. Назовите способы передвижений.

§ 23

Волейбол

Основные приёмы игры

Передача двумя руками сверху в прыжке (рис. 114). Если мяч после приёма подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так,



Рис. 114

чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперёд-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определённой траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.

Упражнения: 1. В парах. Расстояние между игроками 3 м. Ловля и передача волейбольного или набивного мяча в прыжке. По 10 передач каждый партнёр. 2. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или в зону 2 в прыжке. 3. Передача мяча из зоны 2 в зону 3 и в зону 4 в прыжке. 4. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

Передача сверху за голову в опорном положении (рис. 115). Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.

Упражнения: 1. В тройках (в линию). Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1. 2. В парах. Игрок выполняет передачу сверху над собой, поворот кругом (на 180°) и передачу за голову партнёру. 3. В четвёрках. Игрок 1 передаёт мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1. 4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.



Рис. 115

Прямой нападающий удар (рис. 116—117) — один из самых распространённых приёмов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трёх шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

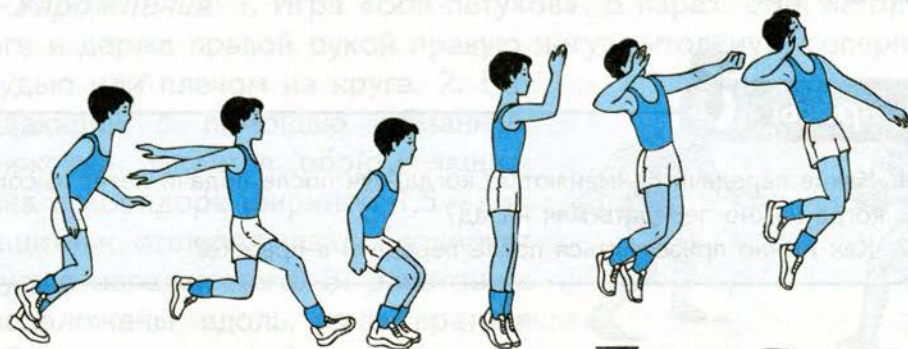


Рис. 116

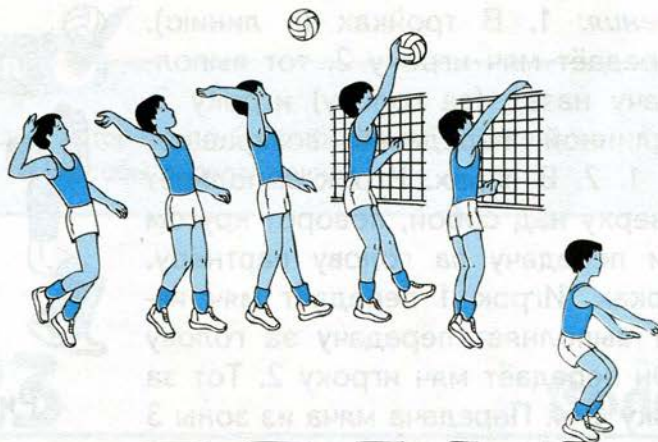


Рис. 117

Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний — быстро к мячу.

Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.

Упражнения: 1. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. 2. Удары кистью по мячу, стоя у стены. 3. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. 4. Нападающий удар после собственного набрасывания. 5. То же, но после набрасывания мяча партнёром (на 0,5—1 м) над сеткой. 6. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.

Вопросы



1. Какие передачи применяются, когда мяч после подачи летит высоко и когда нужно передать мяч назад?
2. Как нужно приземляться после передачи в прыжке?

Задания



1. Повторите материал по волейболу за 5 и 6 классы.
2. Выполните упражнения для освоения техники передач и прямого нападающего удара.

Гандбол

§ 24

Основные приёмы игры

Персональная защита — это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для получения мяча. Для этого защитник блокирует передвижение нападающего, располагаясь на пути его движения.

Опека игрока с мячом (рис. 118) — это действия, направленные на то, чтобы помешать нападающему осуществить бросок, ведение, уход и взаимодействие с партнёром. Для этого в тот момент, когда нападающий готовится принять мяч, защитник быстро к нему приближается, ограничивая зону взаимодействия с партнёрами.

Упражнения: 1. Игра «Бой петухов». В парах, стоя на одной ноге и держа правой рукой правую ногу, вытолкнуть соперника грудью или плечом из круга. 2. Нападающий с помощью обманных движений пытается обойти защитника в коридоре шириной 1,5—2 м. Защитник, отступая назад, блокирует грудью нападающего. 3. Защитники расположены вдоль зоны вратаря и блокируют нападающих, которые пытаются прорваться туда без мяча.

