



**Домашні завдання та рекомендації з фізичної культури для учнів 5-В, 7-А, 7-В, 8-В, 10-А, 11-А, 11-Б кл.**

**Домашні завдання та комплекси загальнорозвивачих вправ для самостійних занять під час карантину.**

Вчитель:

Панчишин Ю.В.

Ці рекомендації розроблено для учнів, щоб зрозуміти та навчитися тому, що засобами домашніх завдань ми маємо можливість підтримувати, розвивати та зберігати власне здоров'я самостійно!

Дані вправи необхідно виконувати як рано під час ранкової гімнастики ,в режимі дня між виконанням домашніх завдань, так і як міні тренування для компенсації рухового режиму в заміну уроків фізкультури.

Для розвитку основних фізичних якостей людини, таких як сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, учням необхідно щоденно тренуватися. Фізичні тренування, виконання домашніх завдань що здійснюються поза школою, є важливими, тому що виховують культуру здоров'я, людина сама турбується про стан свого здоров'я за допомогою фізичних вправ.

Домашні завдання є одним із способів залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами. У шкільному віці далеко ще не закінчено окостеніння хребта, тому слід уникати надзвичайних навантажень на хребет, особливо при піднятті важких предметів. Крім того, часте застосування максимальних навантажень може призвести до сплюснення стопи.

Даючи домашні завдання, вчитель фізичної культури не зможе перевірити його відразу тому, тільки при свідомому виконанні можна досягти відчутних результатів.

Для успішного виконання домашніх завдань необхідно:

- а) дотримуватись техніки безпеки виконання вправ;
- б) дозування збільшувати поступово;
- в) заняття проводити систематично і регулярно;
- г) дотримуватись самоконтролю при їх виконанні.

Основні вимоги до домашніх завдань: цілеспрямованість, простота і доступність вправ, забезпечення систематичного контролю та самоконтролю . Для самоконтролю потрібно використовувати щоденникові записи.



### Комплекс ранкової гімнастики:

1. Ходьба на місці (легкий біг 30-40 сек), ходьба 20 сек.
2. В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.
3. В. п. - о. с. На рахунок 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, вздовж тулуба (4-6 разів).
4. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - присід, руки у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).
5. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 - напівприсід, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсід, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 - в. п. (4-6 разів).
6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в.п. (5-7 разів).
7. В. п.- лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. - розслабитися (4-6 разів).
8. В. п. - лежачи на спині – «їзда на велосипеді» (по 8 разів).
9. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 - сісти, руки на пояс; 3-4 - в. п. (6-8 разів).
10. В. п. - присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 - випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 - в. п. (6-8 разів).
11. В. п. - о. с. На рахунок 1 - стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 - в. п.; 3 - стрибок на лівій нозі, права - вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).
12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

## **Фізичні вправи впродовж навчального дня**

Під час виконання домашніх завдань добре проводити фізкультпаузи, які потрібно проводити через кожні 1,5 - 2 год, тривалістю 5 - 6 хв. Виконання цих вправ надає удвічі більш стимулюючий ефект щодо покращання розумової працездатності, ніж пасивний відпочинок, що триває у два рази більше.

Фізкультпауза містить у собі 4 - 6 вправ для тих м'язових груп, навантаження яких підлягали найбільшому статичному напруженню (м'язи рук, шиї, плечового пояса, тулуба, таза). Ці вправи потрібно виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Послідовність і методика виконання вправ, що входять до фізкультпаузи та ж сама, що й при виконанні ранкової гігієнічної гімнастики.

**Комплекси вправ для самостійних занять, з яких рекомендовано почати тренування:**

**1. Присідання** - розвиває правильну поставу, ліквідує сутулість, укріплює м'язи ніг, стегон, живота, спини. Виконується з положення «основна стійка» – ноги на ширині плечей, носки сильно розведені в сторони, руки за головою. Не відриваючи п'яток від підлоги, присідати, широко розводячи руки. Постава в вертикальному положенні, 10 - 25 присідань (залежно від віку). При виконанні вправи – невеликий вдих з затримкою дихання. Після 3 - 4 присідань можна відпочити. Потім в початковому положенні знову зробити неглибокий вдих, затримати дихання і продовжити вправу. Всього 4 - 5 серій з 2 - 3-хвилинними перервами між ними.

**2. Нахил вперед** - зміцнює м'язи спини, рук, шиї. Виконується з положення – ноги на ширині плечей, руки за головою притиснуті до потилиці, спина вигнута, підборіддя підняте. Нахилитися вперед до положення трохи нижче горизонтального. Потім випрямитись, піднявшись з видихом на носочки. В серії 10 – 20 нахилів, серій 4 – 5.