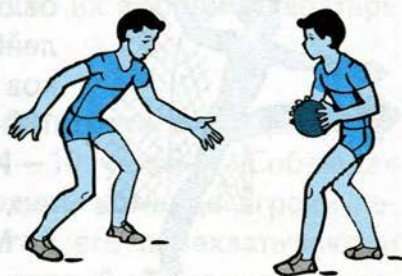


Рис. 118

Броски в прыжке (рис. 119) применяются при освобождении от опеки защитника, а также для того, чтобы бросить мяч над руками, сократить расстояние до ворот или избежать блокирования.

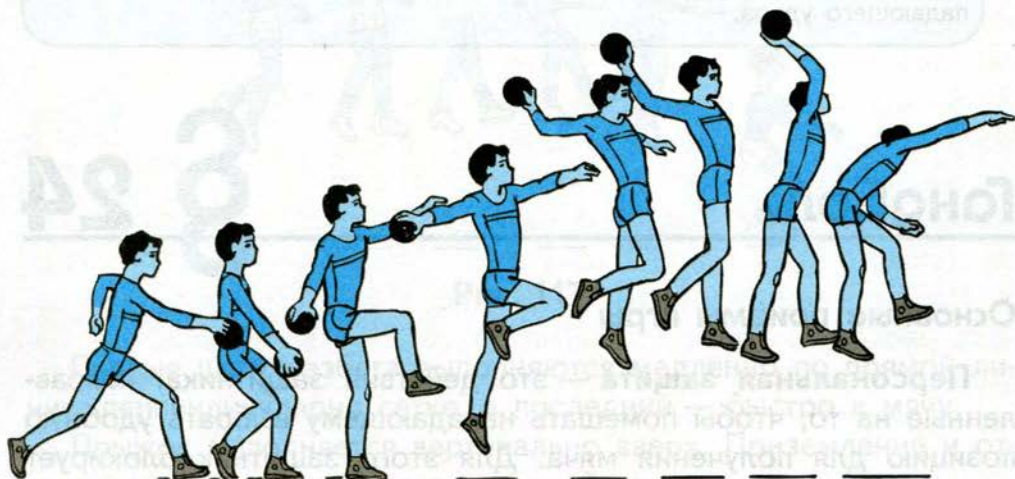


Рис. 119

Упражнения: 1. Имитация броска после прыжка вверх и замаха. 2. Имитация броска после разбега в 3 шага. 3. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками и одной рукой сверху. 4. Бросок теннисного мяча после разбега в 3 шага. 5. Броски мяча в прыжке в парах на дальность, точность, по воротам. 6. Броски мяча в прыжке, отталкиваясь от опоры 15—20 см высотой. 7. Игра «Волейбол — гандбол». Выбивание соперников сверху волейбольной сетки (высотой 180 см).



Рис. 120

Игра вратаря. Отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами.

Мяч, летящий на высоте 20—40 см от пола, блокируется махом ноги с подстраховкой рукой (рис. 120).

Мяч, летящий на высоте 10—15 см, скользящий или отскакивающий от пола, останавливается выпадом в шпагате (рис. 121).

Мяч, летящий на уровне колена, блокируют выпадом без потери опоры ногами (рис. 122).

Верхние мячи задерживаются одной рукой (рис. 123).



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

Упражнения: 1. Имитация выпадов по сигналу партнёра из о. с. 2. Отражение летящих мячей ногами в висе на перекладине. 3. Вратарь в 3—4 м от стенки бросает в неё теннисные мячи с тем расчетом, что они полетят вниз, и ловит (блокирует) их. 4. Два (три-четыре) нападающих по очереди бросают мяч низом или с отскоком от пола. Вратарь парирует их, находясь в центре ворот. 5. Вратарь выполняет перекат и кувырок, после чего отражает мяч. 6. Игра «Защита мячей». 3—4 набивных мяча лежат на линии ворот. Игроки поочередно их выбивают, вратарь защищает.

Игры, которые помогут научиться играть в гандбол

«Мяч своему». Две команды по 4—10 человек. Соблюдая правила «3 секунды» и «3 шага», в одной команде игроки передают мяч друг другу, а игроки другой его перехватывают и передают своим. Побеждает команда, первой набравшая оговоренное количество передач.