**3. Розведення рук** – розвиває м'язи грудей. Вихідне положення – лежачи на спині, руки з гантелями підняті. Руки опустити за голову до дотику підлоги і повернути в початкове положення. Повторити 6 – 8 разів. Теж саме, але руки розвести в сторони. Всього 4 – 5 серій.

**4. Опускання тулуба** із положення «берізка» – допомагає покращити координацію, розвиває прес, м'язи рук, грудей. Початкове положення – лежачи на спині на килимку, руки з опором позаду. Підтягнути коліна до грудей і випрямити ноги вгору, залишаючись на лопатках (положення «берізка»). Далі повільно опускати ноги, намагаючись тримати тулуб випрямленим. Якщо вправа виконується важко, тоді

спочатку опустити спину, а потім ноги. Вправа складна, тому кількість повторень в серії можна вибирати за своїм бажанням.

**5. Стрибки** – допомагають укріпленню і розвитку ікроножних м'язів, а також здійснюють відновлюючий вплив на м'язи тулуба. Вихідне положення, в руках гантелі. Стрибнути на підвищення (25 – 40 сантиметрів) і зістрибнути з нього. Стрибки жорсткі, без затримки і зупинки. В серії 10 – 18 стрибків, 5 – 6 серій.

Наданий комплекс необхідно виконувати протягом 3-4 тижнів, потім ускладнити за рахунок збільшення кількості повторень.

Стрибкові вправи здійснюються серіями по 8 - 12 стрибків через 1 - 2 хвилини відпочинку.

#### **Легке коло:**

- 1.Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни чи на лаві.
2. У сіді з прямими ногами - нахили тулуба вперед до касання колін лобом і назад, у положення лежачи на спині.
- 3.Випади вправо і вліво з нахилом, додатково пружинячи.
- 4.Стоячи ноги нарізно, руки в сторони - нахили вперед прогнувшись.

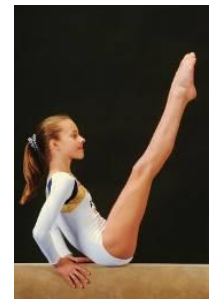
#### **Середнє коло:**

- 1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
- 2.3 положення сидючи з зігнутими колінами, руки за головою, виконання вправи «прес».
- 3.Глибокі присідання.
- 4.3 стійки ноги нарізно - глибокий нахил тулуба (голова між ногами).

#### **Важке коло:**

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, носки ніг на підвищеній опорі.
- 2.Сід кутом, руки вперед (спираючись тільки на сідниці):
  - а) розведення і зведення ніг в сторони,
  - б) згинання ніг, підтягуючи коліна до грудей і випрямляючи їх,
  - в) розведення і зведення ніг зі схрещенням.
- 3.Присідання на одній нозі.
- 4.3 основної стійки - нахили тулуба з поворотами.

Кожна вправа виконується трьома серіями по 10 повторень. Після кожної серії 1-хвилинна перерва до зниження пульсу в цей час до 100 - 120 уд / хв. Навантаження підвищується повторенням всього завдання до 3 разів. Це лише один із способів розвитку рухових якостей і навичок самостійного тренування.



### Комплекси гімнастичних вправ для домашніх завдань

Для розвитку сили, гнучкості, спритності, рівноваги доцільно використовувати найпростіші акробатичні вправи, добре освоєні на уроках і доступні для виконання в домашніх умовах. Акробатичні вправи краще всього виконувати під музику, яка створює гарний настрій, знижує відчуття втоми. Залежно від віку та підготовленості учнів додому задається по 1-2 вправи з 7 різних груп, поступово підвищуючи їх складність і кількість, вправи розташовані по наростаючій складності:

**1. Махи ногами, неповні і повні шпагати.** Виконуються для збільшення рухливості в кульшових суглобах. Махи здійснюють з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості виконання, правою і лівою ногою, у всіх трьох напрямках. Зазвичай роблять 2 - 3 підходи з кількістю махів 5 - 10. Для більш високого піднімання ноги махи краще виконувати у опори - стілець, стіна, стіл. Шпагати: правою, лівою, прямий - по 2 - 4 підходи з фіксацією до 5 секунд або з пружними погойдуваннями.

**2. Упори** сприяють зміцненню м'язів рук і плечового пояса. Віджимання (згинання та розгинання рук) в упорі лежачи виконують з випрямленим тілом, повільно, доводячи число повторень до 5 - 10. Потім те ж, але з широко розведеними руками; з перенесенням ваги тіла на одну руку; у швидкому темпі; з підстрибуванням на руках; з хлопком руками; поставивши ноги на опору.