«Перестрелка». Участвуют три команды. Две располагаются по краям площадки, одна — в центре. В игре несколько мячей, которыми выбивают игроков, находящихся на площадке. Побеждает команда, выбившая больше игроков. Смена мест команд происходит, когда все игроки команды выбиты.

«Мяч вратарю». На гандбольной площадке играют две команды (6—10 игроков) набивным мячом (1 кг). Передавая мяч друг другу, стараются отдать мяч своему вратарю, стоящему в чужих воротах. Игроки другой команды разрешёнными правилами игры в гандбол средствами преграждают им путь.



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 24.

Таблица 24

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Броски мяча на дальность	21 и больше	20—16	15	26 и больше	25—20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	18 и больше	17—12	11 и меньше	18 и больше	17—13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля, количество раз за 10 с	8 и больше	7—5	4 и меньше	9 и больше	8—6	5 и меньше

Вопросы



1. Что такое персональная опека и как опекать игроков без мяча и с мячом?
2. Как правильно блокировать игроков с мячом и без мяча?
3. Какие упражнения подготавливают к броскам с прыжка?

Задания



1. Повторите материал по гандболу за 5 и 6 классы.
2. Вспомните упражнения и подвижные игры, которые помогают воспитать такие качества, как смелость, честность, взаимопомощь, и развивают волю, память, мышление, внимание.

Футбол

§ 25

Основные приёмы игры

Удар по мячу серединой подъёма (рис. 124) применяется при передачах мяча на среднее и большое расстояние, при ударах по воротам с игры, при выполнении штрафных ударов.

При ударе серединой подъёма разбег выполняется по прямой, бить нужно по центру мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний — удлинённый. В момент удара необходимо смотреть на мяч, после удара взгляд провожает летящий мяч.



Рис. 124



После уроков

Упражнения:

1. С расстояния трёх шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча.

2. Бросьте мяч перед собой. После одного отскока направьте его в стенку. Нанесите 15—20 ударов.

3. В паре. Игроки встают в 15—20 шагах друг от друга. Один накатывает руками мяч навстречу партнёру, который ударом серединой подъёма по катящемуся мячу возвращает его первому. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнёру.

4. Один из партнёров занимает место в воротах, другой наносит по 5 сильных ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 20—25 шагов. После этого партнёры меняются местами.

5. Если занимается больше двух игроков, то расположитесь на определённом расстоянии треугольником, четырёхугольником или по кругу. Серединой подъёма с места или с разбега передавайте мяч друг другу. Перед ударом мяч останавливайте.



Рис. 125

Остановка летящего мяча серединой подъёма (рис. 125) применяется при приёме опускающихся перед игроками футбольных мячей.

Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперёд-вверх, её стопа оттягивается вниз. В момент сопри-

косновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полёта мяча.

Упражнения: 1. Подбросьте мяч чуть выше головы и остановите его сначала после первого отскока, а затем с лёта.

2. Подбросьте мяч свечкой высоко над собой и остановите его с лёта так, чтобы он остался около вас.

3. Выполняйте жонглирование мячом серединой подъёма, затем подбивайте его вверх и останавливайте то левой, то правой ногой.

4. В паре. Руками поочерёдно направляйте мяч так, чтобы он опускался прямо на партнёра.

5. Если вас больше двух, то поочерёдно бейте по воротам. Вратарь, поймав мяч руками, выбрасывает его партнёрам, а они, остановив мяч в воздухе, наносят удары по воротам.

Игровые задания:

передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам; игра в парах (тройках, четвёрках);

одни футболисты передают мяч друг другу, другие перехватывают мяч;

игра в мини-футбол.



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения в футболе с помощью контрольных упражнений и контрольных тестов из приведённой на странице 196 таблицы 25.

Контрольные упражнения

Удар по мячу серединой подъёма на точность, остановка летящего мяча серединой подъёма, передача мяча в движении с выходом на свободное место, выход вратаря из ворот и отбор мяча, закрывание игрока, комбинация «стенка».

Таблица 25

Контрольные тесты

Упражнения \ Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
Жонглирование мячом, количество раз: мальчики девочки	15 и больше 12 и больше	14—11 11—9	10 и меньше 8 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз: мальчики девочки	22 и больше 17 и больше	21—15 16—13	14 и меньше 12 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

Вопросы



1. Почему удар по мячу подъёмом стопы самый мощный?
2. Как лучше остановить летящий, прыгающий, катящийся мяч?

Задания



1. Повторите материал по футболу за 5 и 6 классы.
2. Назовите качества личности, которые развиваются в процессе занятий футболом.

Лыжная подготовка

§ 26

Техника передвижения на лыжах



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью контрольных упражнений из таблицы 26.

Таблица 26

Контрольные упражнения

Дистан- ция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Бег на лыжах, м, с						
2 км	14,00 и меньше	14,01— 14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01— 14,29	14,30 и больше
3 км	без учёта времени			—	—	—

Упражнения для совершенствования попеременного двух-шажного хода: 1. Скользящий шаг без палок: посадка (1 — принять посадку, 2 — выпрямиться); перенос тяжести тела с лыжи на палку; скользящий шаг с руками за спиной; скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук — «самокат» (подсед, отталкивание, перекат). 2. Скользящий шаг с палками: имитация попеременной работы рук на месте, держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на

лыжах с постановкой палок на снег. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.

Одновременный одношажный коньковый ход способствует развитию высокой скорости и применяется на подъёмах, равнине, пологих спусках с целью разгона — ускорения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение. Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскальзывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

Преодоление бугров и впадин. Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из неё — снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.

Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 126).



Рис. 126

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперёд. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, её часто применяют при прямых спусках.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости за счёт увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперёд, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.

Вопросы



1. Какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?
2. Как преодолевать бугры и впадины при спусках?

Задания



1. Повторите материал по лыжной подготовке за 5 и 6 классы.
2. Подготовьте сообщение о спуске с гор на лыжах.

Техника основных способов плавания

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием.

Следить за непрерывной работой расслабленными ногами, горизонтальным, хорошо обтекаемым положением тела, непрерывным продолжительным выдохом в воду.

2. Плавание с помощью движений руками.

Следует обратить особое внимание на высокое положение локтя во время гребка и перенос руки над водой; активные крепкие туловища строго относительно продольной оси, что позволяет усилить гребок рукой и облегчить момент вдоха.

3. Плавание кролем в полной координации с заданным «шагом», ритмом, темпом и т. д.

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук.

2. Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками.

3. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

При этом следует следить за хорошо вытянутым, обтекаемым положением тела; мощным и длинным гребком, выполняемым согнутой в локте рукой; между гребками выдержать паузу (4—6 движений ногами); следить за горизонтальным положением тела.

Совершенствование техники плавания способом брасс

1. Плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.
2. Плавание на спине (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом.
3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием.
4. Плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, а затем одно движение ногами).

Игры и развлечения на воде

1. Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.
2. Игры с мячом («Баскетбол на воде», «Салки с мячом», «Водное поло»).
3. Прыжки в воду (вниз ногами, спады).



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью контрольных тестов из таблицы 27.

Умей оказать помощь

Ежегодно в мире тонет от 150 до 200 тысяч человек. Это зачастую результат беспечности и несоблюдения правил поведения на водоёмах. Долг каждого человека — уметь оказать помощь утопающим.

Таблица 27

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Контрольные тесты			Удовлетворительно
		Отлично	Хорошо	Вольным стилем	
Проплывание дистанции 100 м изобранным способом		Правильным спор- тивным способом	Имеются неболь- шие ошибки в технике		
Проплывание дистанции 50 м вольным стилем, мин, с: мальчики девочки		1,05 1,15	1,06—1,14 1,16—1,29	1,15 1,30	
Транспортировка лёгких пред- метов, плавающих в воде (до- ски, шары, бревно и т. д.), м		17	16—11	10	

Запомните

Если человек тонет недалеко от берега, ему следует подать какое-либо спасательное средство (верёвку, шест и т. п.).

Необходимо срочно послать за врачом и помощью.

Извлечённого из воды человека надо внимательно осмотреть. Освободить его полость рта от песка и тины, если они туда попали. Уложить пострадавшего на спину, расстегнуть пояс и воротник, раскрыть ему рот, сделав глубокий вдох и приложив свои губы к губам пострадавшего (лучше через платок или марлю), с силой произвести вдухание воздуха. Другой рукой надо зажать нос пострадавшего. Если не удалось открыть рот, то в той же последовательности нужно провести искусственное дыхание через нос.