Упори лежачи з переходом на одну руку теж виконують різні: піднімання руки вперед-вгору; в сторону з поворотом на 90 градусів; спираючись на одну ногу, злегка піднімаючи іншу. Число повторень довести до 4 - 6.

**3. Рівноваги в різних позах.** Виконують по 3 - 5 разів на правій і лівій нозі, доводячи фіксацію до 3 - 5 сек:

- піднявши ногу вперед до горизонталі і вище;
- «ластівка»;
- сидячи кутом;
- в присіді на одній нозі.

**4. Нахили і прогинання.** Використовуються для зміцнення м'язів тулуба і розвитку гнучкості хребта:

- напівміст з опорою;

- прогинання в упорі лежачи;
- нахил назад, стоячи на колінах, до опори руками об гомілки;
- «кільце» в упорі лежачи, головою торкатися носків ніг.
- напівміст, стоячи на колінах;
- міст стоячи;
- прогинання в міст з положення лежачи на спині;
- похитування вперед і назад в положенні міст.

Число повторень 2 - 6. Нахили назад і прогинання чергувати з нахилами вперед, виконуючи їх по 2 - 4 рази. Варіанти: сидячи з з'єднаними ногами; сидячи ноги нарізно; стоячи, з'єднавши ноги або ноги нарізно (на ширині плечей або розводячи їх якомога ширше).

### **5. Стійки. Виконують для зміцнення м'язів рук, шиї, тулуба:**

- на лопатках, зігнувши ноги, з випрямленням їх після фіксації;
- опускання і піднімання випрямлених ніг у стійці на лопатках;
- стійка на голові і руках, зігнувши ноги, біля стіни з дотиком її тазом, а потім і без торкання, повільно розгинаючи ноги вгору до повного випрямлення і закріплення всього тіла;
- «напівстійкі» з опорою колінами зігнутих ніг і напівзігнуті руки;
- стійка на передпліччях, спираючись головою на долоні, повернені вгору. Стійки фіксують протягом 2-5 сек. Виконують 3-6 разів.

### **6. Вправи для розвитку стрибучості.**

Підскоки:

- на одній нозі, утримуючи іншу високо піднятою у зігнутому положенні, руки на поясі з малим просуванням вперед;
- теж, піднявши вільну ногу назад, руки в сторони; під час підскоків стежити за поставою і відтягувати носки ніг.

Стрибки з напівприсіда:

- випроставшись, а потім прогнувшись у польоті, з приземленням в напівприсід, руки вгору - в сторони - стрибок виконувати можливо вище, а приземлятися м'яко, безшумно, з носків на всю стопу;
- те саме з повтором на 90 і 180 градусів;
- той же стрибок, групуючись в польоті або розводячи ноги нарізно.

Вправи з року в рік залишаються постійними, а вимоги зростають.

### **7. Стрибки зі скакалкою, обертання скакалки вперед, ноги разом:**

- П'ятий клас на початку року: враховується кількість стрибків (поліпшити показник на 20 підскоків).

- П'ятий клас у 2 семестрі: кількість стрибків за 1 хв (поліпшити показник на п'ять підскоків).
- Шостий клас: кількість стрибків за 1,5 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).
- Сьомий клас: кількість стрибків за 2 хв (поліпшити показник на вісім підскоків).
- Восьмий клас: кількість стрибків за 2,5 хв (поліпшити показник на десять підскоків).
- дев'ятий-десятий класи: кількість стрибків за 3 хв (поліпшити показник на 12 підскоків).

На початку навчального року визначаються рівні фізичної підготовленості кожного учня, тому виконуються загальні для всіх домашні завдання, спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості. Наприклад, усі учні одержують завдання здійснювати ранком пробіжки протягом 8 хв. Дистанція, яку вони за цей час подолають, залежить від їхніх індивідуальних можливостей.

### **Вправи для розвитку сили рук і плечей**

1. З о. с. - нахил вперед, торкнутися руками підлоги і, переступаючи руками по підлозі, прийняти упор лежачи, потім, переступаючи руками назад, повернутися в в.п. Ноги в колінах не згинати.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, руки на стільці.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тулуб тримати прямо.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на стільці (хлопчики). Ця вправа важка, її можна виконувати після того, як ви будете достатньо підготовлені.
5. Підтягування у висі лежачи. Для цієї вправи можна покласти палицю на сидінні двох стільців.
6. У положенні лежачи на спині з розведеними руками з гантелями в сторони, піднімання прямих рук вперед.

### **Танцювальні рухи для здоров'я**

Великий потенціал можливостей для здоров'я мають танцювальні рухи, так звані аеробні танці. Вони не тільки розвивають загальну витривалість, але зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи, а також створюють сприятливий емоціональний тонус. Починати такі тренування необхідно під музику з 15 – 20 хв., послідовно доводячи тривалість до 45 – 60 хв. Особливістю аеробних танців є не різноманітність вправ, а кількість повторень їх під музику. Тому, почавши займатися, підберіть 6 – 7 найбільш знайомих вам вправ, в виконанні яких беруть участь великі м'язові групи. Це можуть бути оберти і півнахили тулуба в сторони, вперед, півприсід з одночасною роботою рук і ніг. Виконувати вправи на початку можна серіями тривалістю 1 – 2



хвилини кожна. Велике значення при цьому має правильне дихання. Дихайте ритмічно – вдих через ніс, видих ротом.



### **Спеціальні вправ для формування правильної постави**

#### **Комплекси вправ біля вертикальної площини для учнів 5-11 класів**

**1 вправа:** 1.- стоячи біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями 1 - крок лівою, руки в сторони; 2 - приставити праву, руки вниз; 3-4 - фіксувати положення о. с.; 5 - крок лівою назад; 6 - приставити праву; 7-8 - фіксувати положення о.с., стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**2 вправа:** 1 - крок лівою; 2 - приставити праву; 3-4 - поворот кругом; 5-6 - поворот кругом; 7 - крок лівою назад; 8 - приставити праву; 9-12 - фіксувати положення, стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**3 вправа:** 1-2 - два кроки вперед; 3 - приставити ліву ногу; 4-5 - поворот кругом; 6-7 - поворот кругом; 8-9 - два кроки назад; 10 - приставити ліву; 11-12 - фіксувати положення біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**4 вправа:** вихідне положення те саме. 1. присісти торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руки вгору (через сторони). Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

**5 вправа:** 1 - крок вліво, руки в сторони, 2 - тримати; 3 - приставити ліву, руки вниз; 4 - тримати в. п.; 5-8 те саме вправо. Повторити 6-8 разів кожною ногою у середньому темпі.

**6 вправа:** 1 - широкий крок вліво, руки в сторони; присід на лівій, руки вперед; 3 - стати в широку стійку, руки в сторони; 4 - приставити ліву, руки вниз. Повторити 4-6 разів у кожен бік в повільному темпі.

**7 вправа:** вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - нахил вліво, права рука вгору; 2 в. п.; 3-4 - те саме вправо. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі. 1 - права нога в сторону, руки в сторони; 2 - в. п.; 3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі. 1-3 - бічна

рівновага на лівій; 4 - в. п.; 5-8 - те саме на правій. Повторити 4-6 разів на кожній нозі в повільному темпі.

**8 вправа:** вихідне положення - стійка, руки на пояс. 1 - крок вліво, права нога в сторону; 2 - стати на праву, ліва нога в сторону; 3 - приставити ліву; 4 - фіксувати положення - стійка, руки на пояс. Повторити 4-6 разів кожною ногою в повільному темпі.

**9 вправа:** 1-3 - повільне присідання у напівприсід; 4 - в. п. Повторити 6-8 разів у повільному темпі. 1-3 - повільне присідання у присід, руки дугами назовні, руки вгору. 4 - в. п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**10 вправа:** вихідне положення - стійка, руки за голову 1 - піднятися навшпиньки; 2 - в. п. Повторити 15-20 разів у середньому темпі; 1 - піднятися навшпиньки, руки вгору; 2 - в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі. 1 - піднятися навшпиньки; 2 - опуститися на всю стопу; 3 - стати на п'яти; 4 - в. п. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

### **Поради:**

Рухайтеся і використовуйте для цього кожну нагоду!

Ранкова гімнастика має бути щоденною.

Під час підготовки домашніх завдань робіть короткі перерви для фізкультурних вправ.

Учням щоденно потрібно не менше двох годин приділяти фізичним вправам. Розвивають силу вправи на згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг з положення лежачи, підтягування, піднімання тулуба в сід, присідання на одній нозі та інші. Вправи з обтяженнями: набивні м'ячі, гантелі малої ваги та інші вправи силової спрямованості позитивно впливають на стан опорно-рухового апарату. Велику роль грають вправи на розтягування. Ці вправи попереджають травми. З цих вправ слід починати та закінчувати тренування.

Щоб бути здоровим, фізично вдосконалим, не хворіти, а також досягти особистого рекорду у вправах потрібно скласти картку контролю за тренуванням, спланувати навантаження на тиждень.