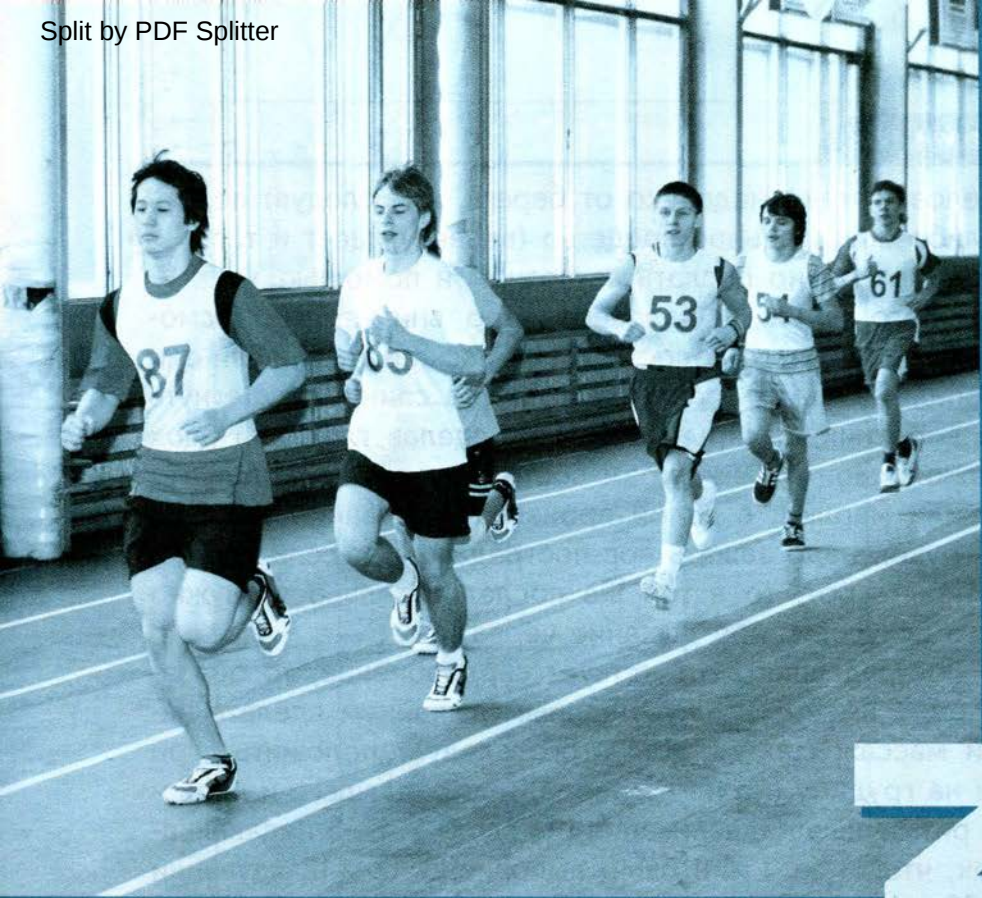
Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, то обязательно надо вместе с искусственным дыханием сделать наружный массаж сердца. Для этого следует положить свои ладони на грудину (но не на ребра) пострадавшего и производить ритмичные надавливания (на вдох — 4—5 надавливаний) так, чтобы за 1 мин было выполнено 12—16 вдуханий и 60—70 надавливаний.

Вопросы

1. Как избежать несчастных случаев на воде, какие правила надо соблюдать?
2. Как оказать первую помощь пострадавшему?

Задания

1. Повторите материал по плаванию за 5 и 6 классы.
2. Назовите упражнения, которые надо выполнять на суше для разминки.



Раздел

Развитие
двигательных
способностей



Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных способностей (иногда их называют физическими качествами). Они не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений. В качестве задатков двигательных способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма человека.

Различают пять основных **двигательных способностей**: *гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость*.

Двигательные способности в возрасте до 15 лет развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Подростковый возраст — это период продолжающего двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведён в таблице 28.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метании на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в гибкости.

Таблица 28

**Темпы прироста различных способностей
у детей среднего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4

Продолжение табл. 28

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

При развитии двигательных способностей уроки физической культуры следует дополнять самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения. Они приведены в учебнике для каждого из пяти видов двигательных способностей. Оценить успешность их развития помогут таблицы контрольных упражнений (см. табл. 29—32).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями надо начинать с самого простого — с утренней гимнастики или зарядки. Ежедневные 10—15-минутные занятия не только помогают быстро проснуться, но и готовят организм к активной работе, воспитывают волю и дисциплину. Упражнения для развития физических качеств можно выполнять в свободное время, после уроков или в выходные дни, как дома, так и на открытом воздухе.



Запомните

Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В неё включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость хорошо развивается до 15—16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными, т. е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т. е. при участии партнёра, учителя, тренажёров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами. Количество предлагаемых повторений упражнений достаточно для начального этапа развития гибкости. В дальнейшем число повторений необходимо постепенно наращивать до 60—100 раз в неделю, увеличивая амплитуду движений.

Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует, постепенно увеличивая амплитуду, вначале медленно, потом быстрее. При появлении мышечных болей надо сразу прекратить занятия. Однако делать перерывы между занятиями более 1—2 недель не следует.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперёд и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
2. Круговые движения прямых рук вперёд и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперёд. Чем у же хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

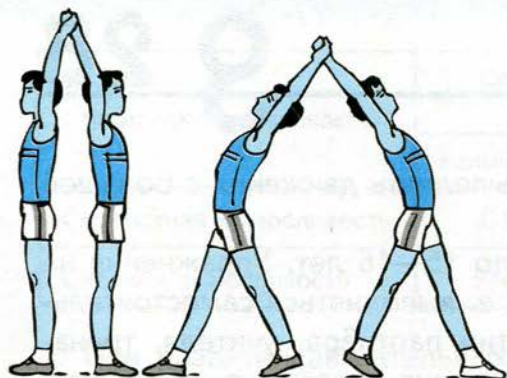


Рис. 127

поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперёд и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево-вправо. По 8 раз в каждую сторону.

Вариант: руки вперёд с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

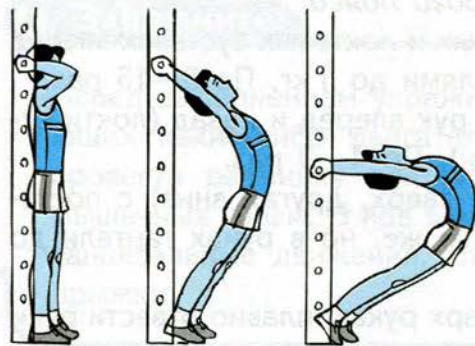


Рис. 128

5. Партнёры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперёд и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз (рис. 127).

Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

Упражнения для туловища

1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперёд. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на всё более низко расположенные перекладины. 8 раз (рис. 128).

6. И. п. — лёжа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами (рис. 129).

7. В парах. Один партнёр лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнёра назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнёр сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперёд. 6—8 раз (рис. 130).

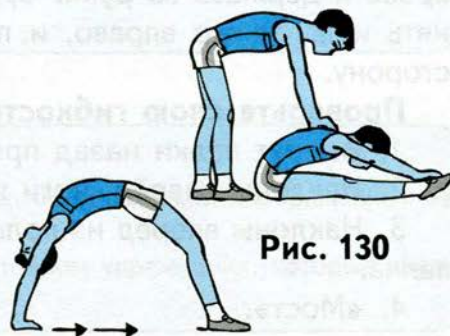


Рис. 129

Рис. 130

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперёд (не сгибая ноги в коленях) с партнёром на спине. По 6—8 раз каждому партнёру.

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

1. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой.

Варианты: махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком над ней.

2. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16 раз попеременно каждой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь. Приседание. 8 раз.

Варианты: медленно, на счёт 1—4 полуприсед, встать; на 1 — присесть, на 2—4 — полуприсед, встать.

4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперёд. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8 раз в каждую сторону.

5. И. п. — стоя боком к опоре (и держась за неё рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10 раз каждой ногой.

6. В парах. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь и держась за руки. Одновременно приседать влево, принять и. п., то же вправо, и. п. По 8 раз поочерёдно в каждую сторону.

Проверьте свою гибкость (рис. 131)

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперёд, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

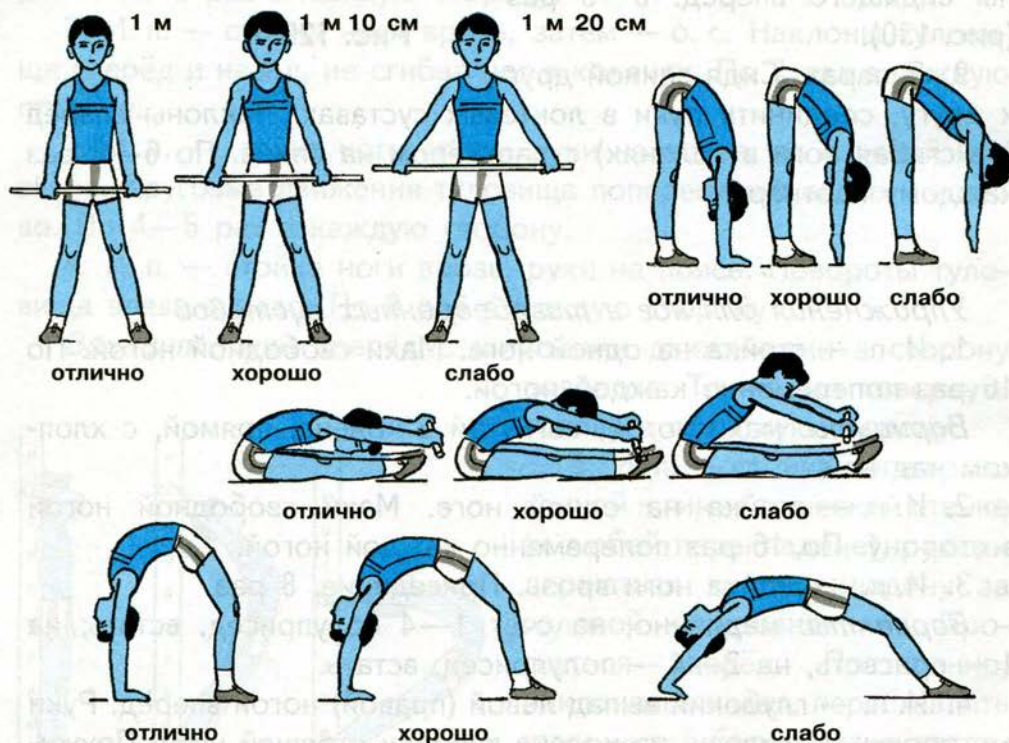


Рис. 131

Вопросы



1. С какой целью проводится разминка для разогрева мышц?
2. С чего обычно начинают самостоятельные занятия физическими упражнениями?

Задания



1. Проверьте свою гибкость с помощью упражнений, изображённых на рисунке 131.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

Сила

§ 29

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Хорошо развитая сила — это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.

Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением. Основным условием для их развития является максимальное напряжение различных групп мышц. Оно может достигаться небольшим количеством повторений упражнений с отягощением (до 1,5—2 кг), максимальным числом повторений или выполнением их с наибольшей скоростью с большим весом (до 1—1,5 кг).

В возрасте 10—14 лет создаются предпосылки для развития силы при помощи отягощений (гантели, набивные мячи, гири, бег в гору, по воде, против ветра и т. п.) или преодоления собственного веса. Проявлять максимальные усилия в этом

возрасте не рекомендуется, так как они отрицательно влияют на рост подростков.

Упражнения для развития силы сначала повторяйте 8—10 раз. Затем в течение 1,5—2 месяцев, тренируясь с тем же весом, увеличивайте количество повторений до 15—20 раз. Увеличивать количество повторений следует постепенно только в том случае, если после выполнения упражнений не наблюдается усталость. Упражнения на развитие силы следует выполнять 2—3 раза в неделю, после каждого занятия делать упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы рук

1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, вернуть в и. п.

Варианты: и. п. — сидя, лёжа на спине.

3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену (рис. 132).

4. И. п. — упор лёжа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук (рис. 133).

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лёжа.

Варианты: в висе углом (в группировке).

8. В парах. Стоя один за другим, держитесь за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго.

Партнёры меняются местами после 4—6 попыток.

9. В парах. Один партнёр принимает положение упора лёжа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках (рис. 134).

Вариант: упор лёжа лицом вверх.

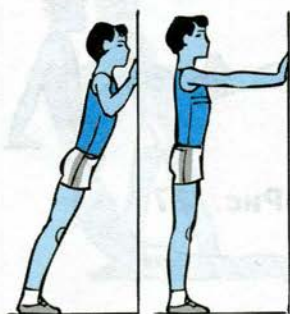


Рис. 132



Рис. 133

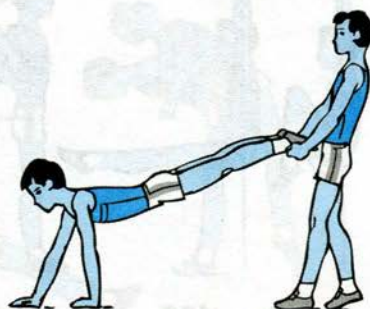


Рис. 134

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания.

Варианты: полуприседания; передвижения вперёд, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжёлыми предметами в руках, с партнёром на спине.

2. И. п. — ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге.

Вариант: то же с отягощением.

3. И. п. — упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.

4. Лазанье по канату при помощи рук и ног.

5. И. п. — вис на перекладине (гимнастической стенке). Поднять ноги в группировку.

Варианты: поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол (рис. 135).

6. В парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперёд, назад, в стороны (рис. 136).

7. В парах. И. п. — упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочередное сопротивление партнёров ногами (рис. 137).

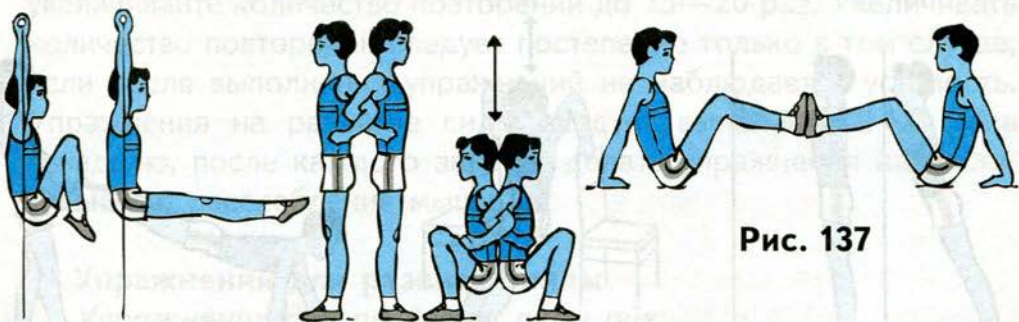


Рис. 135

Рис. 136

Рис. 137

8. В парах. Перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Наклоны вперёд, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).

2. И. п. — лёжа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверх).

Варианты: то же, сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнёра.

3. И. п. — лёжа на животе. Поочерёдное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища (рис. 138).

Варианты: то же с набивным мячом; с помощью партнёра (рис. 139); поднимание и опускание бёдер; лёжа на возвышении.

4. В висе на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперёд и назад; поднимание ног вперёд-вверх.

Вариант: вис лицом к гимнастической стенке. Отвести ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову.

5. В парах. Стоя спиной друг к другу и держась за локти, наклоны вперёд с партнёром на спине (рис. 140).

Вариант: то же, сидя на полу, поочерёдные наклоны вперёд (рис. 141).



Рис. 139



Рис. 138



Рис. 140



Рис. 141



Проверьте себя

Оценить свою силу можно по таблице 29.

Таблица 29

Проверьте свою силу

Оценки Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки (Д)			Мальчики (М)		
		Отлично	Хорошо	Удовлет- вительно	Отлично	Хорошо	Удовлет- вительно
Динамоме- трия кисте- вая (правой, левой ру- кой), кг	5	18 и больше	17— 13	12 и меньше	24 и больше	23— 17	16 и меньше
	6	20 и больше	19— 15	14 и меньше	28 и больше	27— 21	20 и меньше
	7	22 и больше	21— 17	16 и меньше	32 и больше	31— 25	24 и меньше

Оценки Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки (Д)			Мальчики (М)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлет- воритель- но
Подтягива- ние: на высо- кой пере- кладине (М), количество раз на низ- кой пере- кладине из виса лёжа (Д), коли- чество раз	5	15 и больше	14— 9	8 и меньше	6 и больше	5— 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16— 10	9 и меньше	7 и больше	6— 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18— 12	11 и меньше	8 и больше	7— 6	5 и меньше
Приседания на одной ноге с опо- рой, коли- чество раз	5	18 и больше	17— 13	12 и меньше	20 и больше	19— 15	14 и меньше
	6	24 и больше	23— 17	16 и меньше	30 и больше	29— 23	22 и меньше
	7	29 и больше	28— 21	20 и меньше	35 и больше	34— 27	26 и меньше
Сгибание и разгибание: туловища, количество раз	5	26 и больше	25— 11	10 и меньше	30 и больше	29— 21	20 и меньше
	6	28 и больше	27— 13	12 и меньше	32 и больше	31— 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29— 19	18 и меньше	34 и больше	33— 25	24 и меньше
рук в упоре лёжа, коли- чество раз	5	10 и больше	9— 7	6 и меньше	14 и больше	13— 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10— 8	7 и меньше	16 и больше	16— 11	10 и меньше
	7	12 и больше	11— 9	8 и меньше	18 и больше	18— 13	12 и меньше

Вопросы



1. Сколько раз в неделю нужно выполнять упражнения на развитие силы?
2. Что является основным условием для развития силовых способностей?

Задания



1. Оцените свою силу по таблице 29.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

Быстрота

§ 30

Быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

Упражнения для развития быстроты движений

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком