



А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



3

класс



П Е Р С П Е К Т И В А

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

Учебник
для общеобразовательных
организаций

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

Москва
«Просвещение»
2019

Муниципальное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа с углубленным изучением предметов
художественно-эстетического цикла № 23
г. Комсомольск-на-Амуре



УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71
МЗЗ

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

На учебник получены **положительные** заключения
научной (заключение РАО № 382 от 14.11.2016 г.),
педагогической (заключение РАО № 061 от 05.10.2016 г.)
и **общественной** (заключение РКС № 51-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

Автором параграфов «Дорогой друг!»,
«Из истории физической культуры», «Закаливание под душем»
является Ю. М. Соболева

Условные значки



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

МЗЗ Физическая культура. 3 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2019. — 95 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071618-5.

Учебник входит в систему «Перспектива». Материалы учебника помогут третьеклассникам на основе обширного иллюстративного ряда и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, подвижные игры.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 1—4 классы».

УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71

ISBN 978-5-09-071618-5

© Издательство «Просвещение», 2004, 2019
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2004, 2019
Все права защищены

Дорогие ребята!

Наступил новый учебный год. Впереди вас ждёт много интересного. На уроках физической культуры вы разучите новые упражнения и увлекательные игры. Узнаете, какие бывают физические упражнения, для чего они применяются и как правильно их выполнять. Вы продолжите закаливающие процедуры, научитесь самостоятельно составлять комплексы упражнений. Узнаете, что такое физическая нагрузка, как она влияет на частоту сердечных сокращений (пульс), как можно её регулировать при выполнении физических упражнений, как оказывать первую помощь при лёгких травмах и др.

Приступая к работе с учебником, обратите внимание на то, что после каждой темы есть вопросы и практические задания. Задания вы должны будете выполнять самостоятельно дома или во время прогулок.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут вам укрепить

здоровье, улучшить память и внимание, стать более сильными, ловкими и выносливыми, а также смелыми, решительными и волевыми.

Этот учебник поможет вам осваивать программу по физической культуре в течение двух лет — в 3 и 4 классах. Так что впереди вас ждёт встреча с интересным и полезным учебным материалом.

Надеемся, что наш учебник сделает физическую культуру вашим любимым предметом.

Успехов вам!

3 класс

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории

6

Виды физических упражнений

14

Что такое комплексы физических упражнений

19

Как измерить физическую нагрузку

21

Закаливание — обливание, душ

25

Гимнастика с основами акробатики

29

Лёгкая атлетика

40

Лыжные гонки

48

Плавание

57

Спортивные игры

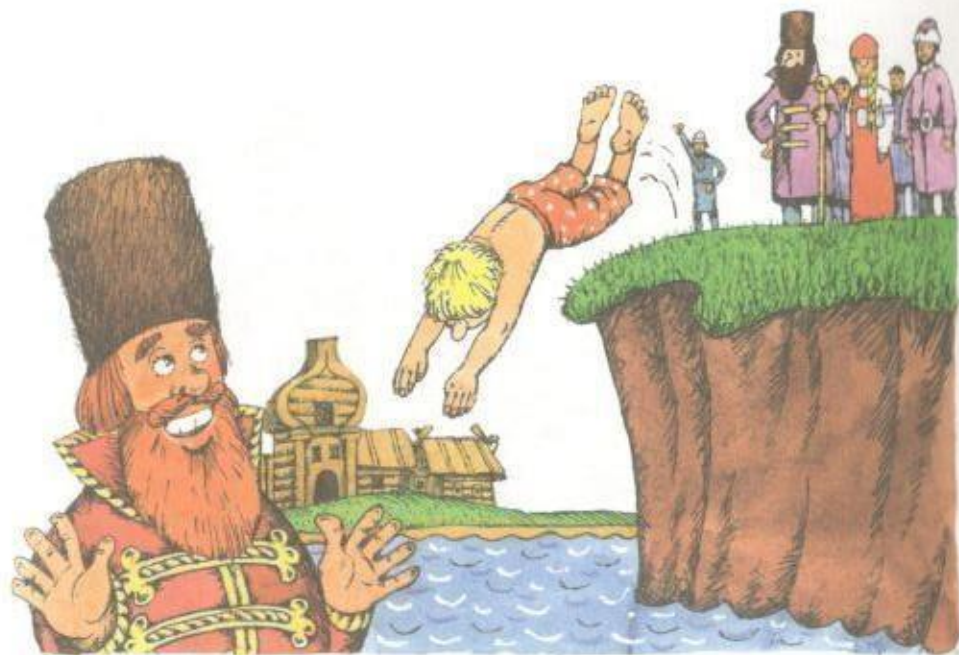
64

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Физическая культура развивалась у многих народов мира с древности. Развивалась она и в Древней Руси. В то время её территорию населяли охотники и рыболовы, земледельцы и кочевники. Взрослые обучали детей своему делу.

Будущих охотников учили метко метать копье и стрелять из лука, бесшумно ползать по земле, быстро бегать и ловко лазать по деревьям.

Дети рыболовов учились быстро и бесшумно плавать, нырять и долго находиться под

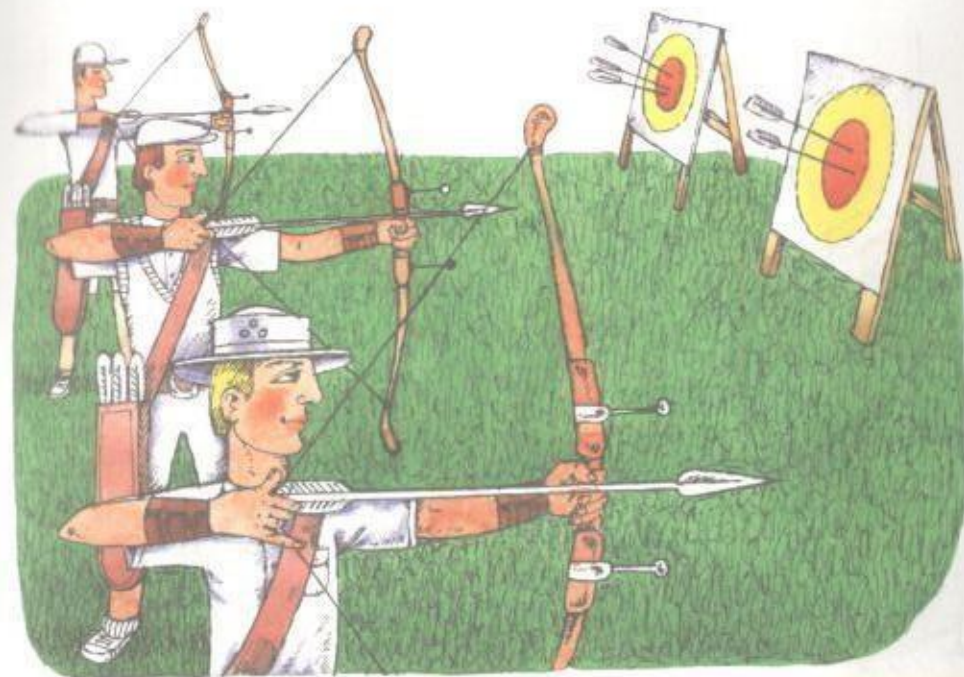


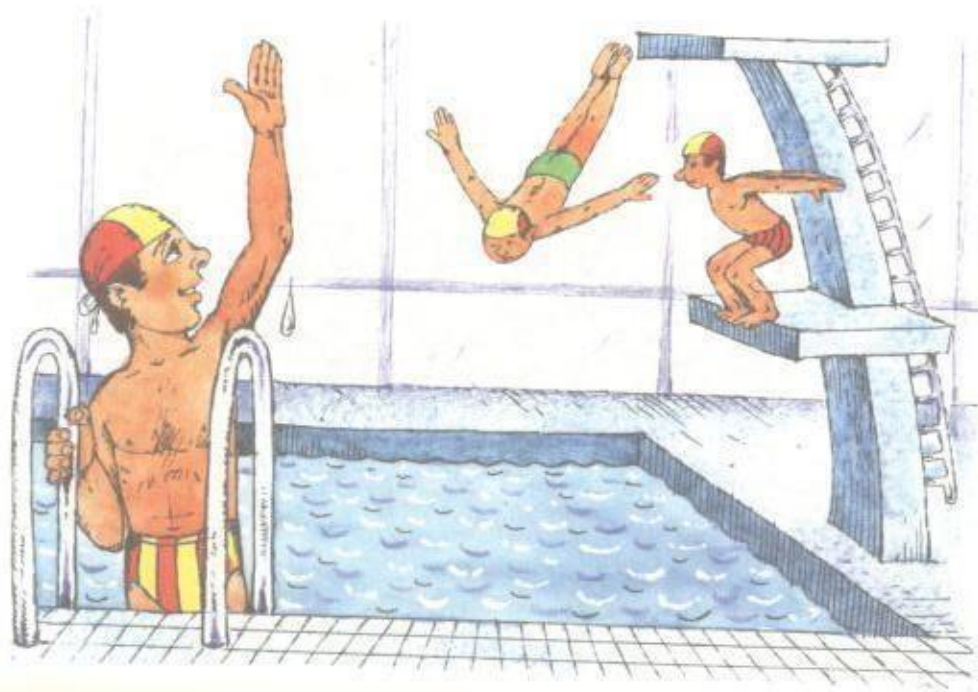
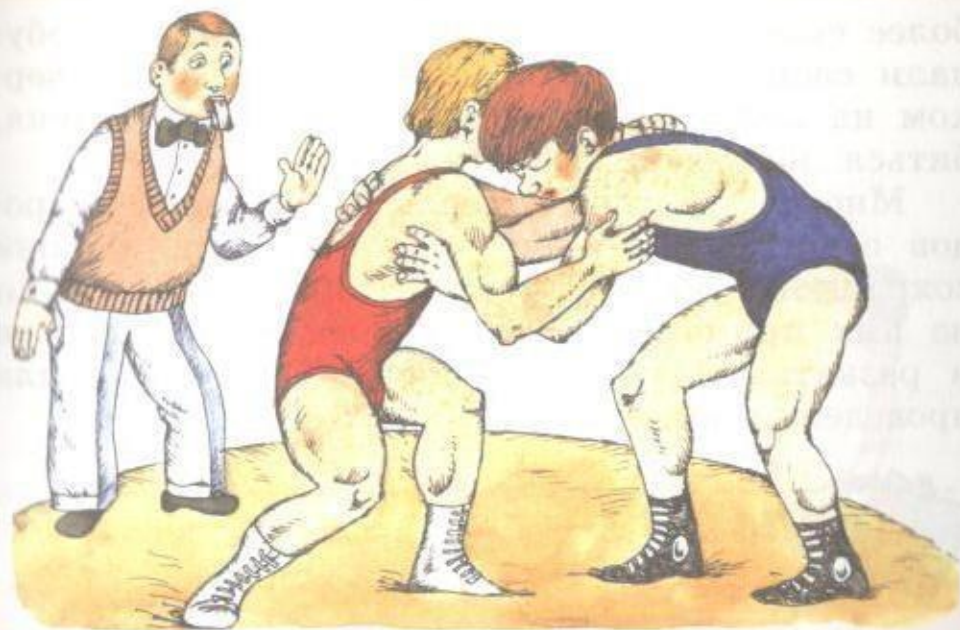
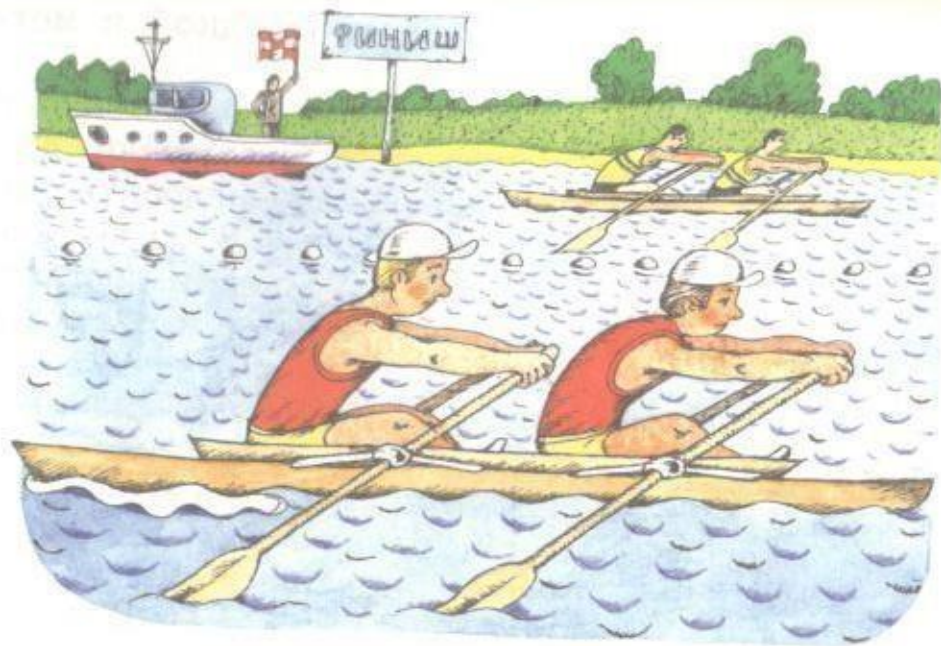


нодой, а также ловко управлять лодкой и метко метать копьё в рыб.

Земледельцы развивали у своих детей силу и выносливость. Эти качества нужны были для того, чтобы корчевать деревья, переносить тяжёлые камни и пахать землю. В свободное от работы время крестьяне устраивали состязания в рукопашной борьбе, выясняя, кто самый сильный.

Кочевники занимались скотоводством. Им приходилось постоянно переезжать с места на место в поисках плодородных пастбищ для лошадей и овец. Иногда хорошее пастбище было уже занято другими кочевниками, и тогда приходилось за него сражаться. Побеждали





более сильные, и поэтому кочевые народы обучали своих детей не только ловко ездить верхом на лошади, но и метко стрелять из лука, биться на мечах и копьях.

Многие трудовые действия древних народов современные люди не выполняют, но они сохранились как физические упражнения. Одни из них применяются для укрепления здоровья и развития физических качеств, другие — для проведения спортивных соревнований.

Вопросы

1. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?

2. Рассмотрите внимательно рисунки на с. 6—11. Какие упражнения древних народов используются в современных соревнованиях?

Задание

Из представленных упражнений (рис. 1) выбери 6—8 упражнений для утренней зарядки и разучи их.

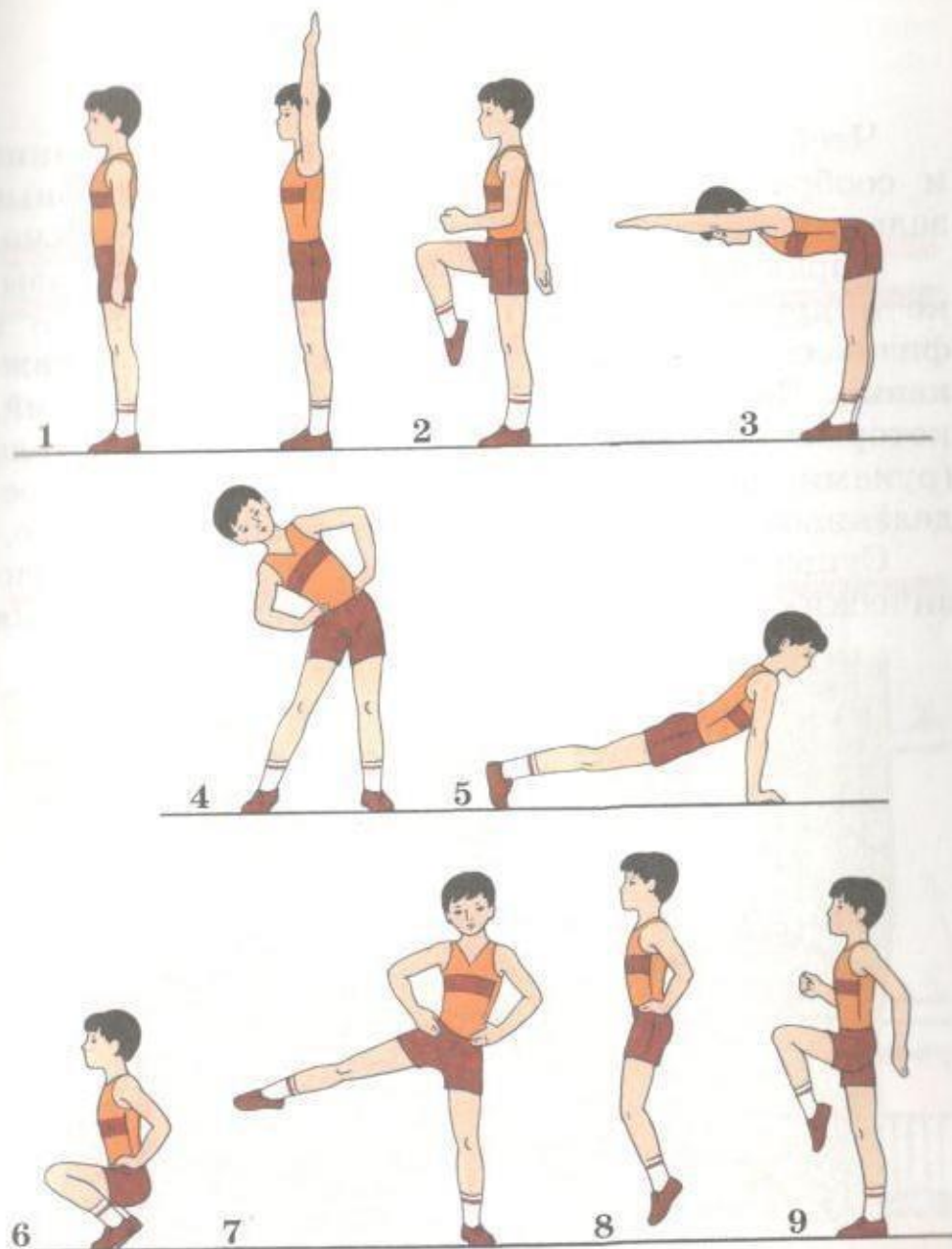


Рис. 1

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы хорошо учиться, развивать внимание и сообразительность, надо выполнять учебные задания, которые называются *упражнениями*.

Упражнения есть в математике, русском языке и других учебных предметах. Есть они и в физической культуре — это **физические упражнения**. Напомним, что они состоят из движений, которые выполняются различными частями тела (руками, ногами, головой, туловищем) по определённым правилам и с определённой целью.

Существует много простых и сложных физических упражнений. Сложные упражнения

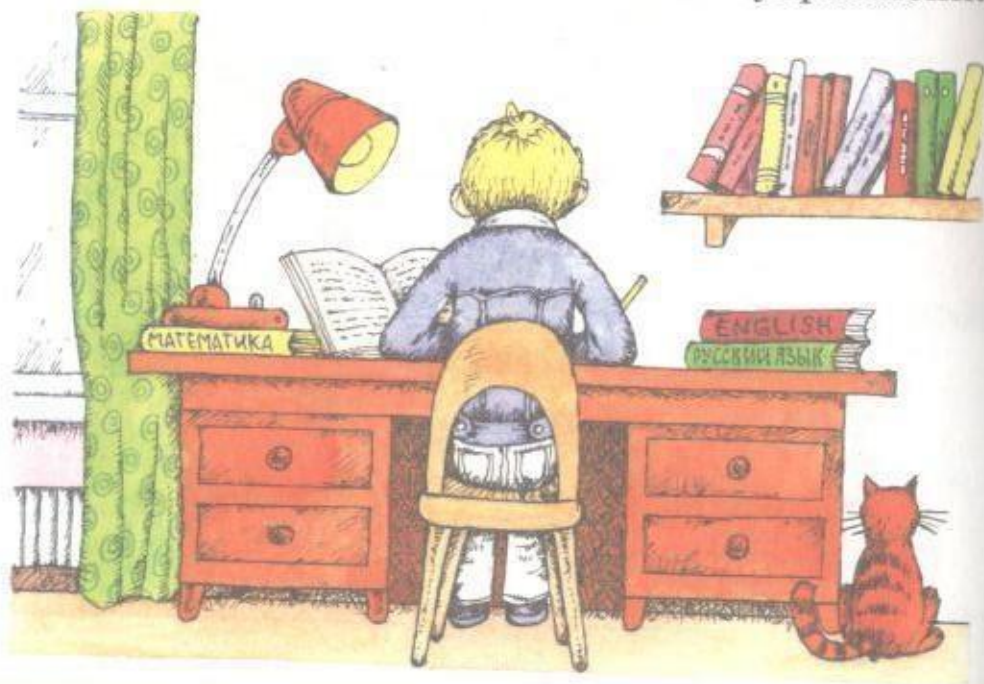




Рис. 2

разучивают с помощью более простых, которые называются **подводящими упражнениями**. Например, перекаты на спине в группировке (рис. 2) — это подводящее упражнение для разучивания кувырка вперёд.

Чтобы легче освоить сложные упражнения, нужно развивать физические качества. Делают это с помощью физических упражнений, которые называются **общеразвивающими упражнениями**. Например, чтобы разучить и правильно выполнять лазанье по канату, необходимо развивать силу рук. Для этого надо ежедневно выполнять такие общеразвивающие упражнения, как отжимание и подтягивание (рис. 3).

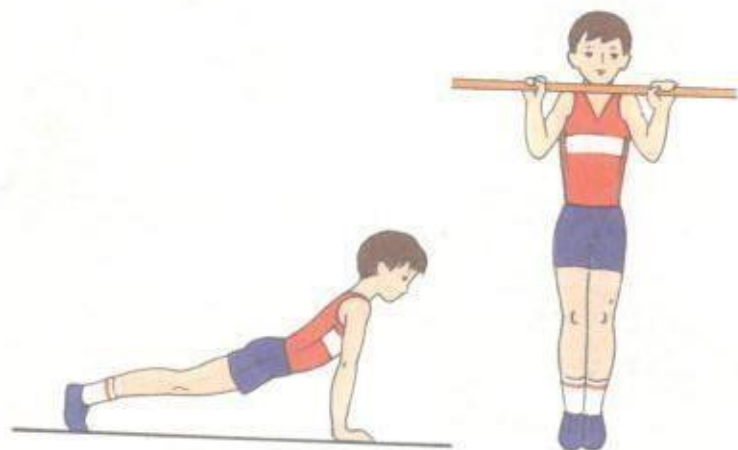


Рис. 3

Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются **соревновательными упражнениями**. Например, на соревнованиях по прыжкам в длину спортсмену правилами запрещается заступать за линию отталкивания. Если он не выполнил это правило и оттолкнулся за линией, то судьи его прыжок не засчитывают.

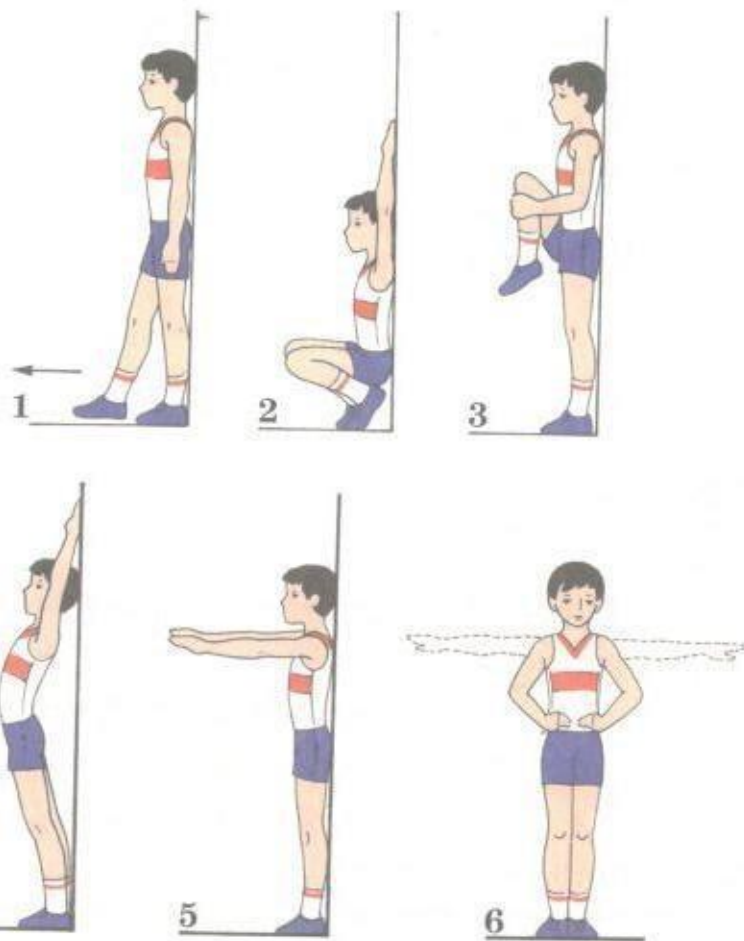
С помощью физических упражнений укрепляют здоровье, формируют осанку и развивают физические качества. Физические упражнения также выполняют на спортивных соревнованиях, чтобы узнать, кто из спортсменов самый сильный, быстрый, ловкий и выносливый.

Вопросы

1. Какие бывают физические упражнения?
2. Для чего нужны подводящие и общеразвивающие упражнения?
3. Какие упражнения называются соревновательными?

Задание

Из представленных упражнений выбери 3—4 упражнения для формирования правильной осанки, разучи их и включай в утреннюю зарядку.



ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения часто объединяют в комплексы, например комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки.

Комплекс — это несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим.

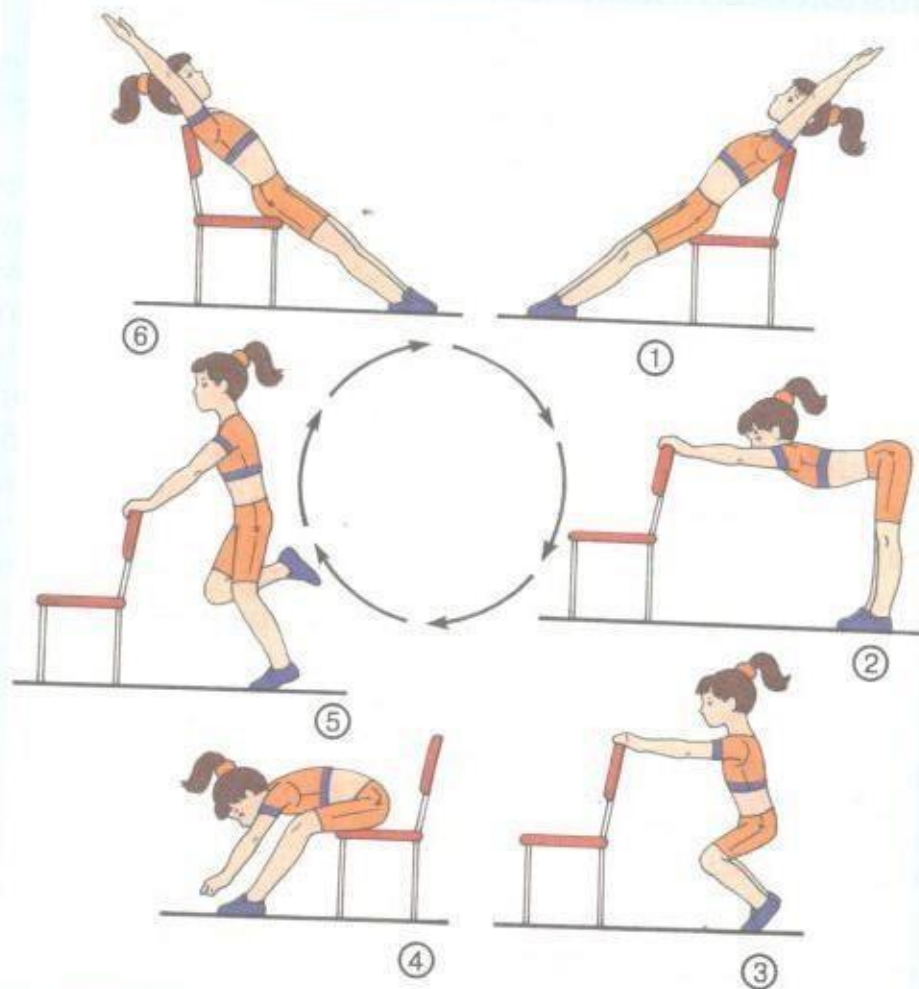
Каждый комплекс составляют для определённой цели. От неё зависит, какие физические упражнения будут включены в комплекс. Например, чтобы развивать силу, в него включают упражнения, при выполнении которых мышцы сильно напрягаются (отжимания, приседания, упражнения с гантелями). Чтобы развивать гибкость, включают упражнения на растяжение мышц (наклоны, махи, вращения, повороты). Составляют комплексы дыхательной гимнастики. Их используют для оздоровления организма. Есть комплексы упражнений для глаз. Они помогают снять утомление после длительного напряжения.

Вопросы

1. Что такое комплекс физических упражнений?
2. С какой целью составляют комплексы упражнений?

Задание

Разучи комплекс упражнений для физкультминутки.



КАК ИЗМЕРИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Выполняя физические упражнения или другую физическую работу, организм испытывает физическую нагрузку. В результате начинает быстрее биться сердце, повышается частота дыхания. Чем больше физическая нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений (пульс) за 1 мин.

Самый простой способ подсчитать пульс — это приложить ладонь к груди (рис. 4), подсчитать количество ударов сердца за 10 с. Затем эту величину умножить на 6. В результате получится количество ударов за 1 мин (сокращенно — уд./мин).

Например, за 10 с было подсчитано 15 ударов, значит,

$$15 \times 6 = 90 \text{ уд./мин.}$$



Рис. 4

Если во время занятий физическими упражнениями измерить пульс, то можно узнать, какую нагрузку испытывает организм: большую (151—170 уд./мин), среднюю (131—150 уд./мин) или малую (менее 130 уд./мин).

После окончания занятий пульс должен вернуться в спокойное состояние через 10—15 мин. Его величина не должна превышать 110 уд./мин. Если пульс долго не приходит в норму, необходимо посоветоваться с врачом.

Вопросы

1. Как физическая нагрузка влияет на частоту сердечных сокращений (пульс)?

2. Как подсчитать пульс за 1 мин?

Задание

Подсчитай пульс при выполнении приседаний с разной скоростью.

Для того чтобы выполнить это задание, надо:

1. Перечертить таблицу «Измерение пульса» в свою тетрадь.

Таблица 1

Измерение пульса

30 приседаний в спокойном темпе	
Пульс до выполнения упражнения	
Пульс после выполнения упражнения	
Разность величин пульса до и после выполнения упражнения	
30 приседаний в быстром темпе	
Пульс до выполнения упражнения	
Пульс после выполнения упражнения	
Разность величин пульса до и после выполнения упражнения	

2. Положить перед собой часы с секундной стрелкой. Держа руку на груди в области сердца, подсчитать пульс за 30 с. Результат записать в таблицу.

3. Выполнить 30 приседаний в спокойном темпе и сразу подсчитать частоту пульса за 30 с. Результат записать в таблицу.

4. Из полученной после выполнения упражнения величины пульса вычтеть показатель, полученный до выполнения упражнения. Разность записать в таблицу.

5. Перед выполнением второго упражнения подсчитать частоту пульса за 30 с. Результат записать в таблицу.

6. Выполнить 30 приседаний в максимальном темпе (очень быстро) и сразу же подсчитать пульс за 30 с. Результат записать в таблицу.

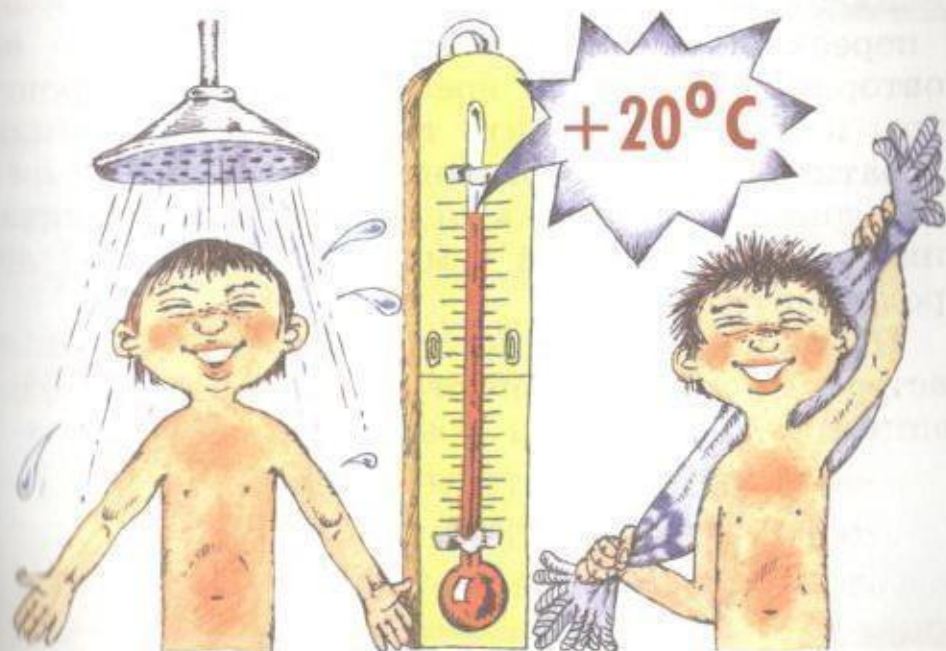
7. Найти разность величин пульса до и после выполнения упражнения. Результат записать в таблицу.

8. По полученным данным определить, при выполнении какого упражнения нагрузка была больше, и объяснить почему.

ЗАКАЛИВАНИЕ — ОБЛИВАНИЕ, ДУШ

Обливание — это следующий после обтирания (см. учебник для 2 класса) этап закаливания. Обливание лучше всего проводить утром после выполнения зарядки.

Для этого надо раздеться и, стоя в ванне, вылить на себя воду из тазика. Температура воды для начала не должна быть выше комнатной, примерно $+22...+24^{\circ}\text{C}$. Через неделю можно снизить температуру на $1-2^{\circ}$ и постепенно, в течение месяца, довести её до $+16...+18^{\circ}\text{C}$.



Принятие душа — ещё один способ закаливания. В течение первой недели температура воды в душе должна быть не выше комнатной, а время пребывания под душем — не более 20—30 с. Постепенно на каждой последующей неделе время закаливания увеличивают на 20—30 с и доводят его продолжительность до 2 мин.

После этого температуру воды в душе снижают на 1—2°. Время же проведения процедуры сокращают опять до 20—30 с. И так в течение месяца доводят температуру воды до +16...+18 °С, а продолжительность процедуры до 2 мин.

Во время принятия душа нельзя допускать, чтобы тело покрывалось гусиной кожей и появлялся озноб. Эти признаки свидетельствуют о переохлаждении организма. Чтобы этого не повторилось, надо во время следующей процедуры немного увеличить температуру воды или сократить время пребывания под душем. Через 2—3 дня можно вновь приступить к закаливанию водой комнатной температуры и с той же продолжительностью.

По окончании водных процедур необходимо растереть тело до лёгкого покраснения полотенцем и одеться.

Вопросы

1. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

2. Какой должна быть температура воды и сколько времени следует находиться под душем на первом этапе закаливания?

3. Что надо сделать, если при закаливании произошло переохлаждение организма?

4. Что надо делать по окончании водных процедур?

Задания

Разучи комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. Глубоко вдохнуть через нос и продолжительно выдохнуть. 3—5 раз.

• При вдохе живот выпятить и расширить грудную клетку, отводя плечи назад. При выдохе, наоборот, свести плечи, а затем втянуть живот.

2. Выдохнуть через нос, а затем глубоко вдохнуть. 3—5 раз.

• При выдохе живот выпятить, а грудную клетку уменьшить, сводя плечи вперёд. При вдохе грудную клетку расширить, отводя плечи назад, а живот втянуть.

3. Выдохнуть, а затем глубоко вдохнуть через нос. 3—5 раз.

При выдохе живот выпятить, а при вдохе — втянуть.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика появилась очень давно. По большим праздникам бродячие актёры-акробаты демонстрировали публике различные прыжки с вращением тела в воздухе, кувырки и перевороты. Со временем акробатические упражнения вошли в гимнастику и стали включаться в спортивные соревнования. А позже акробатические упражнения стали выполнять на спортивных снарядах. Так, например, прыжки, вращения и ходьбу на руках выполняют на гимнастическом коне, кувырки вперёд и назад — на гимнастическом бревне.

Гимнастические и акробатические упражнения требуют хорошего развития мышц рук, ног, гибкости и координации движений.

Акробатические упражнения

Кувырок назад (рис. 5). Принять упор присев, подбородок прижать к груди. Обхватить



Рис. 5



Рис. 6

голении ног руками и резко перекатиться назад. Поставить согнутые в локтях руки возле головы. Опереться на руки и перевернуться через голову в положение упора присев.

«Мост» из положения лёжа на спине (рис. 6). Лечь на спину, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и поставить их на ширине плеч, руки согнуть в локтях и поставить за плечами. Одновременно выпрямить руки и ноги, прогнуться, голову отвести назад. Лечь на спину, выпрямить ноги, руки вдоль туловища.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения (рис. 7). Прыгать через скакалку, трижды изменяя частоту прыжков и скорость вращения скакалки.



Рис. 7

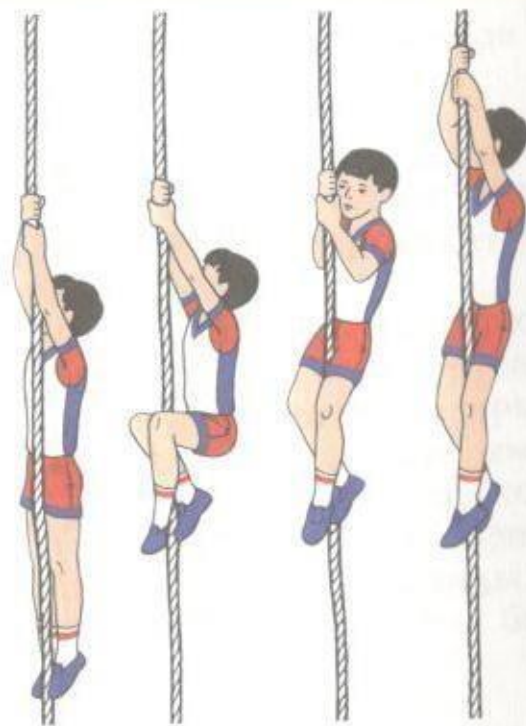


Рис. 8

Перед тем как начать разучивать прыжки, необходимо повторить упражнения, которые разучивались во 2 классе (см. учебник для 2 класса, с. 38—41).

Гимнастические упражнения

Лазанье по канату в три приёма (рис. 8). Из положения виса на двух руках. 1. Согнуть ноги и захватить канат коленями и подъемом стоп. 2. Выпрямляя ноги, согнуть руки. 3. Удерживая канат ступнями, перехватить канат сначала правой, а затем левой рукой.

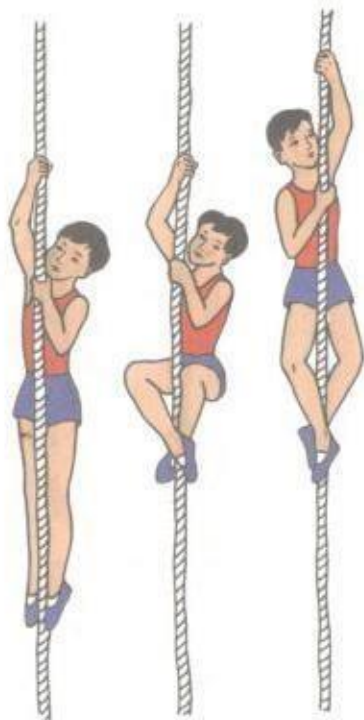


Рис. 9

Лазанье по канату в два приёма (рис. 9). Из положения виса на правой руке захватить канат левой рукой на уровне подбородка. 1. Сгибая ноги, захватить канат подъёмами и коленями. 2. Выпрямляя ноги и подтягиваясь на правой руке, переместиться вверх, перехватив левую руку.

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Передвигаться по бревну можно ходьбой, приставными шагами, большими шагами, выпадами, на носках. Повороты на бревне выполняются на 90 и 180°.

Подвижная игра «Парашютисты»

Условия игры

На площадке проводят ровную линию — это борт самолёта. Затем на расстоянии одного большого шага от борта самолёта проводят ещё одну линию — это земля.

Игроки делятся на две команды парашютистов. Первая команда подходит к борту самолёта, и по сигналу судьи парашютисты прыгают вперёд, стараясь прыгнуть за линию земли. Каждый, кто прыгнет за линию, приносит своей команде одно очко. Затем то же задание выполняют парашютисты второй команды.

Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

- Перед прыжком нельзя заступать за линию борта самолёта.
- После выполнения первых прыжков условия игры можно усложнить. Для этого надо переместить линию земли ещё на полшага вперёд.



1. Как появились акробатические упражнения?

2. Развития каких физических качеств требуют гимнастические и акробатические упражнения?

1. Разучи подводящие упражнения для освоения кувырка назад (рис. 10).

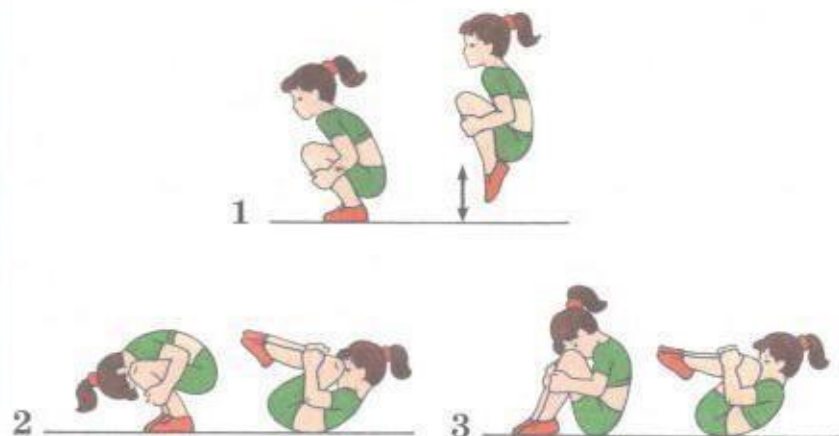


Рис. 10

1. Из приседа в группировке выполнять прыжки на месте с продвижением вперёд и назад. Во время прыжков руками прижимать колени к груди.

2. Из приседа в группировке быстро перекатиться на спину и выполнить несколько покачиваний вперёд-назад. Во время покачива-

ний прижимать подбородок к груди и руками удерживать колени.

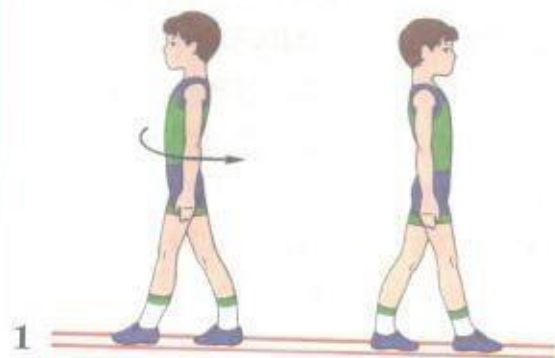
3. Из положения сидя на полу в группировке выполнить несколько перекатов на спине вперёд-назад. Во время перекатов лопатками касаться пола.

2. Разучи подводящие упражнения для передвижений и поворотов на гимнастическом бревне (рис. 11).

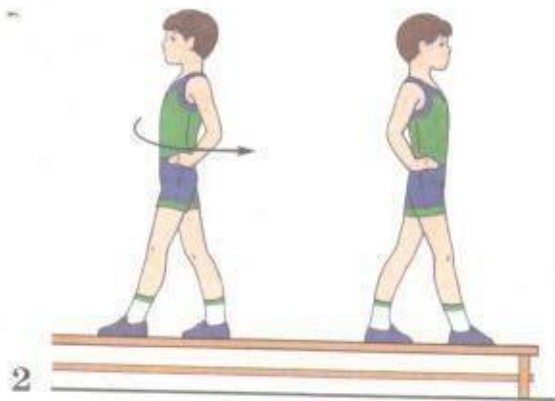
1. Ходьба по узкой дорожке с поворотами. На расстоянии 15—20 см друг от друга проведите две ровные линии длиной 3 м. По этой дорожке выполнять ходьбу с поворотами, не заступая за её края.

2. Ходьба с поворотами по гимнастической скамейке. При ходьбе голову держать прямо, руки на поясе.

3. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с поворотами. При ходьбе вверх



1



2



3

Рис. 11

тело немного наклонить вперёд, а при ходьбе вниз — слегка отклонить назад.

3. Разучи подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.

1. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе, затем постепенно увеличивать частоту прыжков и скорость вращения скакалки.

2. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе, затем постепенно уменьшать частоту прыжков и скорость вращения скакалки.

3. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе, затем постепенно увеличивать частоту прыжков и скорость вращения скакалки. Постепенно уменьшать частоту шагов и скорость вращения скакалки.

4. Разучи комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук с гантелями (200 г) (рис. 12).

1. Из стойки руки вверх приседания, руки назад (без гантелей).

2. Из стойки руки согнуты в локтях поочередное выпрямление рук.

3. Из основной стойки наклоны вперёд, руки назад.

4. Из упора присев прыжком упор лёжа (без гантелей).

5. Из основной стойки приседания, руки вперёд.

6. Из основной стойки попеременные выпады вперёд, руки вперёд.

7. Из стойки руки согнуты в локтях одновременное выпрямление рук вперёд.

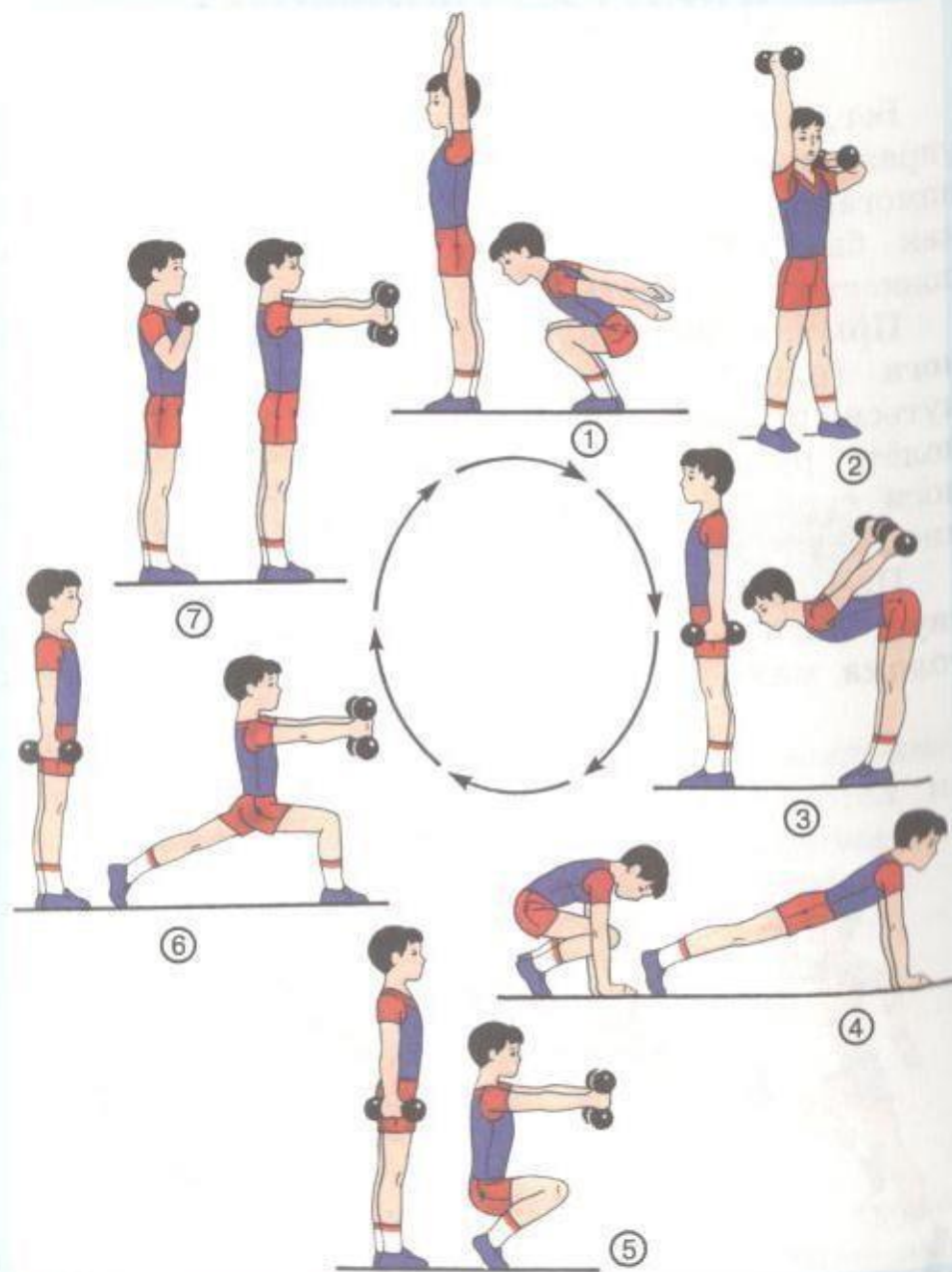


Рис. 12

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег, прыжки, метание снарядов — все эти упражнения относятся к лёгкой атлетике. Они помогают развить такие физические качества, как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость и др.

Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги (рис. 13). Разбежаться, сильно оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх. Во время полёта руки резко поднимаются вверх, а обе ноги сгибаются в коленях, а перед приземлением выпрямляются вперёд.

Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги (рис. 14). Разбежаться, во время толчка маховая нога, согнутая в колене, резко

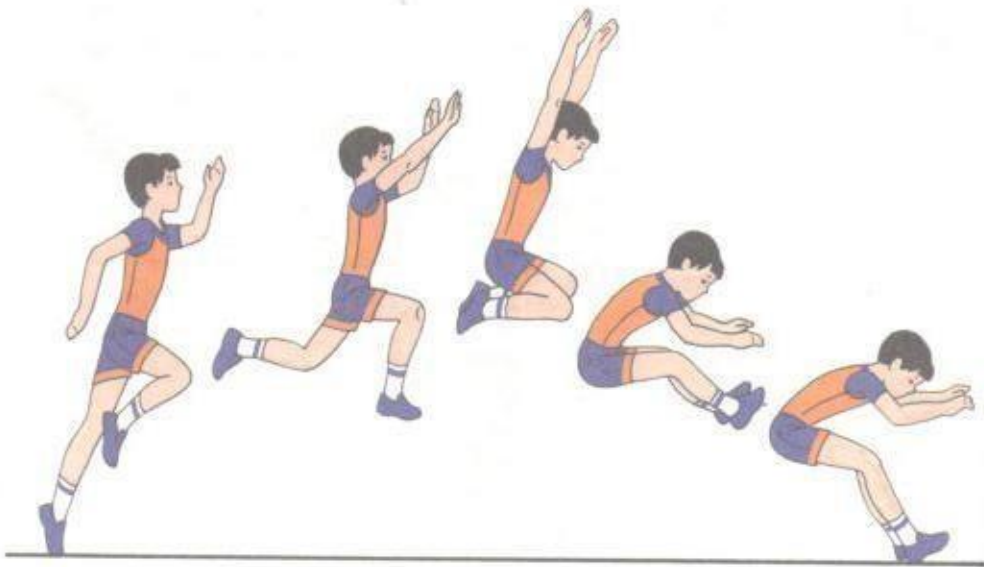


Рис. 13

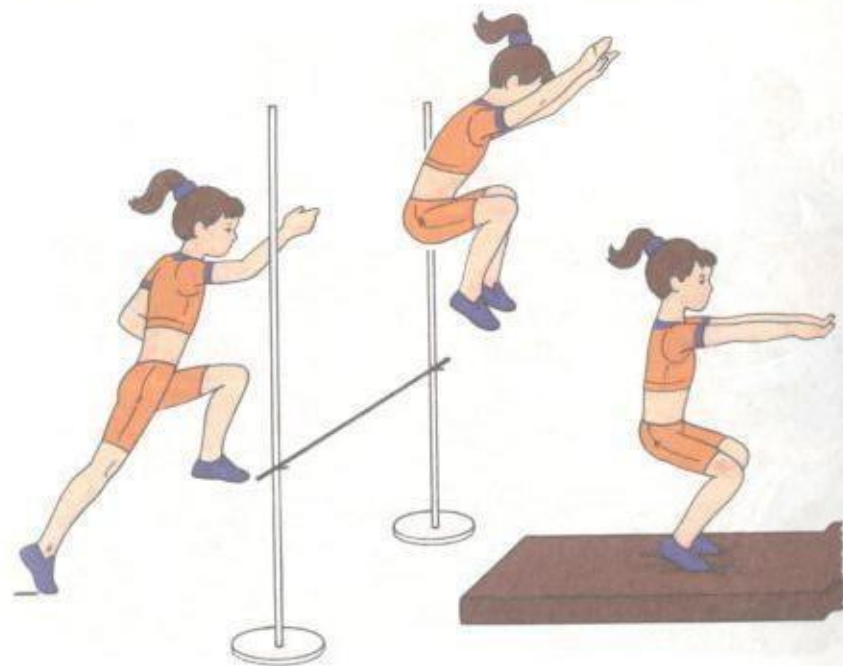


Рис. 14

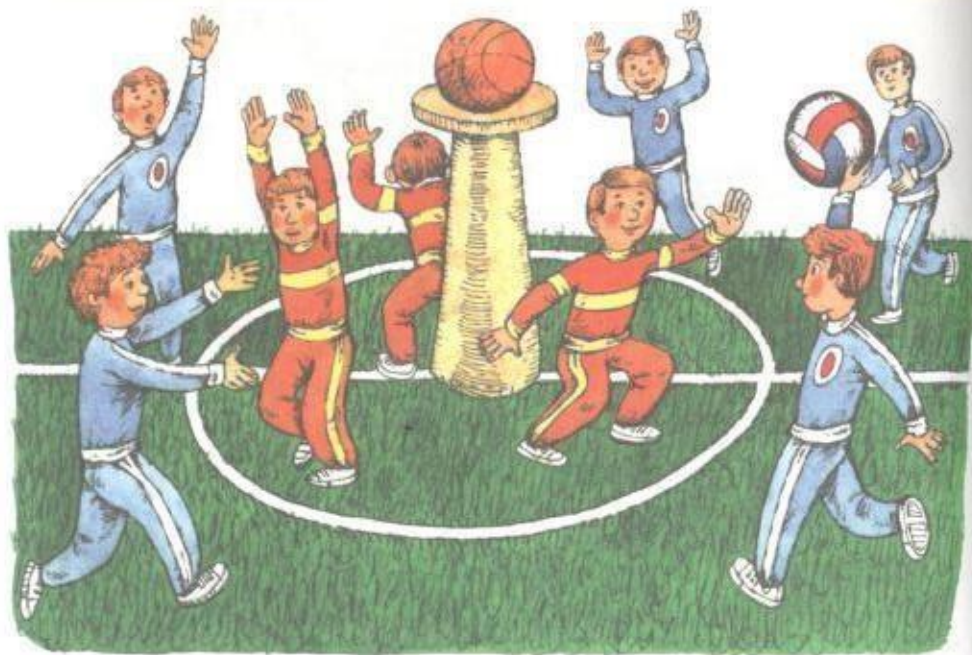
выносится вперёд-вверх, а толчковая выпрямляется. В полёте толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки вперёд-вверх. Приземляются на обе ноги, руки вперёд.

Подвижные игры

«Защита укрепления»

Условия игры

Начертить большой круг. В центр круга на возвышении поставить мишень — это укрепление. Выбрать 2—3 водящих — защитников. Они располагаются внутри круга



возле укрепления и стараются его защитить, ловя или отбивая мяч. Остальные игроки — нападающие. Они находятся за линией круга и стараются мячом точно попасть в мишень. Если им это удаётся, то игра заканчивается. Чтобы её продолжить, надо выбрать новых защитников.

Правила игры

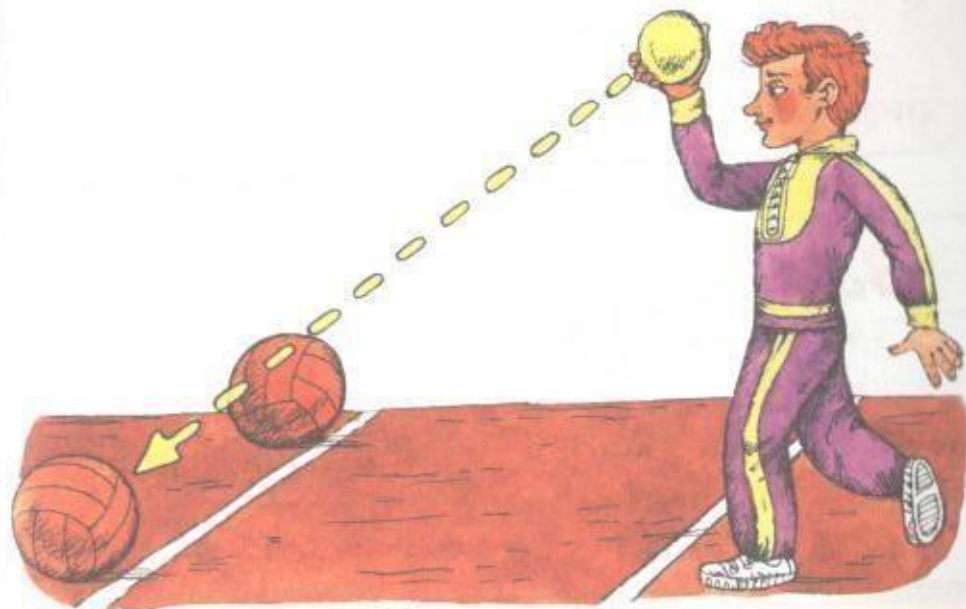
- Нападающие могут передавать и перебрасывать мяч друг другу любым способом.
- Нападающие не должны заступать за линию круга.
- Если защитник поймал мяч, то он отдаёт его нападающим игрокам.

«Стрелки»

Условия игры

На площадке проводят ровную линию и кладут на неё три футбольных или волейбольных мяча — это мишени, в которые должны попасть стрелки. На расстоянии нескольких шагов (например, десяти) проводят вторую линию. На неё кладут три маленьких мяча — это огневой рубеж.

Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды встают на огневой рубеж, а игроки второй команды — за линию мишеней. По сигналу судьи каждый игрок первой команды поочерёдно бросает три мяча в любую мишень. Игроки второй команды подбирают мячи и возвращают их игрокам первой



команды. После завершения бросков команды меняются местами. Каждый игрок, который попал в мишень, приносит своей команде одно очко.

Побеждает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

- Игроки не должны заступать за линию огневого рубежа.
- Бросать мячи можно только по команде судьи.

Вопросы

1. Какие упражнения относятся к лёгкой атлетике?
2. Какие физические качества они развивают?

Задания

1. Выполни подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги (рис. 15).

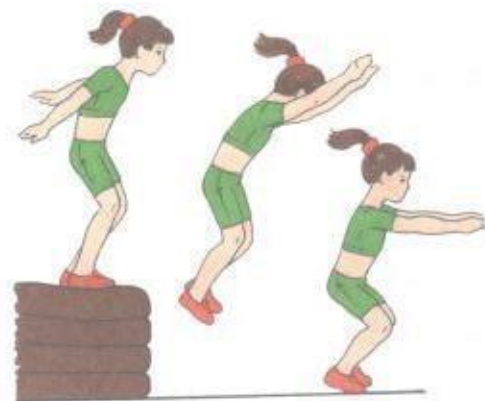
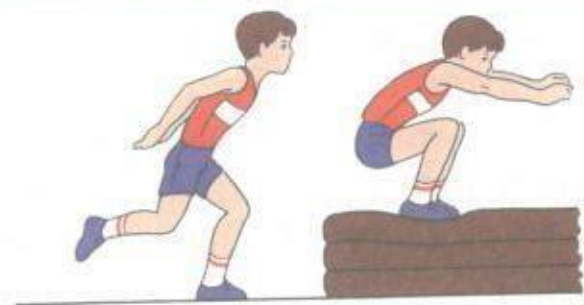


Рис. 15

1. С расстояния 4—5 м разбежаться и прыгнуть на горку матов высотой 30 см.
2. С расстояния 7—9 м разбежаться и прыгнуть на горку матов высотой 50 см.
3. Сильно оттолкнувшись ногами вперёд-вверх, спрыгнуть с гор-

ки матов высотой 50 см. Приземляясь, слегка присесть, а туловище немного наклонить вперёд.

2. Составь по предлагаемому образцу правила соревнований по одному из упражнений, входящему в школьную программу.

Образец

Название соревнования: «Кто дальше прыгнет в длину».

Цель соревнований: определить лучшего прыгуна в классе.

Соревновательное упражнение: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Условия выполнения соревновательного упражнения: встать около линии старта; из стойки ноги врозь выполнить прыжок в длину.

Измерение результата и определение победителя: измерить длину прыжка от линии старта до места приземления пятками ног.

Побеждает тот, кто дальше прыгнет.

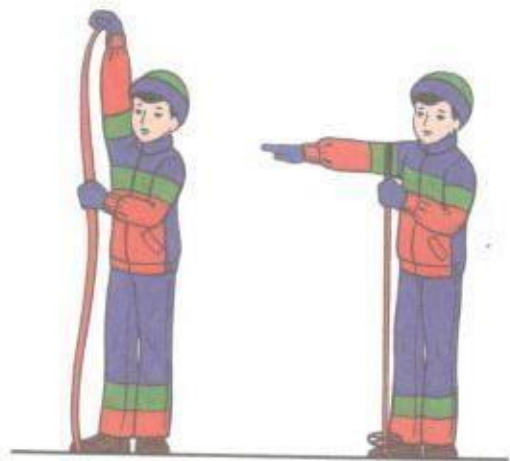
- ### Нарушения правил соревнования
- Если участник соревнования перед выполнением прыжка заступил за линию старта, то его результат не засчитывается.
 - Если во время приземления участник соревнования отпрыгнул назад или опёрся сзади руками, то его результат не засчитывается.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные прогулки очень полезны для здоровья. Зимний чистый воздух, физическая нагрузка благотворно влияют на организм. Во время ходьбы на лыжах вы не только закаляетесь, улучшаете работу сердца и лёгких, но и развиваете физические качества, в первую очередь выносливость.

Чтобы лыжные прогулки приносили только пользу, следует правильно подобрать лыжный инвентарь и одежду.

Лыжи подбирают по росту. Для этого надо поставить одну лыжу перед собой и поднять вверх руку с пальцами, зажатыми в кулак. Верхний конец лыжи должен упираться в кулак. Чтобы правильно подобрать лыжные палки, надо поставить одну палку рядом с собой и вытянуть прямую руку в сторону. Верхний конец палки должен быть на уровне плеча.



Лыжные ботинки должны быть на один размер больше, чем обычная обувь, так как их надевают на две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные). Если ботинки подобраны правильно, то они не сжимают и не натирают стопы, ногам в них удобно.

Лыжные крепления устанавливают в зависимости от размера лыжных ботинок в специальных мастерских.

Одежда для ходьбы на лыжах должна быть удобной, не сковывать движения. Костюм лыжника состоит из спортивного шерстяного костюма, ветровки, шапочки и варежек.

Одновременный двухшажный ход (рис. 16) применяют на равнине и пологих спусках во время лыжных прогулок и туристических походов.

Этот лыжный ход состоит из двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками на второй шаг. Он выполняется

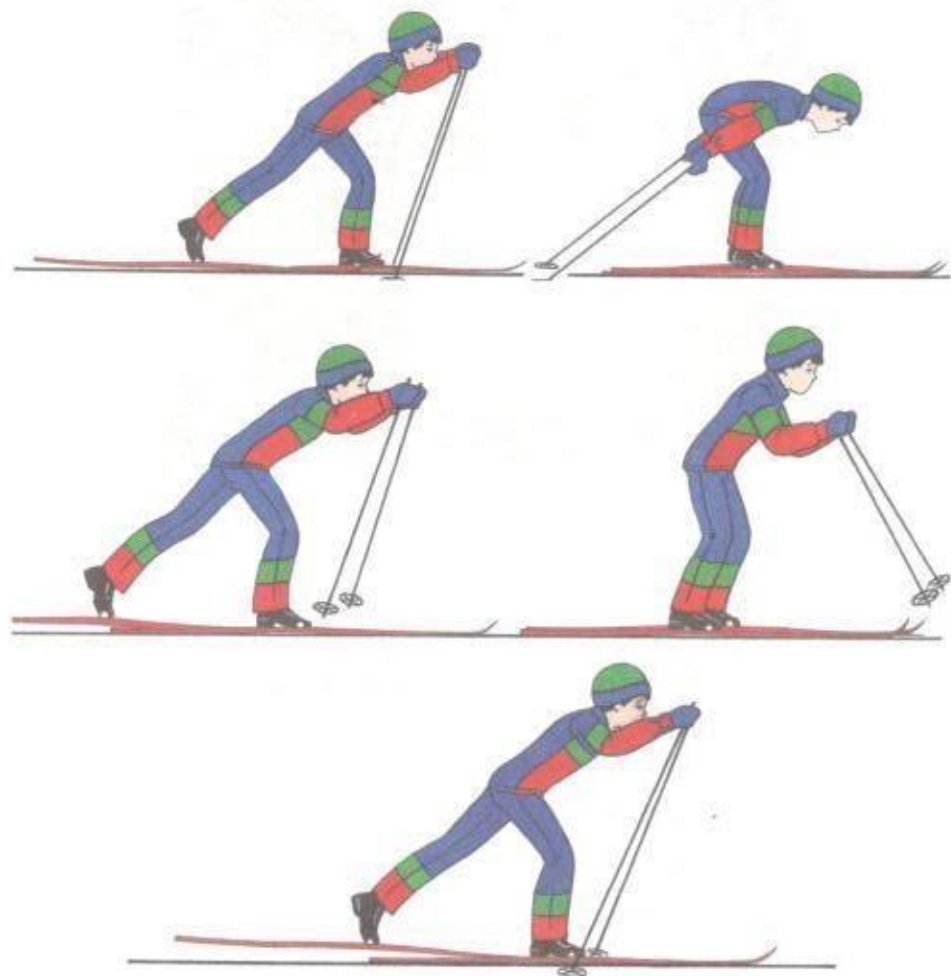


Рис. 16

так: оттолкнуться палками, шаг правой, шаг левой; палки перевести вперёд, правую лыжу приставить к левой, палки поставить в снег; оттолкнуться палками, шаг правой, шаг левой и т. д.

Чередование ходов, или переход с одного хода на другой, позволяет лыжникам равномерно распределять нагрузку на основные группы мышц и меньше устать.

Применяются переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный ход.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, передвигаясь попеременным двухшажным ходом.

1. Шаг правой, правую палку вынести вперёд, но в снег её не ставить.

2. Шаг левой, левую палку вынести вперёд к правой.

3. Правую лыжу приставить к левой, палки поставить в снег.

4. Оттолкнуться палками, шаг правой и продолжать передвижение одновременным двухшажным ходом.

Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход, передвигаясь одновременным двухшажным ходом.

1. Шаг правой, правую палку вынести вперёд и поставить её в снег.

2. Шаг левой, левую палку вынести вперёд и поставить в снег, продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом.

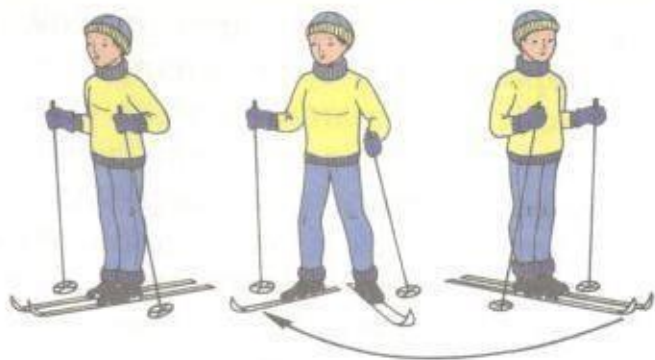


Рис. 17

Поворот переступанием (рис. 17). Приподнять носок правой лыжи и, не отрывая пятки от снега, переставить лыжу на полшага вправо. Затем приставить левую лыжу к правой. Таких переступаний можно делать столько, сколько нужно для выполнения поворота. Палки переставляют вместе с лыжами.

Вопросы

1. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки?
2. Как правильно одеться для лыжных прогулок?
3. Когда применяют одновременный двухшажный ход?
4. Какие переходы с одного лыжного хода на другой применяют лыжники и для чего?

Задания

1. Повтори попеременный двухшажный ход.
2. Разучи подводящие упражнения для освоения одновременного двухшажного хода.

1. Встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи подать вперёд и руки с палками отвести назад.

2. Шаг правой ногой, палки маховым движением вынести вперёд.

3. Шаг левой ногой, палки одновременно поставить в снег.

4. Одновременный толчок палками и скольжение на двух лыжах.

5. Повторить все движения сначала.

На что следует обратить внимание?

- В начале освоения надо выполнять все движения медленно, не торопясь.

- Во время вынесения палок вперёд необходимо выпрямляться, а отталкиваясь ими, наклонять туловище вперёд.

- После отталкивания палками надо стараться как можно дольше скользить на лыжах и делать первый шаг только тогда, когда скорость скольжения снизится.

- Палки следует выносить вперёд вместе с первым шагом левой ногой.

- Шаги должны быть длинными, это увеличит время вынесения палок вперёд.

3. Разучи переход с одного лыжного хода на другой.

Как развивать выносливость во время лыжных прогулок

На лыжных прогулках выносливость можно развивать с помощью повторного выполнения ходьбы на лыжах в течение 10—15 мин. Каждое повторное прохождение дистанции надо на-

чинать после достаточного по времени отдыха. За одну прогулку можно выполнить до трёх повторений.

Прежде чем самостоятельно приступить к выполнению упражнений, необходимо определить свою скорость передвижения на лыжах. Для этого надо взять часы с секундной стрелкой и начать передвигаться на лыжах в спокойном темпе 1—2 мин. Затем подсчитать пульс за 30 с. Он должен составлять 70—80 ударов. Умножив это число на 2, получим показатель частоты пульса за 1 мин — 140—160 уд./мин.

Если количество ударов будет больше этого показателя, то скорость передвижения надо снизить, если меньше, то увеличить. Прodelать эти измерения надо несколько раз, чтобы точно определить скорость и самое главное — запомнить её.

Развивать выносливость надо систематически, постепенно увеличивая время прохождения дистанции. На первом занятии продолжительность времени ходьбы на лыжах может быть всего 4—5 мин, а количество повторений прохождения дистанции — 2—3 раза. На последующих занятиях продолжительность постепенно увеличивают на 2—3 мин, сохраняя то же количество повторений прохождения дистанции.

К концу зимы надо уметь проходить дистанцию без отдыха в течение 15 мин и повторять это не менее трёх раз.

Вопросы

1. Как определить свою скорость ходьбы на лыжах?
2. Как надо развивать выносливость во время лыжных прогулок?

Задание

Определи свою скорость передвижения на лыжах при пульсе 140—160 уд./мин.

ПЛАВАНИЕ

Умение плавать — это жизненно важное умение. Ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции о необразованном человеке говорили: «Он ни читать, ни плавать не умеет».

Плавать должен научиться каждый. Плавание укрепляет здоровье, улучшает работу всех органов. Особенно хорошо плавание влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Плавание также прекрасное средство закаливания и отличное занятие для отдыха.

Начинать учиться плавать надо обязательно со взрослыми (родителями или тренером).

В школах, где есть условия, уроки физической культуры проводят в бассейне.

Правила занятий в бассейне

- Перед тем как войти в воду, обязательно надо вымыться под горячим душем с мылом.
- Плавать следует в резиновой шапочке, девочкам — в купальнике, мальчикам — в плавках.
- После занятий необходимо снова вымыться горячей водой с мылом, вытереться полотенцем и высушить волосы. После этого надо немного отдохнуть.

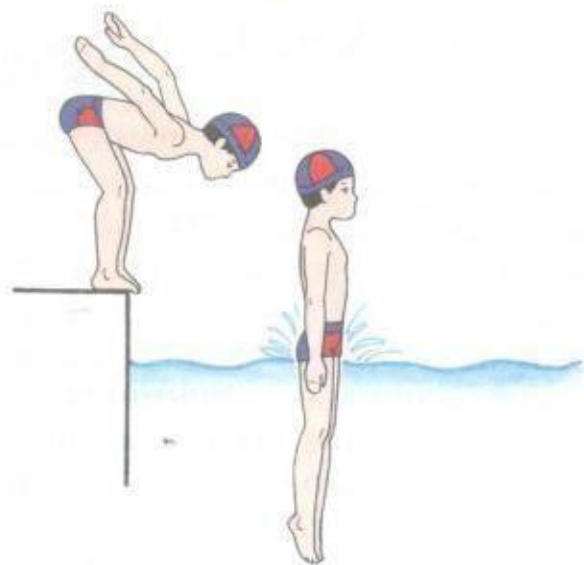


Рис. 18

Спуститься в бассейн можно по трапу или, встав на бортик, спрыгнуть с него в воду ногами вниз (рис. 18). Оказавшись в воде, надо походить по дну. Затем попрыгать вверх и вперёд, выполняя гребковые движения руками.

Освоившись с водной средой, можно приступить к упражнениям, которые помогут научиться всплывать на поверхность и держаться на воде.

«Поплавок» (рис. 19). Зайдя в воду по грудь, надо сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой. Затем сильно оттолкнуться от дна вверх и сгруппироваться, прижав руками колени к груди.

«Медуза» (рис. 20). Принять положение «поплавка». Затем, не разгибая туловища, вы-

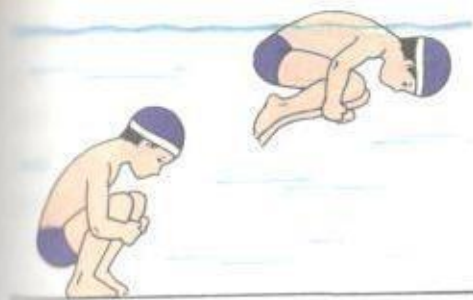


Рис. 19

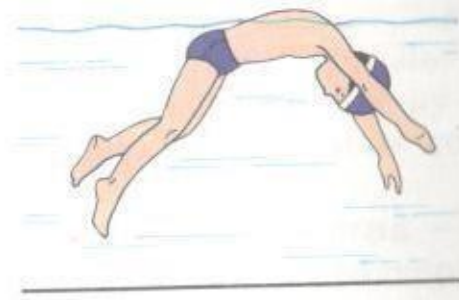


Рис. 20

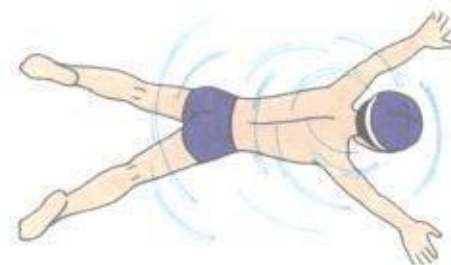


Рис. 21



Рис. 22

прямить руки и ноги, расслабить их и спокойно полежать в воде.

«Звезда» (рис. 21). Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз, прямые руки и ноги развести в стороны.

«Стрела» (рис. 22). Упражнение выполняют так же, как и предыдущее, только руки и ноги должны быть соединены. Если правильно

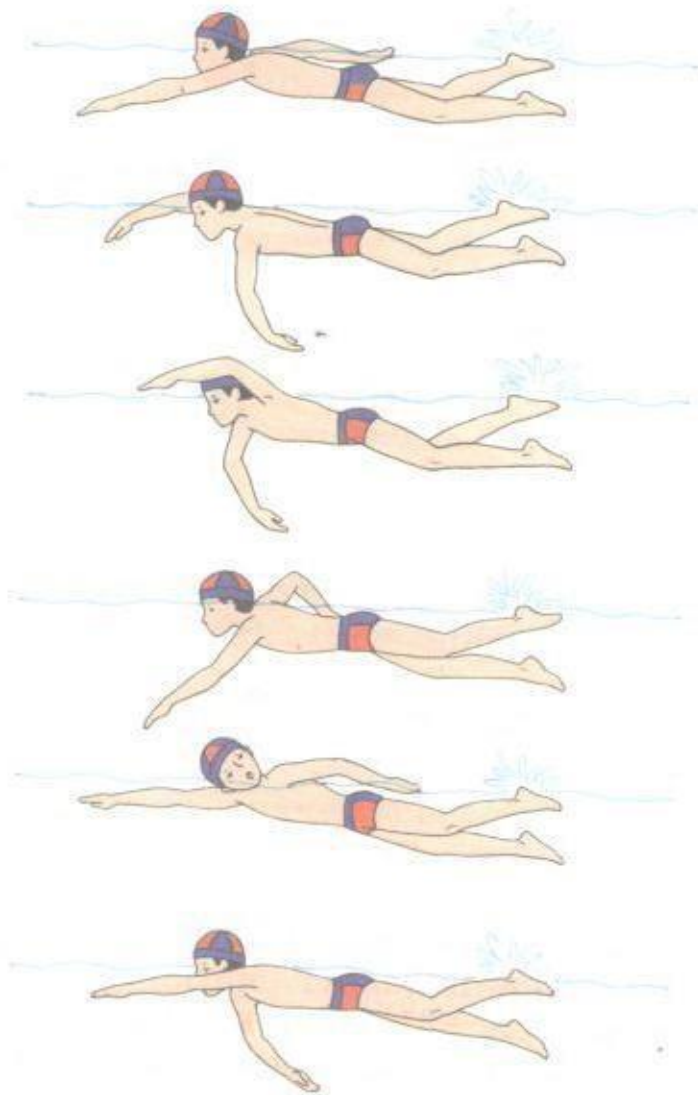


Рис. 23

принять это положение, то после отталкивания от дна тело начинает скользить по воде. Выполняя упражнение, надо стараться, чтобы руки и ноги были прямыми, а тело скользило по воде как можно дальше.

Основные способы спортивного плавания — кроль (на груди и на спине), брасс и баттерфляй (в переводе с английского — бабочка).

Кроль на груди (рис. 23). В кроле на груди основное продвижение тела вперёд происходит за счёт движений рук. Ими поочередно совершают гребковые движения. В это время ноги непрерывно двигаются сверху вниз. Движения ног помогают сохранить устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения.

Вопросы

1. Почему плавание считается жизненно важным умением?
2. Какие правила существуют для занятий в бассейне?
3. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?

Задания



1. Разучи упражнения, которые помогают держаться на воде.

2. В летние каникулы организуй вместе с друзьями (конечно под присмотром родителей) соревнования — кто дольше продержится на воде в положении поплавка, звезды, медузы и кто дольше сможет скользить по воде, выполняя упражнение «Стрела».

3. Разучи подводящие упражнения для освоения кроля на груди.

1. Лёжа на животе выполнить движения ногами вверх-вниз (сначала на суше, затем, держась за бортик бассейна, в воде).

2. Лёжа на животе выполнить движения руками (на суше, затем в воде).

3. Проплыть небольшое расстояние, работая только руками, согласуя движения с дыханием.

4. То же самое, но работая только ногами.

5. То же самое, но работая одновременно руками и ногами, задерживая дыхание.

6. То же самое, но согласуя движения с дыханием.

Помни, если вы разучиваете упражнения в естественном водоеме, то их следует выполнять **только по направлению к берегу!**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

Баскетбол — древняя игра. Ещё народы, жившие на севере Европы более 1000 лет тому назад, учили своих детей бросать мяч в корзину. Очень похожие игры были знакомы индейцам Южной Америки. У многих народов России также есть национальные игры, в которых мяч надо забросить в кольцо или корзину.

Современный баскетбол возник в Соединённых Штатах Америки. Там были разработаны правила игры и проведены первые соревнования.

В баскетбол играют на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стой-



ки со щитами. На щитах укреплены кольца с сетками (корзины).

На площадке играют две команды, по 5 игроков в каждой. Игроки стараются забросить мяч в корзину соперников и защитить свою от их атак.

По правилам баскетбола игроки могут вести мяч по площадке, ударяя его о землю одной рукой. Если после броска или передачи мяч улетел за пределы площадки, игра останавливается. Мяч передаётся игроку команды соперников, и он бросает его одному из игроков своей команды, находящемуся на площадке.

Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в корзину соперников.

Ведение баскетбольного мяча (рис. 24)

1. Ведение мяча, стоя на месте. Чтобы выполнить это действие, ноги слегка согните в коленях, а туловище немного наклоните вперёд. Легким движением кисти руки с широко расставленными пальцами толкайте мяч вниз.

2. Ведение мяча шагом по прямой линии. Если мяч ведут правой рукой, то левая нога

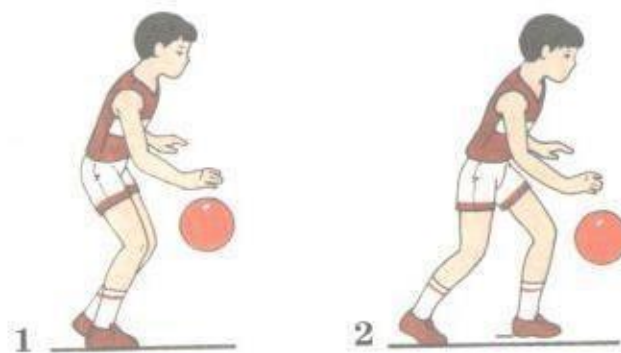


Рис. 24

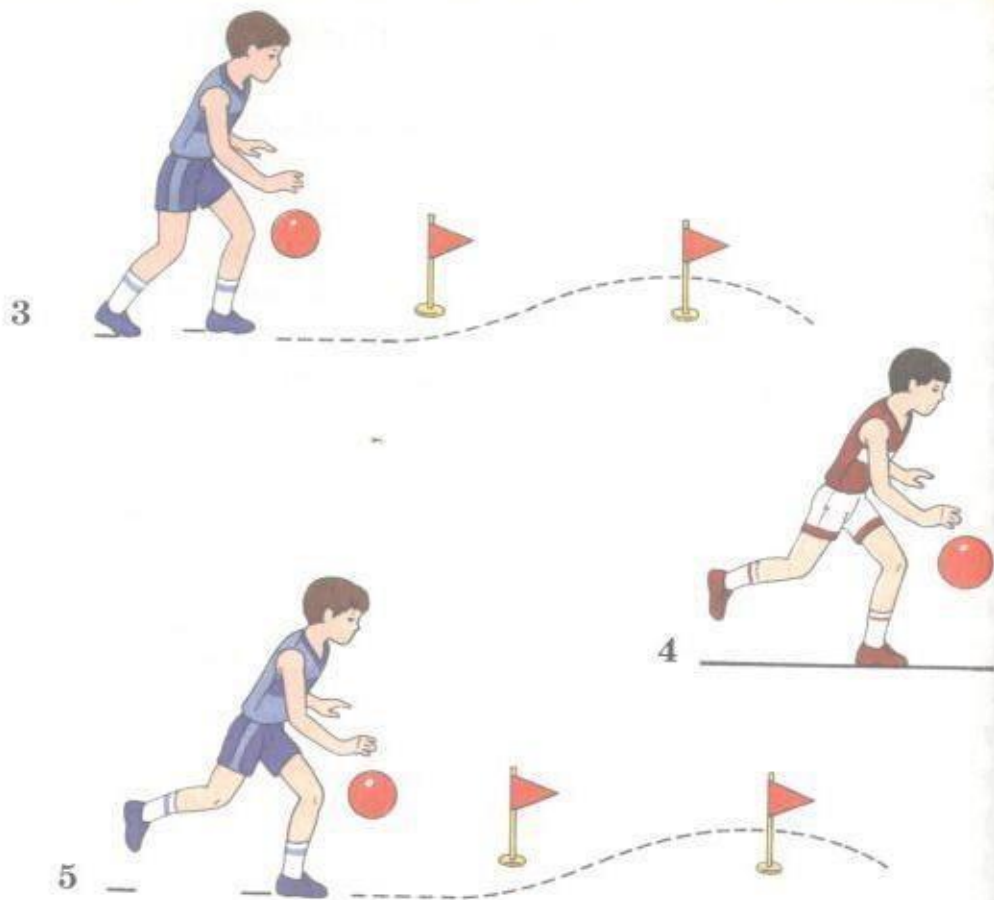


Рис. 24 (продолжение)

должна быть на полшага впереди. И наоборот, если ведут мяч левой рукой, то правая нога должна быть на полшага впереди.

При ведении мяча шагом ноги слегка согнуть в коленях, а туловище наклонить вперёд. Один толчок мяча должен приходиться на два шага.

3. Ведение мяча шагом змейкой. При выполнении этого упражнения надо, чтобы мяч ударялся об пол перед тобой.

4. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии. При выполнении этого упражнения не надо торопиться. Необходимо добиться согласованного движения рук и ног.

5. Ведение мяча в медленном беге змейкой. При выполнении упражнения надо, чтобы мяч ударялся об пол перед тобой.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди (рис. 25)

1. Ловля мяча двумя руками после его отскока от стены. Встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов, ноги слегка согнуть в коленях. Бросить мяч в стену и поймать его. При ловле мяча надо вытянуть руки вперёд и сделать один шаг ему навстречу. Пальцы рук должны быть широко расставлены и слегка согнуты, т. е. образовать корзинку.

2. Ловля мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Выполняя это действие, следует точ-

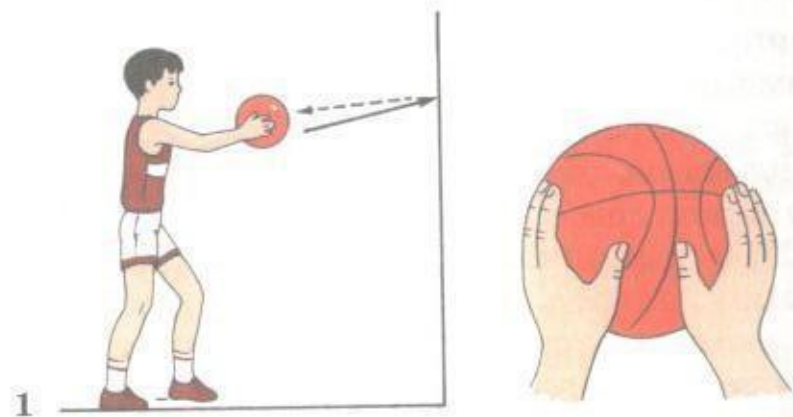


Рис. 25

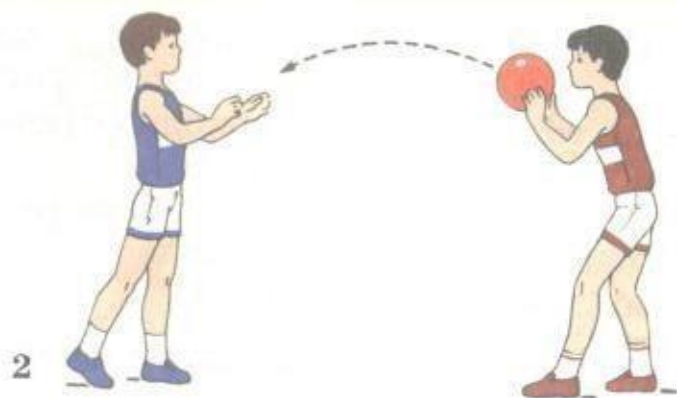


Рис. 25 (продолжение)

но передавать мяч партнёру и правильно ловить мяч.

3. Ловля мяча двумя руками в парах с передвижением приставными шагами. Приставлять ногу надо только после того, как мяч передан партнёру.

4. Передача мяча двумя руками от груди, стоя возле стены. Встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов. Мяч держать в слегка согнутых руках. Присесть и, немного сгибая руки, приблизить мяч к груди. После этого, одновременно выпрямляя ноги и руки, толкнуть мяч вперёд-вверх.

5. Передача мяча двумя руками от груди с передвижением приставными шагами вдоль стены. При выполнении этого упражнения толкнуть мяч вперёд, сделать один приставной шаг и поймать отскочивший от стены мяч. Мяч после отскока должен лететь на уровне груди.

6. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Выполняя это упражнение, следует передавать мяч партнёру на уровне груди.

Бросок мяча с места (рис. 26)

1. Бросок мяча двумя руками от груди с места в баскетбольный щит. Для того чтобы правильно выполнить это упражнение, надо, одновременно приседая, приблизить мяч к гру-



Рис. 26

ди. Затем, также одновременно выпрямляя ноги, сделать толчок мяча вперёд-вверх в направлении щита.

2. Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. Это действие выполняется также, как и предыдущее, однако следует точно попасть в баскетбольную корзину.

Подвижные игры

«Попади в кольцо»

Условия игры

На расстоянии 4 м от баскетбольной корзины проводится прямая линия. Из числа игроков выбирается судья. Играющие распределяются на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну рядом с начерченной линией. У капитанов команд в руках по баскетбольному мячу.

Игру начинает первая команда. По сигналу судьи капитан команды встаёт возле линии и бросает мяч в баскетбольную корзину. После этого он подбирает мяч и передает его следующему игроку своей команды, а сам встаёт в конец колонны. И так до тех пор, пока все игроки команды не выполнят по одному броску.

За каждый заброшенный в корзину мяч команда получает одно очко.

После первой команды в игру вступает вторая команда. Все её игроки выполняют по одному броску в баскетбольную корзину.

Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

- Играющие не должны мешать игрокам, выполняющим броски мяча.
- Каждый игрок может выполнить бросок только один раз.

«Гонки баскетбольных мячей»

Условия игры

Проводится линия старта и на расстоянии 10 м от неё устанавливается флажок. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие распределяются на две команды и выстраиваются в колонну рядом с линией старта. На линии старта напротив первых номеров команд находится по баскетбольному мячу.

По сигналу судьи первые номера поднимают мяч двумя руками и начинают вести его по направлению к флажку. Обведя флажок, они продолжают вести мяч в сторону своей команды. Подбегая к своей команде, они ставят мяч ровно на линии старта перед своим следующим игроком, который сразу начинает выполнять ведение.

Побеждает та команда, которая первой закончит ведение мяча.

Правила игры

- Нельзя начинать ведение мяча, пока он не будет установлен на линии старта.
- Нельзя мешать игрокам команды соперников начинать или завершать ведение мяча.
- Если во время ведения мяча у игрока мяч отскочил или укатился в сторону, то он должен его подобрать и с этого места продолжать выполнять ведение.
- Команда считается проигравшей, если кто-то из ее игроков нарушит правила.

Вопросы

1. В какой стране появилась современная игра баскетбол?
2. Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?
3. Как по правилам надо вести мяч в баскетболе?

Задания

1. Разучи общеразвивающие упражнения для игры в баскетбол с набивным мячом.

Упражнения для развития мышц рук (рис. 27)

1. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками на дальность.

2. Бросок набивного мяча снизу двумя руками на дальность.

3. Броски набивного мяча от груди одной и двумя руками на дальность.

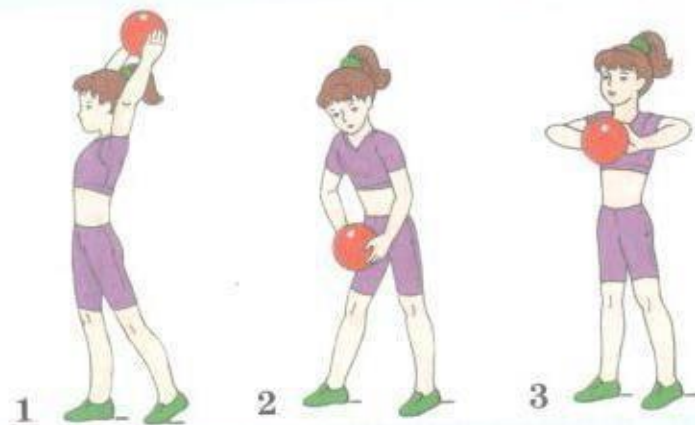


Рис. 27

Упражнения для развития мышц ног (рис. 28).

1. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперёд.

2. Прыжки в приседе на месте с поворотами на 180° .

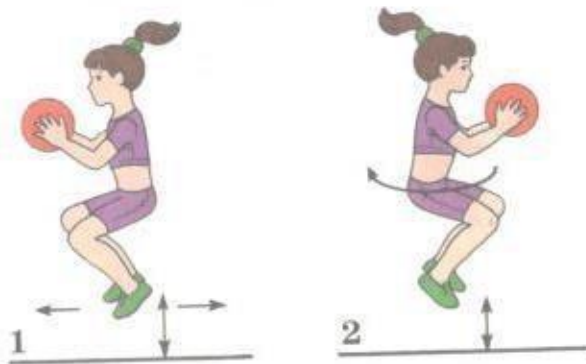


Рис. 28

3. Напрыгивание с места на горку гимнастических матов.

4. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с места.

5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку.

2. Разучи с друзьями подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

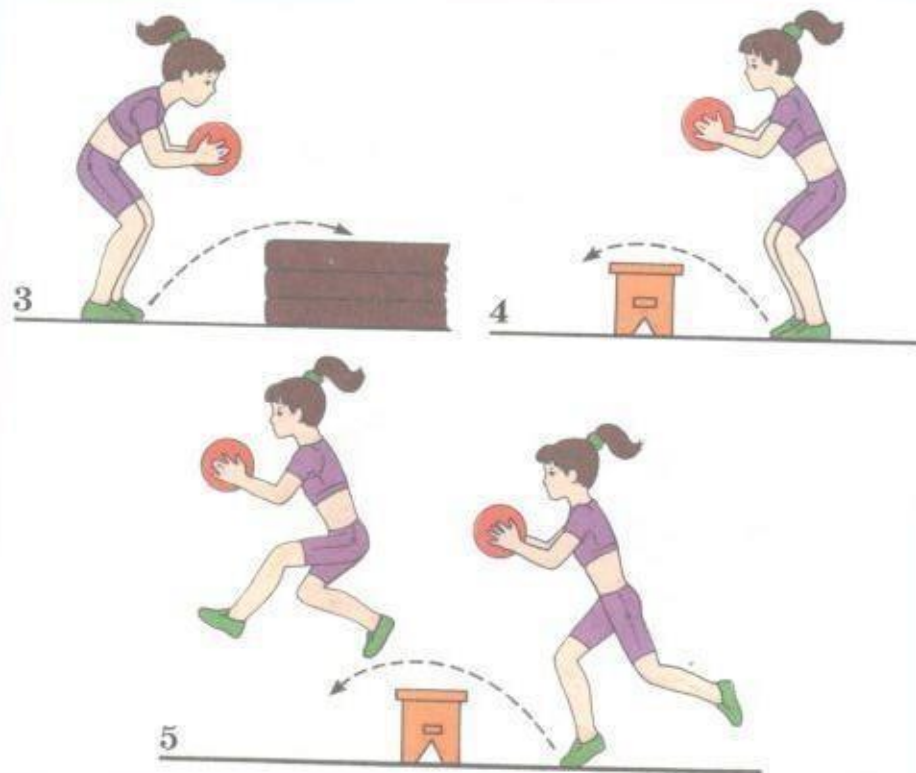


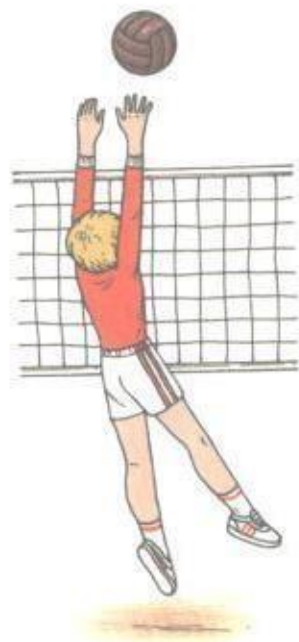
Рис. 28 (продолжение)

Волейбол

Волейбол возник в Соединённых Штатах Америки. Сначала в волейбол играли только американцы, но постепенно он завоевал большую популярность и в других странах мира.

В волейбол играют на специальной площадке, которая разделена сеткой, натянутой на определённой высоте над землёй.

Каждая команда имеет по 6 игроков и располагается на своей половине площадки. Игроки стараются ударами рук по мячу перебросить его через сетку на сторону соперников. При этом по правилам игры мяч не должен касаться земли. Команда, на чьей по-



ловине площадки мяч приземлится, проигрывает подачу, а команда соперников получает одно очко.

Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Прямая нижняя подача (рис. 29) выполняется из положения стоя, левая нога впереди правой. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука отводится назад для замаха. Левая рука, согнутая в локте, держит мяч. Подбросив мяч вверх, правая рука маховым движением ударяет по нему.



Рис. 29



Рис. 30

Прием мяча снизу двумя руками (рис. 30) выполняется из основной стойки. Руки перед собой, одна ладонь вложена в другую. При приеме мяча руки вытягиваются вперед, локти сближаются. Мяч принимается на основания больших пальцев.

Подвижные игры

«Не давай мяч водящему»

Условия игры

Очерчивается круг и выбирается трое водящих. Играющие встают за линию круга, а водящие внутрь его. Играющие начинают передавать мяч друг другу, а водящие должны у них его отобрать. Тот водящий, которому удалось перехватить мяч, выходит за линию круга и становится играющим. А игрок, от которого водящий поймал мяч, выходит в центр круга и становится водящим. После этого игра продолжается.

Побеждают те игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры

- Игрокам, стоящим за линией круга, разрешается ловить, отбивать и перебрасывать мяч только руками (ногами играть запрещено).
- Игрокам, стоящим за линией круга, запрещается входить внутрь круга, а водящим — выходить из него.
- Мяч считается перехваченным, если водящий поймал его руками.

«Круговая лапта»

Условия игры

Очерчиваются два круга, а за ними на расстоянии 2 м друг напротив друга проводятся две линии финиша. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие распределяются на две коман-

ды, и игроки каждой команды располагаются по кругу за его линией, повернувшись к центру круга лицом. Капитаны команд с волейбольным мячом в руках находятся в центре круга.

По сигналу судьи капитаны команд делают передачу мяча двумя руками одному из своих игроков. Принимающие мяч передают его обратно своим капитанам и быстро убегают за линию финиша, расположенную за кругом их команды. Капитаны продолжают передавать мяч своим игрокам, а те после его передачи вновь капитану убегают за линию финиша.

Победителем считается та команда, игроки которой быстрее окажутся за линией финиша.

Правила игры

- Если во время игры мяч коснётся пола или отскочит в сторону, то игрок, потерявший мяч, быстро его подбирает и встаёт на своё место.
- Игрокам нельзя заходить за линию круга.

Вопросы

1. В какой стране впервые появилась игра волейбол?
2. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?
3. За что получают очки команды волейболистов?

Задания

1. Разучи общеразвивающие упражнения для игры в волейбол.

Упражнения для укрепления пальцев рук (рис. 31).

1. Сжатие и разжимание пальцев рук в положениях руки вперёд, в стороны, вверх.

2. Сжатие теннисного (резинового) мяча в положениях руки вперёд, в стороны, вверх.

3. Одновременное отталкивание туловища пальцами рук от стены с последующим хлопком.

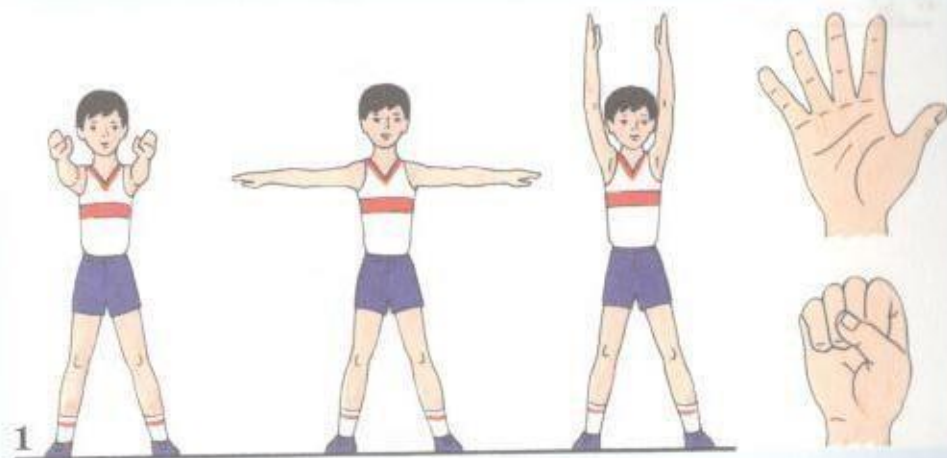


Рис. 31

Упражнения для укрепления мышц рук (рис. 32)

1. Отжимание в упоре лёжа.
2. Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной и двумя руками снизу вверх.

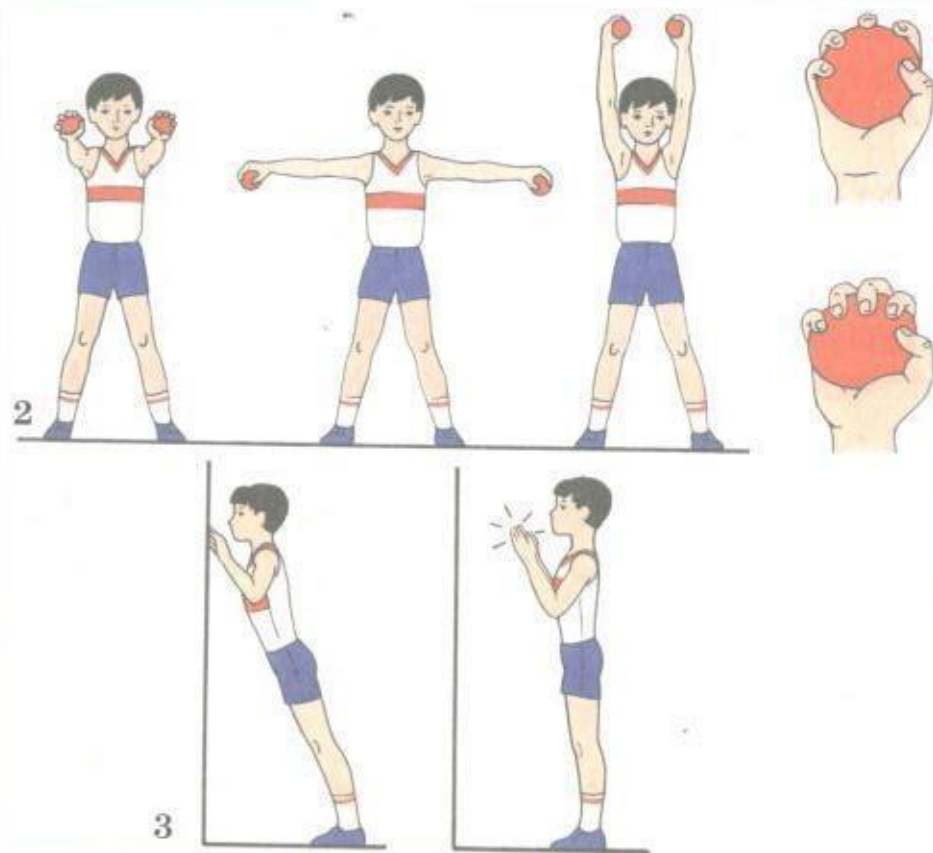


Рис. 31 (продолжение)

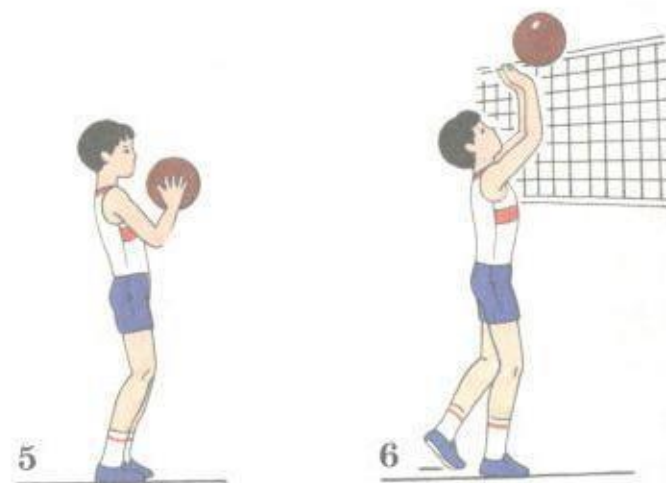
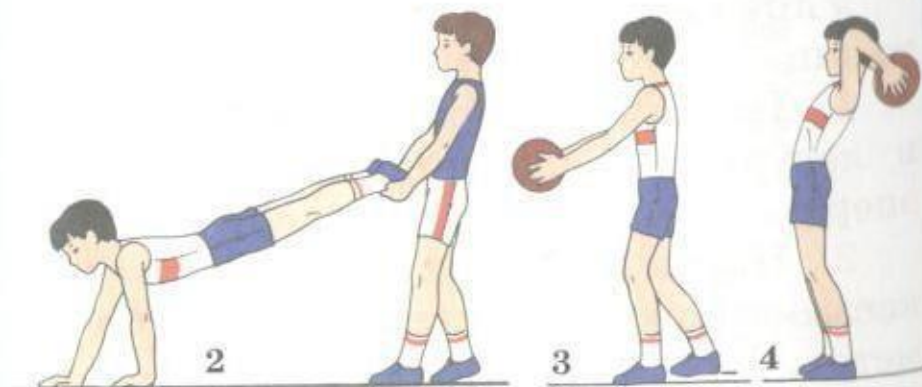


Рис. 32

4. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.

5. Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность.

6. Броски набивного мяча через сетку на точность.

Упражнения для укрепления мышц ног (рис. 33)

1. Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперёд.

2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.

3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

4. Приседания с набивным мячом.

2. Разучи подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками (рис. 34).

1. Передача мяча двумя руками над собой. Слегка согнуть ноги, поднять голову вверх и легкими ударами подбрасывать мяч над собой, не роняя его на землю.

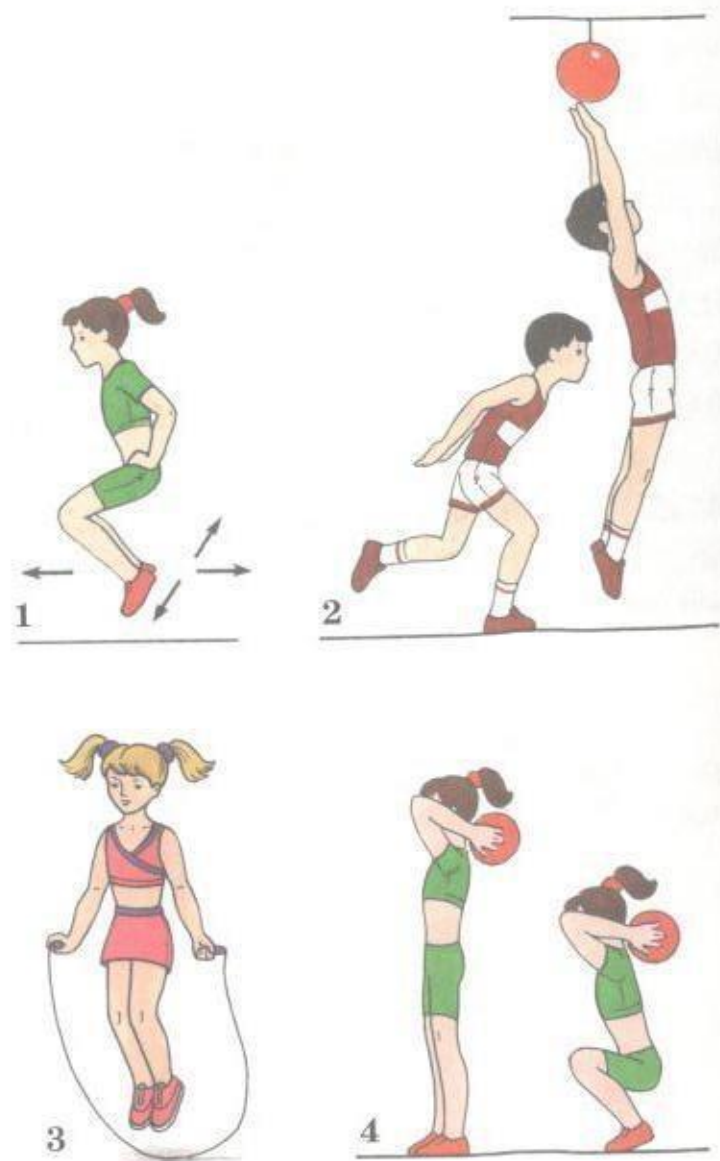


Рис. 33

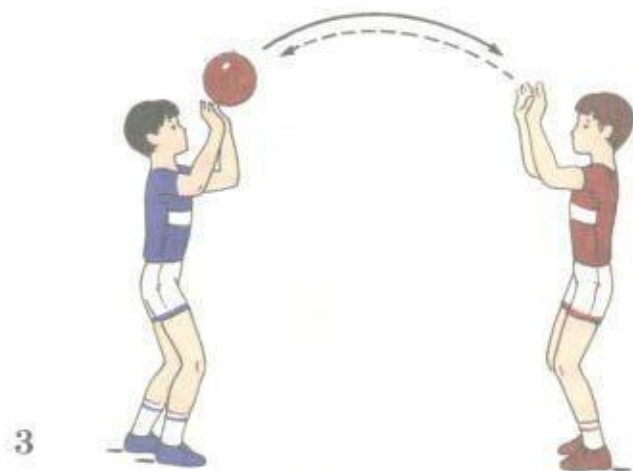
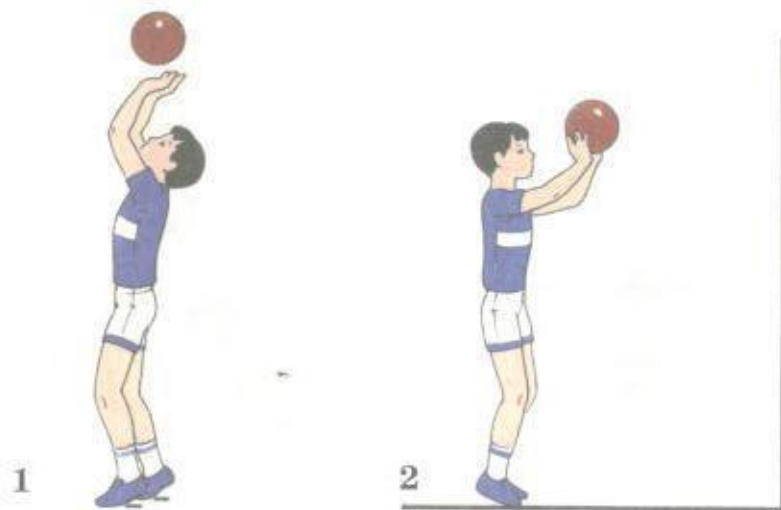


Рис. 34

2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены. Встать на расстоянии 1 м от стены. Ударяя по мячу, стараться, чтобы он отскакивал от стены точно над вашей головой.

3. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Встать с партнёром друг против друга на расстоянии 2 м и точно передавать мяч сверху двумя руками.

3. Разучи с друзьями подвижные игры. Вспомни другие игры.

Футбол

Родиной современного футбола считается Англия, где и были разработаны правила игры и проведены первые соревнования.



В футбол играют на специальном поле, по обе стороны которого находятся ворота.

В каждой команде по 11 игроков, один из которых, вратарь, стоит в воротах. Игроки каждой команды стремятся забить мяч в ворота соперников. Это можно делать ногами, головой, но только не руками. Вратарь защищает ворота любыми способами.

Если мяч от удара игрока улетел за пределы футбольного поля, игру останавливают и мяч передают одному из игроков команды соперников, который бросает его руками в поле.

Побеждает команда, забившая большее количество мячей (голов) в ворота соперников.

Остановки и повороты (рис. 35)

1. Челночный бег. Для того чтобы выполнить это упражнение, надо провести две линии на расстоянии 10 шагов друг от друга. Встать возле одной из них, по команде быстро добежать до второй линии, коснуться её рукой, вернуться назад, коснуться рукой первой линии и вновь быстро добежать до второй.

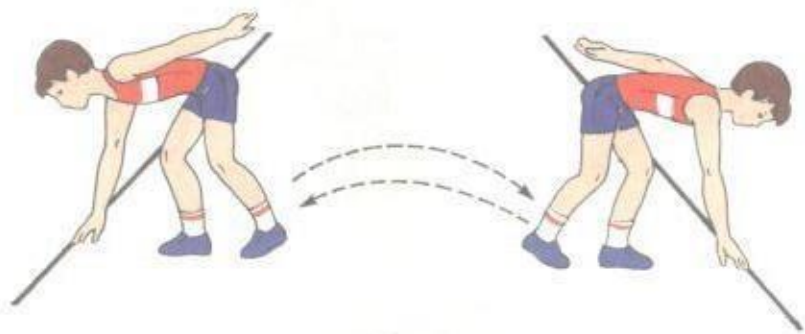


Рис. 35

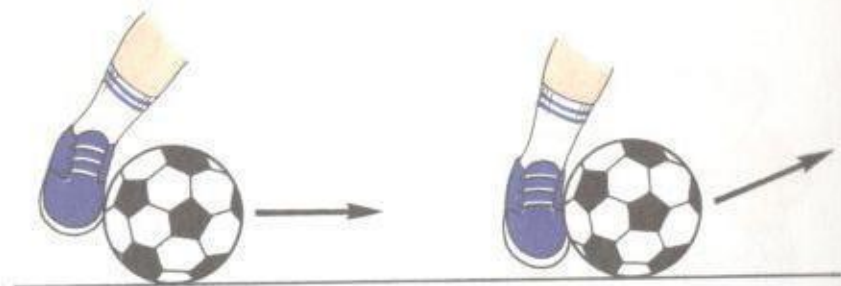


Рис. 36

2. Прыжок вверх с поворотом в правую и левую сторону.

3. Бег лицом и спиной вперёд. Пробежав 7—8 шагов, надо развернуться на 180° и продолжить бег спиной вперёд. Через 7—8 шагов снова развернуться и продолжать бег лицом вперёд. И так несколько раз. Это упражнение выполняют в быстром темпе на расстояние 40—50 м.

Удар по неподвижному мячу. Этот приём выполняют внутренней стороной верхней части стопы. Если ударить в центр мяча, то он покажется, а если ударить в нижнюю часть, то мяч полетит (рис. 36).

Чтобы научиться этому действию, надо встать на расстоянии 2 м от стены. Положить перед собой мяч и попеременно выполнять удары в середину и в нижнюю часть мяча. Необходимо научиться точно попадать в разные части мяча. После того как освоен удар по мячу с небольшого расстояния от стены, надо это расстояние увеличить.

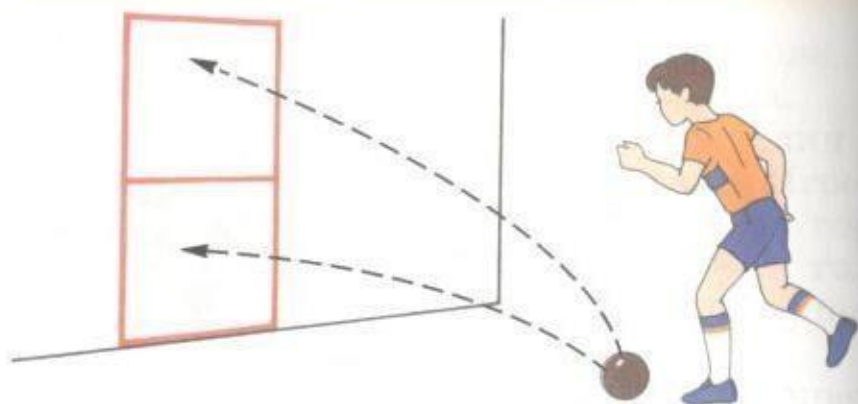


Рис. 37

Удар по неподвижному мячу в цель (рис. 37). На стене чертят один над другим два квадрата, верхний — на высоте 1 м от земли. Нужно попадать мячом то в верхний, то в нижний квадрат.

Удар по неподвижному мячу в стену с разбега. В этом приёме главное — научиться правильно ставить опорную ногу. После разбега она должна быть поставлена немного сбоку от мяча и носком в направлении удара.

Удар по катящемуся мячу в стену (рис. 38). Этому приёму лучше учиться с партнёром. Один попеременно с правого и левого бока ногой накатывает мяч, а другой, разбегаюсь с 3—4 шагов, бьёт по нему. Затем партнёры меняются местами. Можно учиться этому удару и одному. Для этого после удара в стену мяч не надо останавливать, а, сделав небольшой разбег, нужно вновь наносить по нему удар.

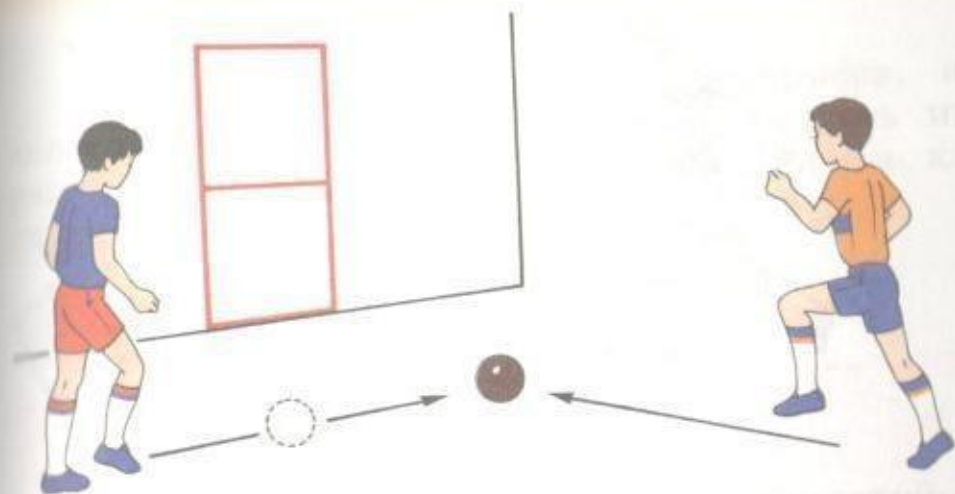


Рис. 38

Ведение мяча (рис. 39). Этот приём надо выполнять лёгкими толчками мяча носком ноги. При ведении мяча следует слегка наклониться вперёд, а голову приподнять.

Учиться вести мяч надо начинать с передвижения шагом, затем переходить на медленный бег и уже после этого учиться вести мяч



Рис. 39



Рис. 40

на большой скорости. Сначала надо освоить ведение мяча по прямой линии, а затем по кругу и змейкой (рис. 40).

Подвижная игра «Передал — садись»

Условия игры

Играющие встают по кругу на расстоянии 1 м друг от друга лицом к центру круга. Перед одним из игроков лежит футбольный мяч.

Игрок легким ударом передаёт мяч любому из играющих и опускается в упор присев. Игрок, получивший мяч, лёгким ударом передаёт его следующему играющему и опускается в упор присев.

Если игрок не смог точно передать мяч или правильно его принять, то он наказывается штрафным очком и продолжает игру.

Играют до тех пор, пока все игроки, кроме одного, не опустятся в упор присев.

Победителем считаются игроки, которые меньше всех набрали штрафных очков.

Правила игры

Игроки, находящиеся в упоре присев, не должны вставать и перемещаться, мешать играющим, перехватывать или останавливать катящийся мимо них мяч.

Вопросы

1. В какой стране появился современный футбол?
2. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?
3. Кто защищает ворота команды?

Задания

1. Разучи общеразвивающие упражнения для игры в футбол.

Беговые упражнения

1. Бег спиной вперёд по прямой линии.
2. Бег спиной вперёд змейкой.
3. Бег правым и левым боком приставными шагами.

4. Бег с места с максимальной скоростью на расстояние 5—7 м.

5. Бег змейкой с максимальной скоростью.

Прыжковые упражнения (рис. 41)

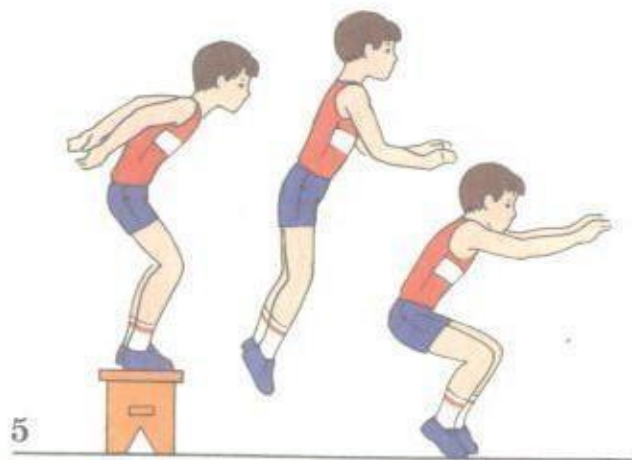
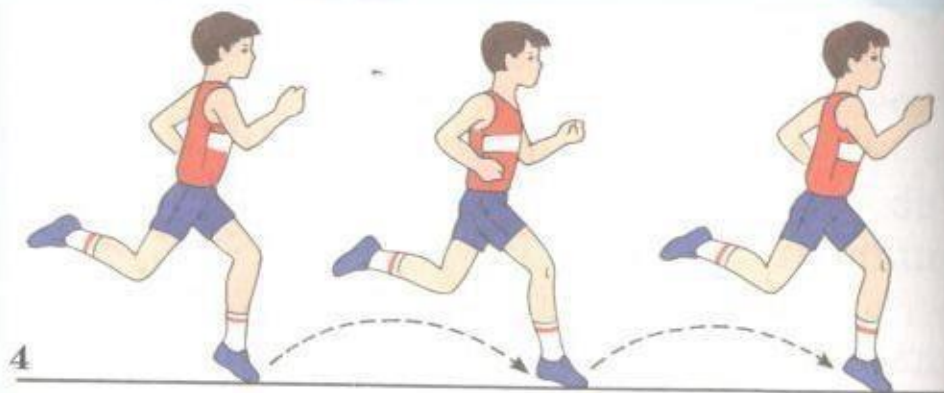


Рис. 41

1. Прыжки через скакалку на двух ногах и одной ноге в максимальном темпе.

2. Прыжки спиной вперёд на двух ногах.

3. Прыжки спиной вперёд в полуприседе.

4. Прыжки вперёд с ноги на ногу — многоскоки.

5. Запрыгивание на двух ногах на скамейку и спрыгивание с неё.

2. Разучи с друзьями подвижную игру «Передал — садись».

4 класс

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории

96

Физическая подготовка и её влияние
на работу лёгких и сердца

102

От чего зависит физическая нагрузка
и как её регулировать

104

Правила предупреждения травм

107

Оказание первой помощи при лёгких травмах

111

Закаливание

114

Наблюдение

за своим физическим развитием
и физической подготовленностью

118

Гимнастика с основами акробатики

122

94

Лёгкая атлетика

138

Лыжные гонки

142

Подвижные игры

145

Плавание

149

Упражнения, которые должны уметь
выполнять учащиеся по окончании 4 класса

154

Заключение

159

95

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Русскому государству часто приходилось воевать с чужеземными захватчиками. Для этого необходимы были сильные, выносливые воины. Как же готовили этих чудо-богатырей?

В XV—XVII вв. у русского народа были распространены состязания в силе, ловкости, а также игры, связанные с трудовой и военной деятельностью. По праздникам устраивались кулачные бои. Сходились улица на улицу, деревня на деревню. Во время боя участники придерживались правил: лежачего не бить, подножек не ставить, биться лицом к лицу.

Кроме кулачных боев, популярностью пользовались борьба, стрельба из лука, верховая езда, метание камней, а также плавание, гребля, ходьба на лыжах. В начале XVII в. в войне с поляками под руководством одного из русских полководцев принимали участие лыжные отряды, которые с успехом выполнили свою задачу.

В XVIII в. в школах для простых людей физическое воспитание отсутствовало. Однако в народе сохранялись переходящие от дедов к отцам и от отцов к детям разнообразные игры, забавы и физические упражнения. Благодаря этим занятиям русские люди развивали силу, ловкость, выносливость, меткость и другие качества.



Н. Овечкин. Петр I с Генштабом

А вот физической культуре дворян в конце XVII — начале XVIII в. — во время царствования Петра I (1672—1725) — уделялось большое внимание.

Началось все с того, что молодой Пётр сформировал из представителей различных слоёв населения (дворян, бояр, купцов, ремесленников, крестьян) потешные полки. Во время военных потех (игр) совершенствовалась боевая подготовка солдат, развивались основные физические качества.

В 1717 г. вышла книга «Юности честное зеркало...». Кроме соблюдения правил поведения, в ней молодым дворянам предписывалось уметь скакать на лошади, танцевать, сражаться на шпагах. Особое внимание Пётр I уделял парусному и гребному делу, так как военно-морской флот должен был пополняться офицерами из дворянского сословия.

После смерти Петра I в русской армии стала насаждаться муштра и парадность, методы, заимствованные у иностранцев. Однако лучшим офицерам удалось всё-таки создать самую передовую по тому времени систему военно-физической подготовки войск. Известные российские полководцы П. А. Румянцев, Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др. каждый в своём подразделении старались сохранять и развивать петровские традиции.

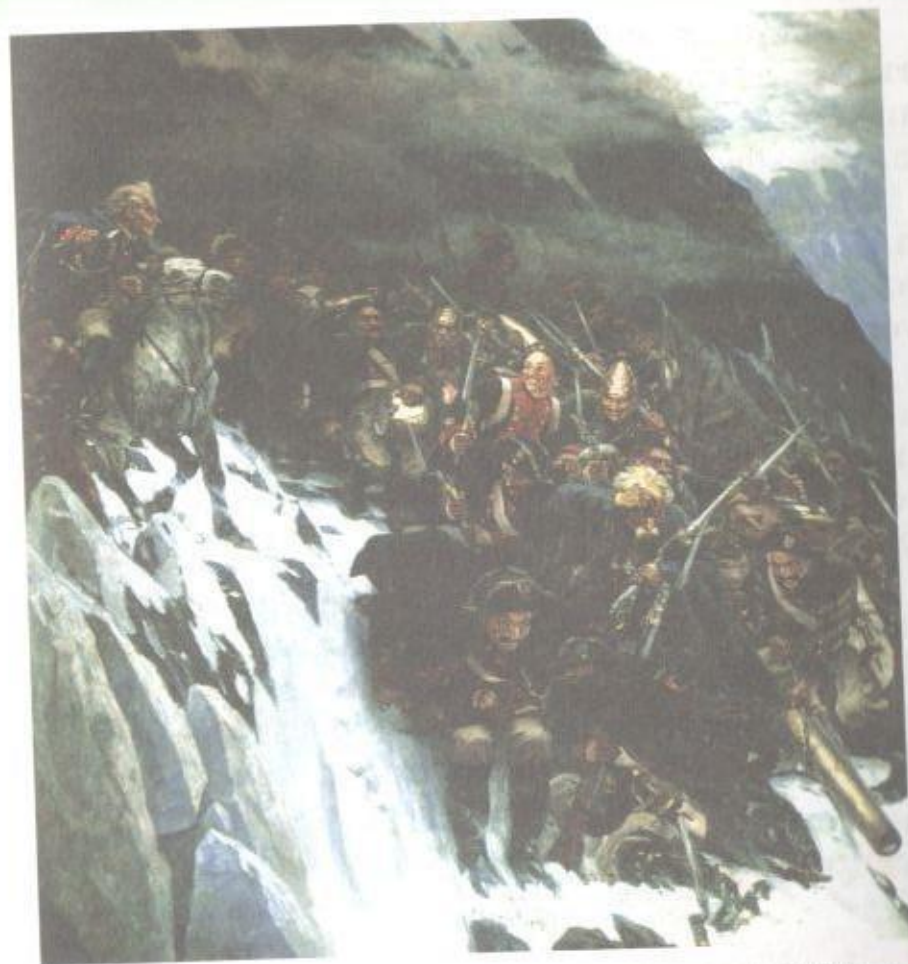
Особая заслуга принадлежит выдающемуся полководцу Александру Васильевичу Суворову (1730—1800). Блестящие военные победы, одержанные русскими войсками под его командованием, являются ярким доказательством того,



А. Фёдоров
Портрет Румянцева-
Задунайского



А. Семёнов
А. В. Суворов



В. Суриков. Переход Суворова через Альпы в 1799 году

что его система подготовки войск была несравнимо лучше, чем в армиях других стран.

Сам А. В. Суворов за 50 лет военной деятельности прошёл путь от солдата до генералиссимуса. У него была своя гимнастика и система закаливания с выполнением физических упражнений на холоде и с использованием бани.

В первой половине XIX в. в России стали открываться различные частные спортивные заведения. В них аристократы за плату занимались фехтованием, стрельбой, гимнастикой и плаванием. Иногда устраивались соревнования по этим видам спорта, а также состязания по конному спорту (бега, скачки) и на русских тройках.

Все эти популярные в то время виды спорта были доступны и учащимся гимназий, кадетских корпусов, лицеев. Однако обучение им не входило в обязательную программу и могло проводиться только за дополнительную плату.

В школах же обучали немецкой и шведской гимнастике, к которой некоторые передовые учёные относились отрицательно и считали основными видами физической культуры народные игры, бег, ходьбу и единоборства.

Вопросы

1. Какие правила были в кулачном бою на Руси?
2. Какие виды спорта развивались при Петре I?
3. Кто сохранял и развивал традиции военно-физической подготовки Петра I?

Задание

Выполни упражнения для развития быстроты движений.

1. Прыжки по разметке.
2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.
3. Бег на месте в высоком темпе с опорой руками о спинку стула.
4. Прыжки вверх с поворотом на 90° и 180° (рис. 42).
5. Броски мяча в стену в максимальном темпе и его ловля.

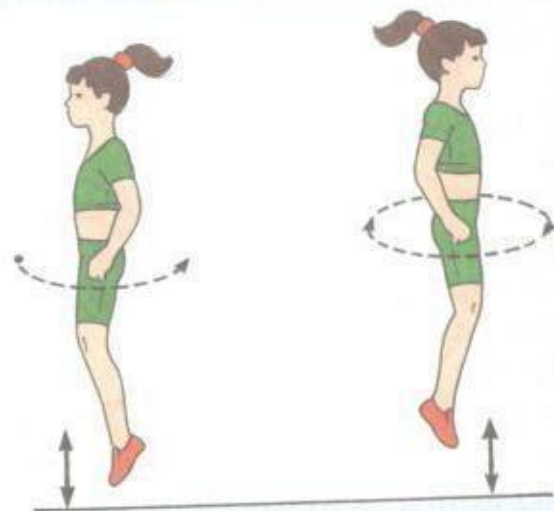


Рис. 42

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТУ ЛЁГКИХ И СЕРДЦА

Физическая подготовка — это развитие основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, координация движений).

Развитие этих качеств влияет на улучшение работы всего организма.

Человек дышит с помощью лёгких. Во время выполнения физических упражнений, например бега, дыхание становится более частым и глубоким. Почему? Потому что организму требуется больше кислорода. Чтобы восстановить дыхание, нужно несколько раз выполнить дыхательные упражнения: стоя подняться на носки, руки в стороны — глубокий вдох, наклониться, свободно уронив руки вниз, — выдох, спокойно походить.

Физические упражнения тренируют лёгкие, увеличивают их объём. В результате тренированный человек может дольше заниматься физической работой и не уставать.

Сердце очень важный орган. Оно, как насос, качает кровь по кровеносным сосудам ко всем органам. При выполнении физических упражнений сердце начинает чаще сжиматься и разжиматься. От этого в кровеносные сосуды быстрее поступает большее количество крови, и работа органов улучшается. Вот почему так важно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Вопросы

1. Какие физические качества ты знаешь?
2. Как физические упражнения влияют на развитие лёгких и сердца?
3. Как восстановить дыхание после выполнения физических упражнений?

Задание

Разучи комплекс упражнений для развития координации движений.

1. Жонглирование.
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой, стоя на месте.
3. Броски мяча вверх с поворотами вправо и влево.
4. Броски мяча в стену попеременно правой и левой рукой.
5. Броски мяча вверх из-под колена.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И КАК ЕЁ РЕГУЛИРОВАТЬ

Чтобы не переутомиться во время занятий физическими упражнениями, надо уметь регулировать нагрузку.

Физические упражнения можно выполнять с разной скоростью, продолжительностью и с отягощением или без него. От того, как выполняются упражнения, зависит и величина нагрузки.

Если бежать очень быстро, то нагрузка будет большая, если же медленно, то и нагрузка будет меньше. Итак, чем выше скорость выполнения упражнения, тем больше физическая нагрузка.

Если прыгать через скакалку 1 мин, то нагрузка будет небольшой, а если 5 мин, то она увеличится. Отсюда: чем больше продолжительность выполнения физических упражнений без остановки, тем физическая нагрузка больше.

Если комплекс упражнений выполнять с гантелями, то нагрузка увеличится. И чем тяжелее отягощение, тем больше нагрузка.

После выполнения упражнений организму нужен отдых. Время отдыха должно быть таким, чтобы прошла усталость. Если начать выполнять упражнение, когда усталость ещё не прошла, то физическая нагрузка увеличивается. Поэтому очень важно регулировать не только величину нагрузки, но и время отдыха.

Итак, в зависимости от самочувствия можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку, изменяя скорость, продолжительность выполнения упражнений, вес отягощений, сокращая или продлевая время отдыха между упражнениями.

Вопросы

1. От чего зависит величина физической нагрузки?
2. Как можно регулировать физическую нагрузку?

Задание

Составь или обнови свой комплекс упражнений утренней зарядки.

Упражнения в нём должны быть в такой последовательности:

- потягивание,
- бег,
- рывки руками вверх и в стороны,

- наклоны туловища вперёд,
- вращения туловища вправо и влево,
- отжимание,
- приседание,
- махи попеременно правой и левой ногой в стороны, вперёд, назад,
- прыжки,
- ходьба,
- упражнения для восстановления дыхания.

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Заниматься физическими упражнениями сознательно и с удовольствием — значит получать больше пользы для организма, а также хорошее настроение, бодрость духа. Чтобы не омрачить занятия травмами, поговорим о правилах их предупреждения.

Начнём с причин. Самая главная из них — недостаточная двигательная активность. Стоит только прикинуть, сколько времени ученик проводит, сидя на уроках в школе, за выполнением домашних заданий, за чтением интересной книжки, перед экраном телевизора, то сразу станет ясно, что это большая часть дня.

Вследствие малоподвижного образа жизни развиваются различные отклонения в состоянии здоровья. Это нарушение осанки (так как мышцы ослабевают) и зрения и увеличение массы тела, а значит, и ухудшение основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, координации движений.

Надёжными средствами от многих травм и болезней являются регулярные занятия физическими упражнениями и соблюдение режима дня.

Причинами травм на уроках физической культуры и соревнованиях могут стать недисциплинированность учащихся, неисправность спортивного оборудования и инвентаря, неправильный подбор одежды и обуви.

Слушать и выполнять команды учителя, сразу сообщать ему о замеченных неисправностях спортивного оборудования, обязательно проводить разминку, разучивать и выполнять сложные упражнения только со страховкой, заниматься в удобной, соответствующей размеру и погодным условиям одежде — значит избежать травм различной тяжести.

Рассмотрим подробнее правила техники безопасности во время занятий разными видами спорта.

Начнём с гимнастики. Самой распространённой травмой при выполнении гимнастических упражнений является повреждение кожи ладоней. Это, как правило, приводит к образованию трещин и мозолей. Далее можно назвать повреждение суставов и связок конечностей при резких отталкиваниях и соскоках со снарядов, ушибы при падении.

Следует помнить:

- на гимнастических снарядах можно заниматься только в присутствии учителя или его помощника, осуществляющего страховку;
- жерди брусьев и перекладины должны быть чистыми и гладкими;
- в местах соскоков со снаряда и опорных прыжков следует положить маты, между которыми не должно быть щелей;
- при выполнении упражнений учащимися один за другим важно соблюдать дистанцию, чтобы не столкнуться.

Во время занятий акробатическими упражнениями не следует мешать друг другу или, что ещё хуже, подталкивать того, кто выполняет, например, кувырки, стойку на лопатках, или «мост».

На занятиях всеми видами лёгкой атлетики (бег, метание, прыжки) чаще всего возможны растяжения мышц бедра, голени, повреждения стопы, коленного и голеностопного суставов.

Следует помнить:

- при беге на различные дистанции необходимо двигаться по прямой линии и строго по своей дорожке, чтобы ни с кем не столкнуться;
- бежать на стадионе следует только против часовой стрелки, после бега нельзя резко останавливаться, надо сначала перейти на медленный бег, а затем на ходьбу;
- при прыжках в длину в месте приземления (яме) необходимо перекопать песок и удалить оттуда все лишние предметы (камни, палки и т. п.), после этого лопату и грабли унести подальше от места прыжков.

Во время занятий лыжными гонками возможны различные повреждения, а также холодные травмы.

Чтобы избежать отморожения, нужно одеваться в соответствии с погодными условиями.

Следует помнить:

- для переноски лыжи необходимо связать и надеть на острые концы лыж и палок полотняный мешочек, нести лыжи следует или вер-

тикально на плече, или по диагонали под мышкой острыми краями вниз;

- лыжники, передвигаясь друг за другом по трассе, должны соблюдать дистанцию, не обгонять лыжника, идущего впереди, на узких дорогах и спусках;
- не следует останавливаться и стоять на месте спуска с горы;
- при падении на спуске надо быстро подняться и освободить трассу, падать надо на бок, не вынося палки вперёд.

Вопросы

1. Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете?
2. Какие правила техники безопасности надо соблюдать во время занятий различными видами спорта?

Задание

Самостоятельно подбери и разучи упражнения для разминки.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЛЁГКИХ ТРАВМАХ

Как же вести себя, если травма всё-таки получена? Какую первую помощь можно оказать себе или своему товарищу?

На месте ушиба возникает боль, припухлость, а через некоторое время — подкожное кровоизлияние (синяк). На повреждённое место следует положить холодный компресс. Если на месте ушиба имеются ссадины, их необходимо промыть чистой водой, а затем обработать ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода, и смазать раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой) или йодом.

Более серьёзная травма — это рана, которая сопровождается болью и кровотечением. Прежде всего необходимо остановить кровотечение. Для этого нужно поднять конечность вверх, очистить рану перекисью водорода или бледным раствором марганцовки, смазать края раны зеленкой или йодом и наложить стерильную повязку. После этого необходимо обратиться к врачу.

При **носовом кровотечении** надо сесть, немного наклонив голову вперёд (а не запрокинуть её), и наложить холодный компресс на переносицу или на затылок. В ноздри можно поместить на 5—7 мин ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода.

При **вывихах**, которые могут возникнуть при резком повороте плеча, падении на вытя-



нутую конечность и т. п., ощущается боль и ограниченность в движении. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Повреждённой конечности надо обеспечить полный покой, наложив на неё повязку. Например, руку подвязать косынкой, перекинутой через шею; на ногу наложить шину из подручного материала (фанеры, палки, линейки, зонта) и сразу доставить пострадавшего в травматологический пункт.

Обнаружив первые признаки **отморожения** на лице или пальцах рук, необходимо сразу накрыть повреждённое место сухой мягкой шерстяной тканью и лёгкими движениями растереть до возобновления кровообращения. При отморожении пальцев ног следует немедленно пойти в тёплое помещение и там, сняв обувь, растереть ноги до возобновления кровообращения. Нельзя растереть отмороженные участки снегом на улице!

Вопросы

1. Какие бывают травмы?
2. Как оказать первую помощь пострадавшему при лёгких ушибах, ранах, носовом кровотечении, вывихе, отморожении?

Задание

Выполни бег с высоким подниманием коленей, бег с прямыми ногами, бег боком, бег скрестными шагами, бег в горку и с горки.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Воздушные ванны принимают в любое время года. Дома их сочетают с утренней зарядкой. Надо только хорошо проветрить комнату, открыть форточку (зимой) или окно (в тёплое время года). Заниматься следует в трусах и майке, мальчикам можно в одних трусах. Весной и летом следует проводить закаливание воздухом во время прогулок, игр, походов, но не на солнце, а в тени, в местах, защищённых от ветра.

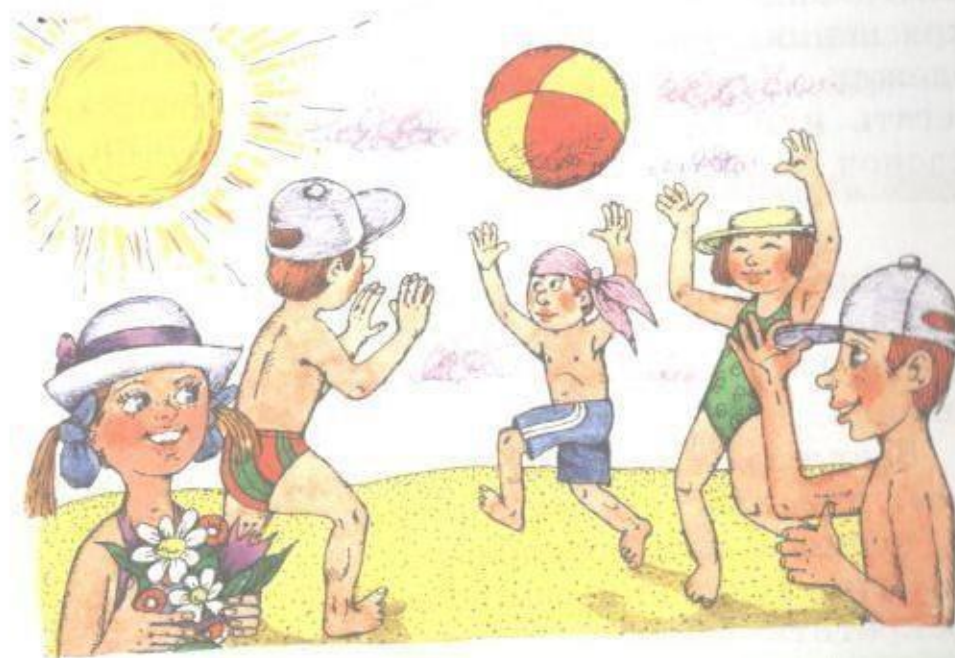


Даже просто спать в комнате с открытой форточкой или открытым окном — значит тоже принимать воздушные ванны.

Свежий воздух бодрит, насыщает организм кислородом, повышает настроение.

Солнечные ванны лучше принимать утром при температуре $+20^{\circ}\text{C}$. В жаркие дни — до 11 ч утра и после 17 ч вечера и не больше получаса, так как можно перегреться, получить тепловой удар, ожоги. После нахождения на солнце надо обязательно переместиться в тень на 15—20 мин. Не следует забывать и о головном уборе.

Лучше всего загорать в движении, играя с друзьями в подвижные или спортивные игры.



Солнечные лучи благотворно влияют на рост и развитие организма, повышают его устойчивость к разным болезням. В коже под влиянием солнечных лучей образуется витамин D, необходимый для роста костей.

Купание в естественных водоёмах (в море, озере, реке) — это самый приятный и полезный способ закаливания. Во время купания на организм действуют и солнце, и воздух, и вода, и физические нагрузки. Ведь в воде надо обязательно двигаться: плавать, играть в мяч, выполнять различные упражнения.

Для начала в воде можно находиться не более 10 мин. Если во время купания появился озноб, посинели губы, значит, наступило переохлаждение организма. В таком случае надо немедленно выйти из воды, растереться до покраснения кожи полотенцем и надеть сухую одежду. Чтобы быстрее согреться, следует побегать или сделать несколько приседаний, наклонов, прыжков.

Общие правила закаливания

- Закаляться надо каждый день! Если пропущены 3—4 недели, то придется все начинать сначала.
- Закаляться можно, только будучи здоровым, при простуде надо отложить закаливание до полного выздоровления.
- При ухудшении самочувствия следует сразу прекратить закаливающие процедуры.

Вопросы

1. Какие средства закаливания ты знаешь?
2. Как правильно принимать воздушные и солнечные ванны?
3. Как надо действовать, если во время купания появился озноб?

Задания

1. Назови общие правила закаливания.
2. Составь план закаливания на год, используя все известные тебе закаливающие процедуры.

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СВОИМИ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Занимаясь физическими упражнениями, всегда интересно знать, какую пользу приносят они организму. С этой целью рекомендуется проводить наблюдения за изменениями показателей своего физического развития и развития физических качеств и записывать их в специальной таблице (см. табл. 2). Таблицу для наглядности можно начертить на плотном листе бумаги по образцу, представленному в учебнике.

При наблюдениях за физическим развитием надо регулярно — раз в четверть — измерять длину (рост) и массу (вес) тела, отмечать достижения в развитии физических качеств.

Улучшение развития физических качеств можно определить с помощью контрольных упражнений.

В начале 1-й четверти надо измерить показатели, указанные в таблице, и записать их в соответствующие графы. По окончании каждой четверти следует повторять измерения и записывать их в таблицу.

Если правильно заполнять строчку таблицы «Улучшение результатов», то можно увидеть, в какой учебной четверти занятия принесли вам большую пользу.

Чтобы это узнать, надо из результата последнего измерения вычесть результат предыдущего. Например, в начале учебного года школьник отжимался 5 раз, а в конце 1-й четверти 7 раз. Значит, сила рук у него увеличилась на 2 отжимания ($7 - 5 = 2$). В конце 2-й четверти школьник отжался 8 раз. $8 - 7 = 1$ раз. Сила рук у него увеличилась всего на 1 отжимание. Это говорит о том, что в 1-й четверти школьник тренировался лучше, чем во 2-й. Чтобы результаты выросли, ему надо в 3-й четверти выполнять больше упражнений на развитие силы рук.

Задания

1. Начерти таблицу результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности.
2. Измерь длину и массу своего тела (см. учебник для 2 класса).
3. Повтори контрольные упражнения для измерения развития физических качеств (см. табл. 2).
4. В течение года регулярно записывай свои наблюдения и в зависимости от показателей регулируй физическую нагрузку.

Результаты измерений показателей физического

Контрольные измерения	
Физическое развитие	
Длина тела, см	
Улучшение результатов	
Масса тела, кг	
Улучшение результатов	
Физическая подготовленность	
Сила мышц рук: отжимания из упора лёжа, кол-во раз	
Улучшение результатов	
Сила мышц живота: наклоны вперёд из положения лёжа на спине, кол-во раз	
Улучшение результатов	
Быстрота движений рук: нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во раз	
Улучшение результатов	
Выносливость: приседания, максимальное кол-во раз	
Улучшение результатов	
Гибкость: выкрут гимнастической палки — расстояние между ладонями, см	
Улучшение результатов	
Гибкость: махи вперёд и назад, высота маха, см правой ногой левой ногой	
Улучшение результатов	

Таблица 2
развития и физической подготовленности

Начало учебного года	Четверти			
	1-я	2-я	3-я	4-я

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика — это жанр циркового искусства, а также вид гимнастики. Она включает в себя прыжки, кувырки и другие упражнения.

Из разученных акробатических упражнений можно составить различные комбинации.

Акробатические комбинации — это слитное выполнение нескольких упражнений, которые следуют друг за другом. Освоение и выполнение многих акробатических комбинаций помогают развивать гибкость и координацию движений.

Все акробатические комбинации разучивают в несколько этапов. Сначала осваивают отдельные упражнения, входящие в комбинацию, затем соединения одного упражнения с другим и только после этого разучивают всю комбинацию в целом. Соединения между упражнениями называются связками.

Разучивая акробатические комбинации, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Разучивать и выполнять гимнастические упражнения следует на чистом коврике, в опрятной, не стесняющей движения спортивной одежде. Рядом не должно быть посторонних предметов.

2. Перед разучиванием и выполнением гимнастических комбинаций необходимо хорошо размяться, т. е. выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

3. Новое упражнение надо выполнять медленно, постоянно сравнивая свои движения с рисунком или описанием в тексте учебника.

4. Если упражнение сложное, то его следует разучивать в парах — один выполняет, а другой ему помогает (подстраховывает).

Акробатическая комбинация 1 (рис. 43). Из исходного положения (и. п.) лёжа на спине выполнить «мост», опуститься в исходное положение, сделать переворот в положение лёжа на животе, руки согнуть в локтях, выпрямляя руки, выполнить упор лёжа, не отрывая рук от пола, прыжком, сгибая ноги в коленях и тазобедренном суставе, выполнить упор присев, встать в положение основной стойки (о. с.).

Упражнения для освоения

1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук (это упражнение лучше разучивать в парах, со страховкой под поясницей); 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки вдоль туловища.

На что следует обратить внимание?

- Лёжа на спине, не расставляйте широко в стороны руки и ноги.
- Выполняя «мост», тяжесть тела равномерно распределяйте на обе руки и ноги.

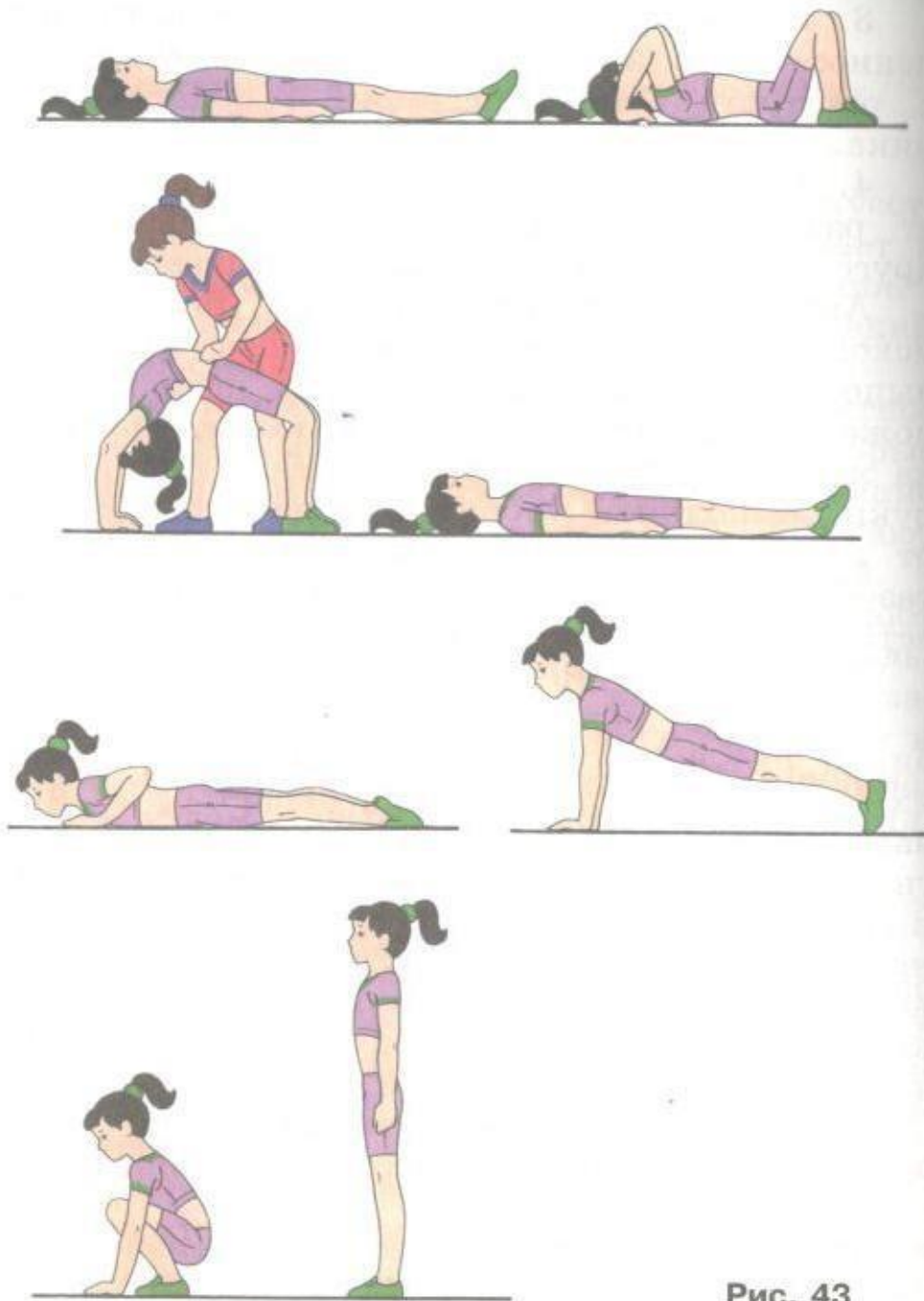


Рис. 43

• После выполнения «моста» туловище опускайте на пол плавно.

2. И. п. — о. с. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 2 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа; 3 — опираясь на руки, наклонить голову вперёд, слегка прогнуться и прыжком перейти в упор присев; 4 — и. п.

На что следует обратить внимание?

- При перевороте на живот не разводите ноги в стороны и не сгибайте их в коленях.
- Перед выполнением прыжка из упора лёжа не забывайте слегка наклонять голову вперёд.
- Во время прыжка ноги соедините до момента их постановки на пол.

Хорошо освоив каждое упражнение в отдельности, можно приступить к разучиванию комбинации. При хорошо освоенной технике комбинация должна выполняться без напряжения и слитно, без остановок между упражнениями.

Акробатическая комбинация 2 (рис. 44). Из основной стойки выполнить упор присев, затем кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор стоя на коленях, затем прыжком выполнить упор присев, кувырок вперёд в упор присев, встать в основную стойку.

Упражнения для освоения

1. И. п. — о. с. 1 — согнуть ноги в коленях и принять упор присев; 2 — толчком двумя ногами кувырок вперёд в упор присев; 3 — и. п.

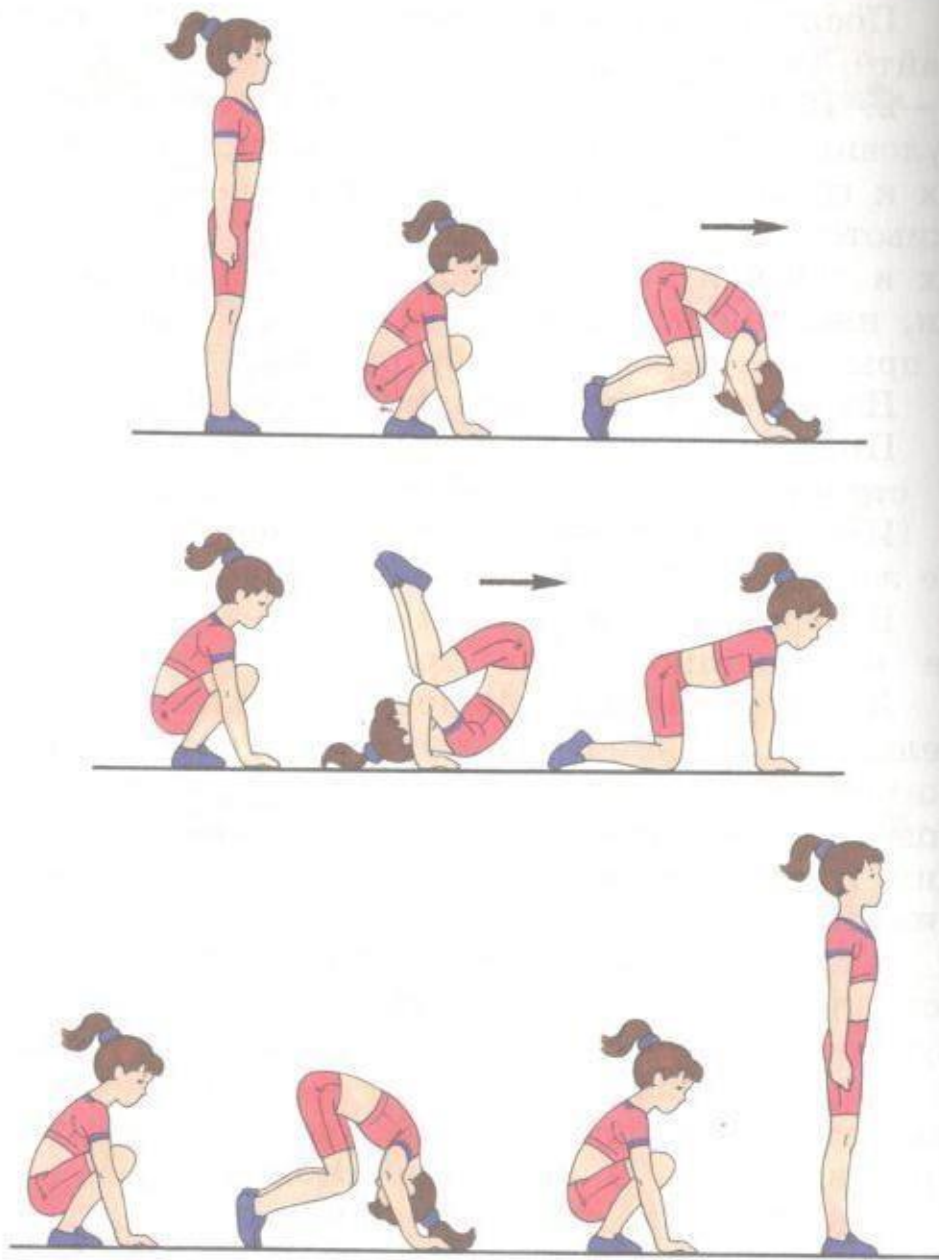


Рис. 44

2. И. п. — о. с. 1 — согнуть ноги в коленях и принять упор присев; 2 — толчком двумя руками кувырок назад в упор стоя на коленях; 3 — и. п.

На что следует обратить внимание?

- Приземление после кувырка назад в упор стоя на коленях должно быть мягким, без ударов колен об пол.
- Перед приземлением на колени их следует слегка отвести назад, а носки оттянуть.

3. И. п. — о. с. 1 — приседая, принять упор стоя на коленях; 2 — наклонить голову вперед и, опираясь на руки, слегка прогнуться и прыжком выполнить упор присев; 3 — и. п.

После освоения упражнений необходимо научиться их соединять друг с другом, т. е. научиться их связывать между собой.

Связка между упражнениями 1 и 2. Из упора присев кувырок назад в упор на коленях.

Связка между упражнениями 2 и 3. Из упора на коленях, опираясь на руки, прыжок в упор присев.

Разучив упражнения и связки, можно приступать к освоению всей комбинации. При этом надо добиваться, чтобы её выполнение было слитным, лёгким и красивым.

Опорный прыжок через гимнастического козла (рис. 45). Этот прыжок называется опорным потому, что во время отталкивания ногами руки опираются о предмет или спортивный снаряд, через который совершается прыжок. Опорные прыжки развивают координацию движений,

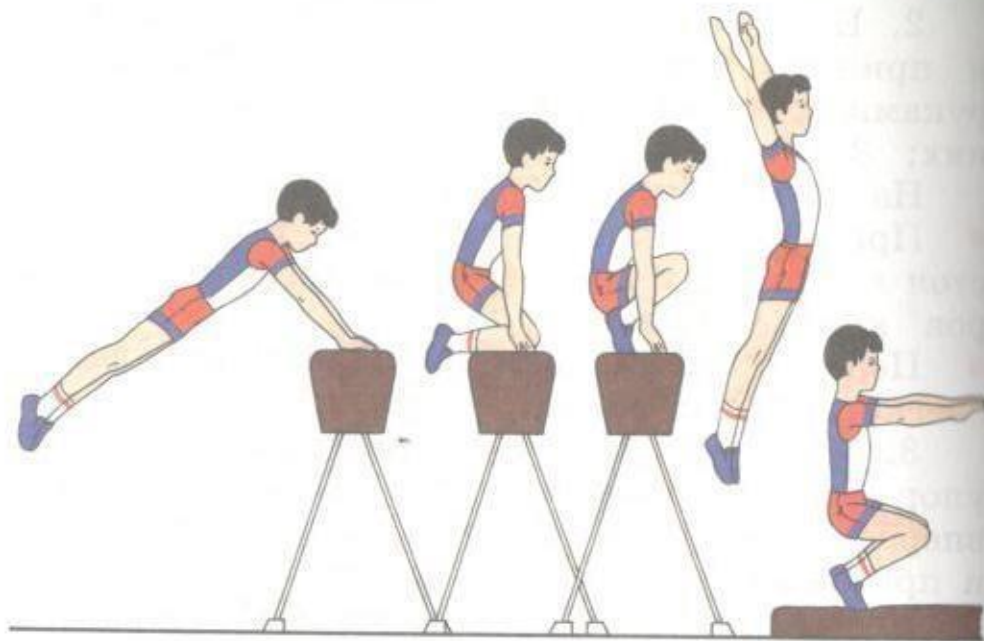


Рис. 45

быстроту и ловкость, а также такие качества, как решительность, смелость и сила воли.

К опорным прыжкам относится прыжок через гимнастического козла. Этот прыжок достаточно сложный и состоит из нескольких частей, которые выполняются слитно, одна за другой.

Упражнения для освоения

1. После небольшого разбега, отталкиваясь одновременно двумя ногами о гимнастический мостик, прыжок вперёд-вверх.

2. Во время полёта руки поставить на гимнастического козла, опираясь на них, согнуть ноги и встать на гимнастического козла в упор стоя на коленях.

3. Из упора стоя на коленях принять упор стоя.

4. Разгибая колени, выполнить прыжок с гимнастического козла вперёд-вверх, руки слегка развести в стороны.

5. Во время приземления ноги слегка согнуть в коленях, после чего выпрямить и принять о. с.

Поскольку этот опорный прыжок достаточно сложный, его разучивают по частям с использованием подводящих упражнений. Приступая к разучиванию опорного прыжка, необходимо выполнить те же правила, что и при разучивании акробатических комбинаций.

Подводящие упражнения

Прыжок вперёд-вверх толчком двумя ногами.

1. Стоя на месте, толкаясь правой, приземлиться на обе ноги и, толкаясь ими одновременно, прыжок вперёд-вверх.

2. Стоя на месте, толчком двумя ногами прыжок вперёд-вверх, приземлиться на обе ноги одновременно.

3. С левой ноги три шага вперёд, толчок правой, приземлиться на обе ноги и толчком двумя прыжок вперёд-вверх, руки развести в стороны.

4. С небольшого разбега толчок правой, приземляясь на обе ноги, толчок двумя, прыжок вперёд-вверх. При выполнении этого упражнения длину и скорость разбега постепенно надо увеличивать.

После того как прыжок вперёд-вверх хорошо освоен, переходят к разучиванию следующего упражнения.

Толчок двумя ногами о гимнастический мостик с разбега. Во время выполнения этого задания очень важно, чтобы рядом с гимнастическим мостиком не было посторонних предметов, мешающих выполнению упражнений. Подготовив место для занятия, приступают к разучиванию следующих упражнений:

1. Встать на гимнастический мостик и выполнить несколько прыжков вверх, толкаясь обеими ногами.

2. Встать у края гимнастического мостика, толчком правой прыжок на гимнастический мостик с приземлением на обе ноги одновременно.

3. Встать у края гимнастического мостика, толчком правой прыжок на гимнастический мостик и, приземляясь на него, толчком обеими ногами прыжок вперёд-вверх с мягким приземлением.

4. С небольшого разбега прыжок на гимнастический мостик обеими ногами, толчок двумя, прыжок вперёд-вверх с мягким приземлением. По мере освоения этого упражнения длину и скорость разбега необходимо увеличивать.

Напрыгивание на гимнастического козла в упор стоя на коленях и переход в упор присев.

1. Из упора лёжа на полу прыжком в упор присев и вновь прыжком в упор лёжа.

2. Из упора присев на коленях принять упор стоя.

3. Из упора присев на гимнастической скамейке толчком двумя прыжок вперёд-вверх с мягким приземлением на пол.

4. Стоя на гимнастическом мостике, руки положить на переднюю часть спинки гимнастического козла. Слегка приседая, толчком двумя, опираясь на руки, запрыгнуть на гимнастического козла, приняв положение упора стоя на коленях.

5. Небольшой мах ногами назад и, удерживаясь руками за переднюю часть спинки гимнастического козла, соскок назад.

6. Стоя на мостике, руки положить на переднюю часть спинки гимнастического козла. Опираясь на руки, толчком двумя запрыгнуть на гимнастического козла в положение упор стоя на коленях, перейти в упор присев, затем выполнить прыжок вперёд-вверх с мягким приземлением.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега.

1. Прыжок с небольшого разбега. Необходимо добиться чёткого и слитного выполнения всех частей прыжка.

2. Прыжок с удлинённого разбега. Отодвинуть гимнастический мостик от гимнастического козла на 30—50 см.

На что следует обратить внимание?

- При запрыгивании на гимнастического козла в упор стоя на коленях, при переходе в упор стоя и последующем спрыгивании необходима страховка за руку, т. е. страхующий придерживает выполняющего упражнения за предплечье.

• Приземление должно быть мягким и четким, без лишних движений. Чтобы этого добиться, надо:

приземляться в положение полуприседа — в момент касания с полом ноги слегка согнуть в коленях, туловище наклонить вперёд, руки развести вперёд — в стороны;

приземляться на носки с быстрым переходом на всю стопу, стараться сохранять равновесие.

Упражнения на гимнастической перекладине. Все упражнения и гимнастические комбинации на спортивных снарядах выполняются или из положения виса, или из положения упора (рис. 46).

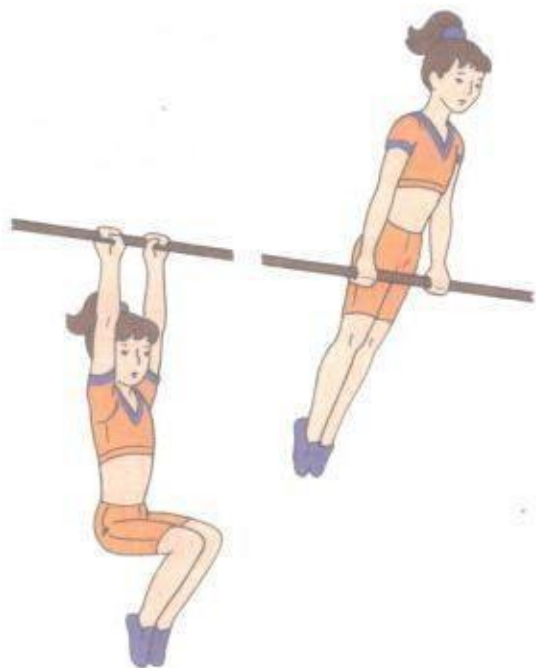


Рис. 46

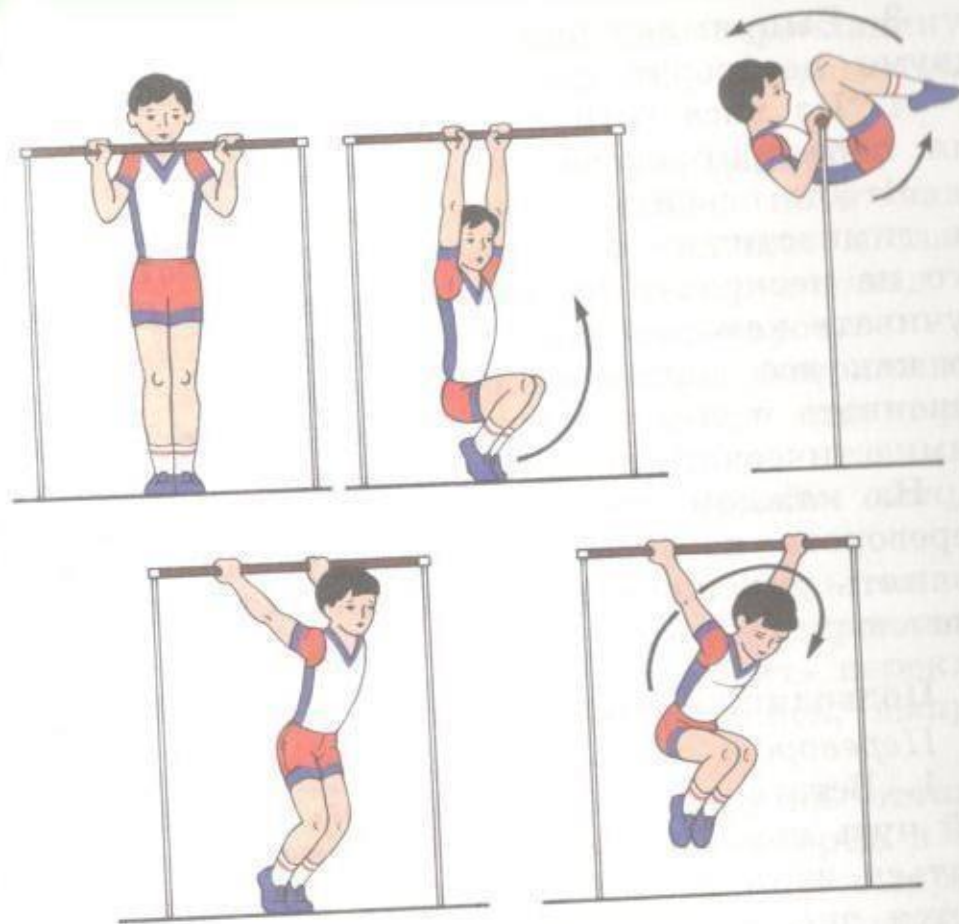


Рис. 47

Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине (рис. 47). Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад в вис сзади согнувшись, толчком двумя переворот вперёд в вис стоя присев.

Упражнения для освоения

1. Встать возле перекладины в о. с.
2. Хват за перекладину, принять положение виса стоя на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки и сгибая ноги, толчком двумя переворот назад в вис согнувшись.

4. Из виса согнувшись сзади толчком двумя переворот вперёд в вис присев.

Чтобы освоить технику выполнения данного гимнастического упражнения, надо разбить его на несколько частей и каждую из них разучивать как отдельное упражнение. После того как все движения будут разучены, можно осваивать и сам переворот туловища в висе на гимнастической перекладине.

На каждом занятии по освоению техники переворота необходимо делать **разминку**, выполнять упражнения для развития гибкости в плечевых суставах.

Подводящие упражнения

Переворот назад из виса стоя присев.

1. Встать возле перекладины, высота которой чуть выше плеч. Согнуть руки в локтях и взяться за перекладину (это положение называется вис стоя на согнутых руках). Выпрямляя руки и сгибая ноги, принять положение виса стоя присев.

2. Из виса стоя присев согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах и, подняв их вверх, повиснуть на руках. Затем опустить ноги и принять положение виса стоя присев.

3. Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад в вис сзади стоя согнувшись (руки вывернуты и удерживают пере-

кладину сзади). Затем отпустить перекладину, сделать шаг вперёд согнувшись, выпрямиться и принять о. с.

На что следует обратить внимание?

- Сразу же после отталкивания ноги надо как можно больше согнуть в коленях и тазобедренных суставах, как при кувырке назад, и в таком положении делать переворот.
- После переворота ноги надо выпрямлять тогда, когда они будут находиться под перекладиной.

Переворот вперёд из виса сзади согнувшись.

1. Из виса сзади стоя согнувшись слегка поднять ноги вверх и повиснуть на перекладине. Затем вернуться в и. п., отпустить перекладину, сделать шаг вперёд согнувшись, выпрямиться и принять о. с.

2. Из виса сзади стоя согнувшись оттолкнуться двумя ногами, переворот вперёд в положение виса стоя присев. Затем, выпрямляя ноги и сгибая руки в локтях, принять положение виса стоя на согнутых руках.

5. Из виса присев вис стоя на согнутых руках.

6. Опустить руки вдоль туловища и сделать шаг назад, принять о. с.

Выполняя это задание, не торопитесь. Старайтесь, чтобы переворот выполнялся слитно и красиво.

Вопросы

1. Почему опорные прыжки так называются?
2. Какие качества помогают развить опорные прыжки?
3. На что надо обращать особое внимание при освоении переворота в вися на гимнастической перекладине?

Задания

1. Выполни прыжки приставными шагами правым и левым боком, прыжки в полуприседе на месте, с поворотами, продвижением вперёд лицом, правым и левым боком.
2. Разучи упражнения для разминки.
 1. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.
 2. Прямые руки вверх соединены в замок, пружинистые рывки

руками назад (туловище вперёд не наклонять).

3. Прямые руки вниз соединены сзади в замок, пружинистые рывки руками вверх (туловище вперёд не наклонять).

4. В руках хватом сверху за концы гимнастическая палка, опущенная вниз перед собой, поднимая прямые руки вверх, выкрут назад, поднимая руки вверх, выкрут вперёд.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (рис. 48) напоминает работу ножниц, когда в полёте одна нога догоняет другую (кстати, раньше этот способ так и назывался — «ножницы»).

Упражнения для освоения

1. Встать левым боком (если толчковая нога правая) по направлению к планке и разбежаться под острым углом к ней.

2. Не добегая до планки на расстояние вытянутой руки, энергично оттолкнуться правой ногой (дальней от планки).

3. В момент взлёта левой ногой (ближней к планке) делают сильный мах вверх и переносят её через планку, а правую ногу поднимают вверх.

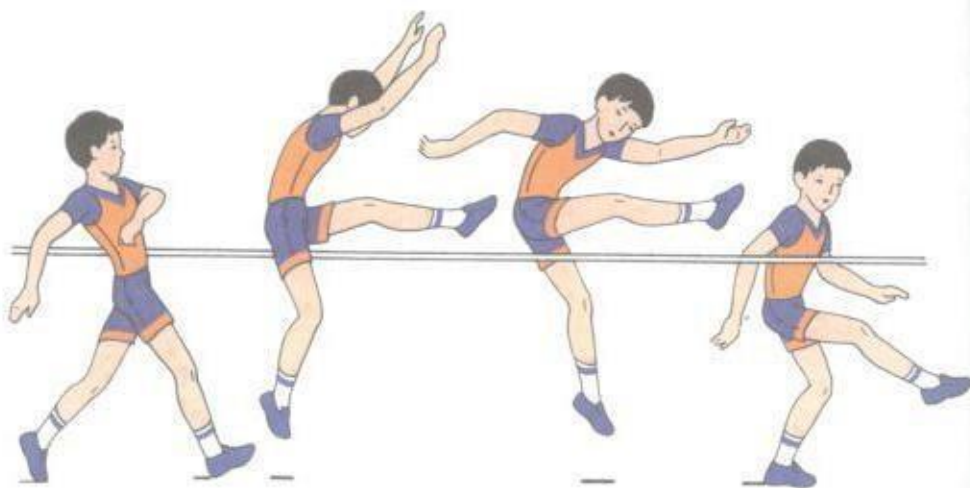


Рис. 48

4. Перелетев через планку, приземляются на левую ногу и к ней приставляют правую.

Тем, кому удобнее отталкиваться левой ногой, начинают выполнять прыжок, стоя правым боком к планке.

Подводящие упражнения

1. Стоя левым боком возле низко расположенной планки, перешагнуть через неё левой ногой, а затем правой.

2. Стоя левым боком к планке под острым углом на расстоянии 3—5 шагов, подойти к ней на расстояние вытянутой руки, оттолкнуться правой и перенести левую ногу через планку, махом поднять правую, приземляясь на левую, перенести правую и приставить к левой.

3. То же, что в упражнении 2, но с короткого (3—4 шага) разбега.

4. То же, что в упражнении 2, но с длинного разбега.

После того как последнее упражнение будет разучено, высоту планки можно постепенно увеличить.

Низкий старт (рис. 49). Старт — это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции. Низкий старт применяется в беге на короткие дистанции (от 30 до 400 м).

Подводящие упражнения

1. Встать перед стартовой линией на расстоянии половины шага.

2. По команде «На старт!» присесть, поставить руки на стартовую линию на ширину плеч,

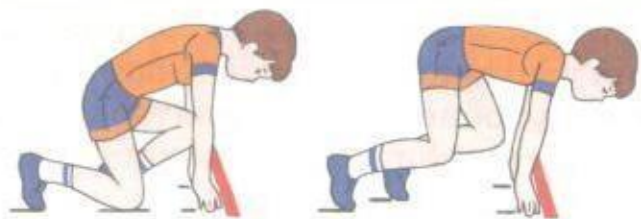


Рис. 49

опуститься на левое колено, правую ногу слегка отвести назад и тоже поставить на колено.

3. По команде «Внимание!» перенести тяжесть тела на руки и приподнять таз, отрывая колени от беговой дорожки.

4. По команде «Марш!» быстро сделать небольшой шаг правой, затем левой и, увеличивая частоту беговых шагов, набрать максимальную скорость бега.

Осваивают низкий старт с помощью его многократного повторения. При этом длина дистанции после старта выбирается относительно небольшой — до 10 м.

Стартовое ускорение. По команде «Марш!» бегун устремляется вперёд, энергично выполняя движения ногами и руками. Его туловище сильно наклонено вперёд. Постепенно выпрямляясь, бегун набирает максимальную скорость.

Финиширование — это окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию.

Приближаясь к финишной линии, необходимо несколько уменьшить длину шагов и увеличить их частоту. Это позволит сохранить максимальную скорость бега.

После пересечения финишной линии нельзя

сразу останавливаться. Необходимо некоторое время продолжать бег. Затем перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Чтобы правильно выполнять финиширование, необходимо научиться изменять длину и частоту шагов во время бега.

Вопросы

1. Какие способы прыжков в высоту ты знаешь?
2. Что такое старт?

Задания

Выполни упражнения для изменения длины и частоты шагов во время бега.

1. Бег на месте в максимальном темпе (10—15 с).
2. Бег короткими шагами в максимальном темпе (до 12 м).
3. Бег на 100 м с изменяющимся темпом шагов. Например, через каждые 10 м менять длину и частоту шагов.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Во время соревнований спортсмены передвигаются на лыжах с помощью разных лыжных ходов. Переходя с одного хода на другой, они увеличивают или уменьшают скорость передвижения на лыжах. К скоростным способам передвижения на лыжах относятся одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.

В 3 классе был освоен одновременный двухшажный ход. Напомним, что особенностью этого способа передвижения на лыжах является попеременное движение ногами и одновременное отталкивание руками с последующим скольжением на двух лыжах.

Одновременный одношажный ход (рис. 50). Этот способ очень похож на предыдущий, но вместо двух шагов, надо делать один.



Рис. 50

Упражнения для освоения

1. Встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи подать вперед, руки с палками поставить в снег немного перед собой.
2. Оттолкнуться палками и скользить на обеих лыжах.
3. Скользя на лыжах, выпрямиться, палки махом вынести вперед.
4. Шаг правой ногой, палки поставить в снег.
5. Оттолкнуться палками, к правой лыже приставить левую.
6. Скольжение на обеих лыжах.
7. Повторить все движения, но первый шаг сделать левой ногой.

При разучивании этого лыжного хода надо соблюдать те же правила, что и при освоении одновременного двухшажного хода.



Какие правила техники безопасности надо соблюдать во время переноски лыж, на дистанции, в местах спуска с гор?



Задание

Разучи упражнения для освоения одновременного одношажного хода.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Существует множество разнообразных подвижных игр. Одни помогают развивать быстроту, ловкость, другие — осваивать движения из спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).

В подвижные игры можно играть и в спортивном зале, и во дворе, и на природе — на любой ровной площадке. Чтобы не было травм, необходимо помнить **правила безопасности**.

1. Площадка для игр должна быть достаточно просторной, с ровной поверхностью и удалена от проезжей части.

2. На площадке не должны находиться посторонние предметы — палки, камни, бутылки, разбитое стекло.

3. Играть нужно в опрятной одежде, в хорошо зашнурованных кроссовках.

«Запрещённое движение»

Условия игры

Участники игры выбирают капитана. Если игроков много, то они встают в круг, а капитан — в центр круга. Если игроков мало, то они выстраиваются в шеренгу, а капитан встаёт перед игроками, повернувшись к ним лицом.

Капитан называет движение, которое нельзя выполнять. Например, нельзя поднимать руки вверх — это запрещённое движение. После этого капитан начинает выполнять различные движения, а играющие эти движения повторяют. За-

тем капитан неожиданно выполняет запрещённое движение. Игрок, повторивший это движение, выбывает из игры. А капитан объявляет новое запрещённое движение. И т. д. Оставшийся, самый внимательный игрок становится капитаном.

«Подвижная цель»

Условия игры

Участники игры выбирают водящего. После этого чертят большой круг. Водящий встаёт в центр круга, а остальные игроки располагаются за линией круга.

Игроки, не заходя за линию и перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий должен увертываться от мяча и стараться, чтобы в него не попали. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за линию круга, становится водящим.

Правила игры

- Засчитывается попадание мячом в любую часть туловища водящего, кроме головы.
- Попадание не засчитывается, если при броске мяча игрок заступил за линию круга.
- Победителем считается тот, кто дольше продержится в круге не осаленный мячом.

«Куда укатись на лыжах за два шага»

Условия игры

Эту игру проводят во время лыжных прогулок. Из числа игроков выбирают судью. Затем игроки распределяются на две команды. Флажком отмечается линия старта. Первые но-

мера команд встают на лыжах у линии старта, остальные игроки — за ними.

По сигналу судьи первые номера делают два шага от стартовой линии, стараясь скользить как можно дальше до полной остановки. Судья после остановки игроков ставит возле конца лыжи каждого из них флажок. Вторые номера встают на место первых, касаясь флажка пятками своих лыж, и выполняют два шага вперёд, стараясь скользить как можно дальше. После их остановки судья переставляет флажки к пяткам их лыж. И так по очереди все игроки обеих команд выполняют это задание.

Правила игры

- Победительницей становится та команда, чей флажок окажется дальше всех от линии старта.
- Нельзя делать больше двух шагов.
- После остановки нельзя передвигаться до тех пор, пока судья не поставит флажок.

Эстафета с ведением футбольного мяча

Условия игры

Проводят линию старта и на расстоянии 15 м от неё ставят флажки по числу команд. Из игроков выбирают судью, остальные распределяются на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну рядом с линией старта. Возле первых номеров на линии старта находятся мячи.

По сигналу судьи первые номера начинают вести мяч по направлению к флажку. Добегаю до флажков, они их огибают и, продолжая вести мяч, возвращаются к своей команде. Подбегая к

ней, они останавливают мяч ногой точно на линии. После этого вторые номера начинают вести мяч. И так все игроки каждой команды должны выполнить ведение мяча вокруг флажков.

Правила игры

- Нельзя начинать вести мяч, пока он не будет установлен на линии старта.
- Нельзя мешать игрокам команды соперников начинать или завершать ведение мяча.
- Нельзя брать в руки или отбивать мяч соперника.
- За каждое нарушение правил и условий игры судья наказывает команду штрафным очком.
- Выигрывает та команда, которая раньше другой и без штрафных очков закончила игру.

Вопросы

1. Какие качества помогают развивать эти подвижные игры?
2. Элементы каких спортивных игр есть в этих подвижных играх?

Задание

Разучи с друзьями подвижные игры.

ПЛАВАНИЕ

Кроль на спине (рис. 51). При этом способе плавания (в отличие от кроля на груди) лежат на спине, а руки попеременно вращают назад, опуская их в воду за головой.

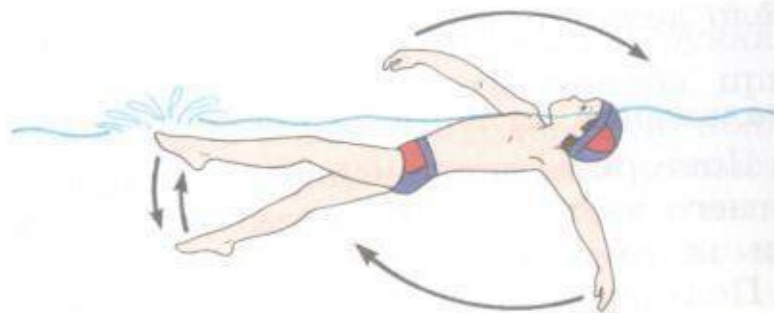


Рис. 51

Упражнения для освоения (напомним, что все упражнения в плавании необходимо выполнять в сторону бортика бассейна или берега).

Скольжение на спине (рис. 52)

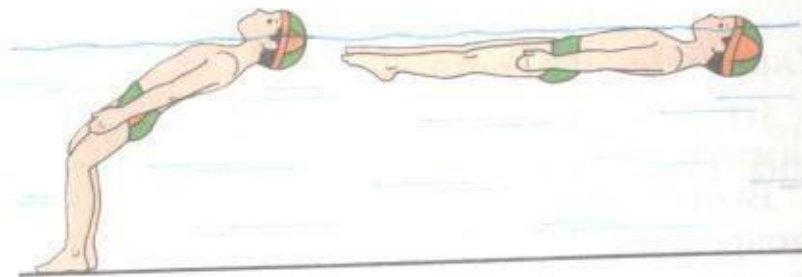


Рис. 52

1. Зайти в воду, чтобы ее уровень был чуть ниже плеч.

2. Повернуться спиной к бортику (берегу).

3. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд.

4. Скользить по воде как можно дольше.

На что следует обратить внимание?

• При выполнении этого упражнения надо стараться не разводить ноги и руки в стороны, тело должно быть как натянутая струна.

Скольжение на спине с работой ног и рук

1. Повторить скольжение на спине, но во время него выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз.

2. Повторить упражнение 1, но гребок сделать правой рукой.

3. Повторить упражнение 2, но гребок сделать левой рукой.

На что следует обратить внимание?

• Осваивать эти упражнения надо последовательно. Хорошо разучив одно упражнение, переходят к разучиванию следующего.

Плавание на спине

1. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд.

2. Выполнить попеременные гребки руками с одновременной работой ног.

На что следует обратить внимание?

• При выполнении этого упражнения надо добиться того, чтобы движения были согласованными и ненапряжёнными.

Подвижные игры

«Паровая машина»

Условия игры

Участники игры выбирают судью, а сами распределяются на две команды. Каждая команда, стоя в воде, выстраивается в шеренгу лицом к соперникам. У первых номеров в руках мяч.

По сигналу судьи первые номера приседают, погружаясь в воду с головой и поднимая мяч вверх (рис. 53). При этом они делают медленный выдох. После выдоха встают и передают мяч следующему игроку своей команды.



Рис. 53

Победителем считается та команда, игроки которой дольше будут находиться под водой и позже закончат передавать мяч.

«Гонка лодок»

Условия игры

Игроки выбирают судью, а сами распределяются на две команды. Первый номер

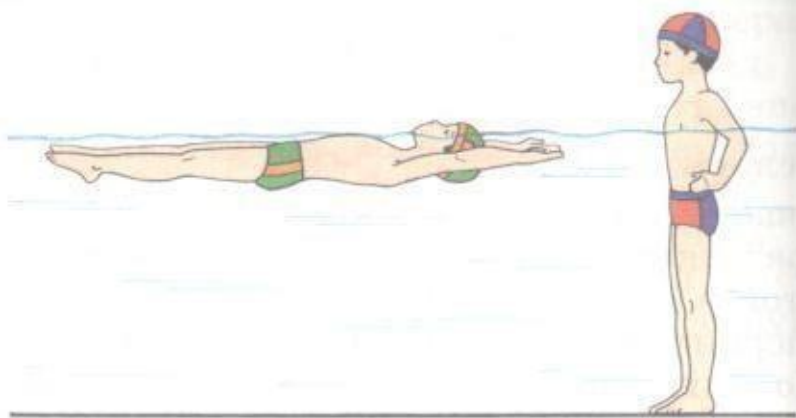


Рис. 54

одной из команд встаёт рядом с судьёй, а остальные игроки его команды выстраиваются за первым номером в колонну по одному.

По сигналу судьи первые номера, подняв руки вверх, отталкиваются от дна вверх-назад и скользят на спине вдоль берега. Остановившись, они встают на ноги и стоят на месте. По сигналу судьи вторые номера выполняют скольжение (рис. 54). Тот, кто проплывёт дальше, чем первый номер, остаётся стоять на месте, где закончил своё скольжение, а первый номер уходит. Если ближе, чем первый номер, то возвращается к своей команде, а первый номер остаётся на месте. В конце игры должны остаться стоять на месте игроки от каждой команды, которые отплыли дальше всех от судьи.

Победителем считается та команда, игрок которой дальше всех уплыл от судьи.

Правила игры

- Игроку, проплывшему дальше всех, нельзя сходить с места до тех пор, пока не выполнят упражнение все игроки его команды и команды соперника.
- Скользить разрешается только вдоль берега.

Вопросы

1. Какие правила поведения надо соблюдать в бассейне?
2. Как называются упражнения, которые помогают всплывать и держаться на воде?

Задание

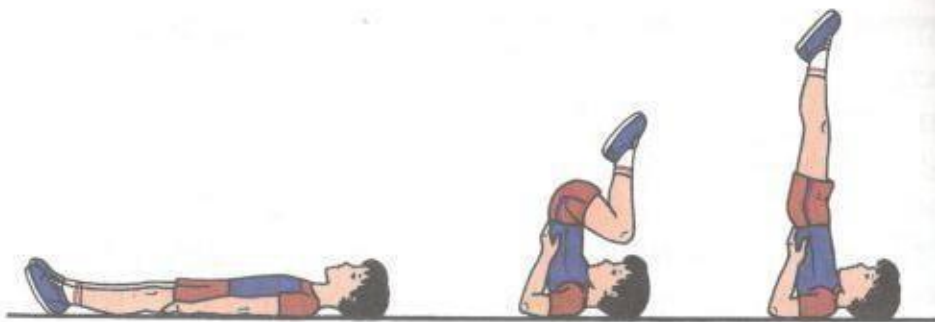
Повтори упражнения, которые помогают всплывать и держаться на воде.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УЧАЩИЕСЯ ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь выполнять контрольные упражнения по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм (футболу, баскетболу, волейболу).

Гимнастика

Из положения лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).



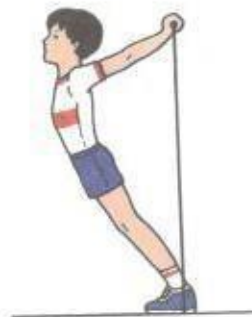
Кувырок вперёд в группировке.



Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.



Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, вис стоя сзади, вис завесом одной ногой, вис завесом двумя ногами.

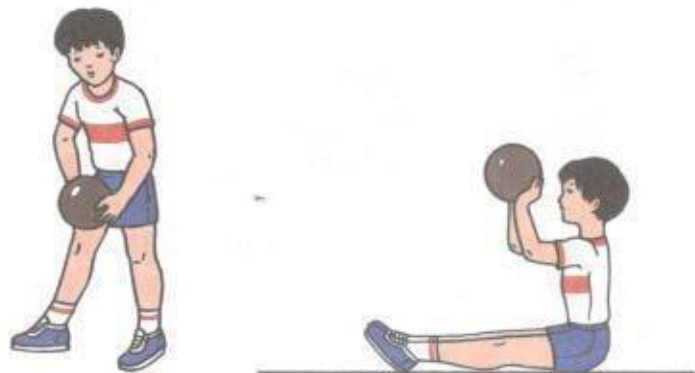


Лёгкая атлетика

Бег с последующим ускорением.

Челночный бег, 3—10 м.

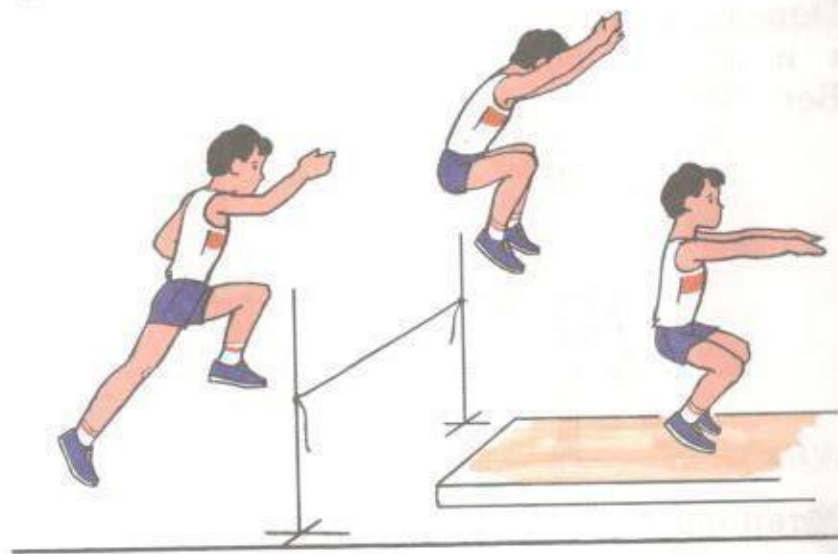
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя.



Метание малого мяча на дальность из-за головы.



Прыжок в высоту с прямого разбега.



Футбол

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

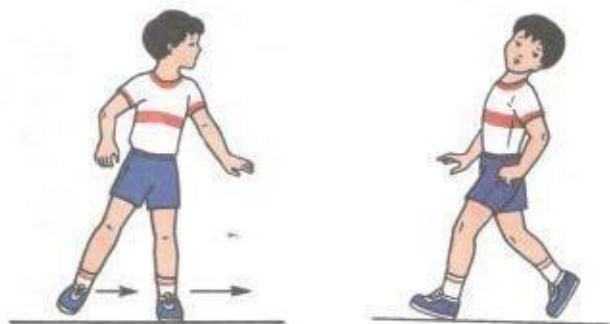
Ведение мяча по прямой линии, дуге и змейкой между стойками.



Баскетбол

Передвижение приставными шагами правым и левым боком.

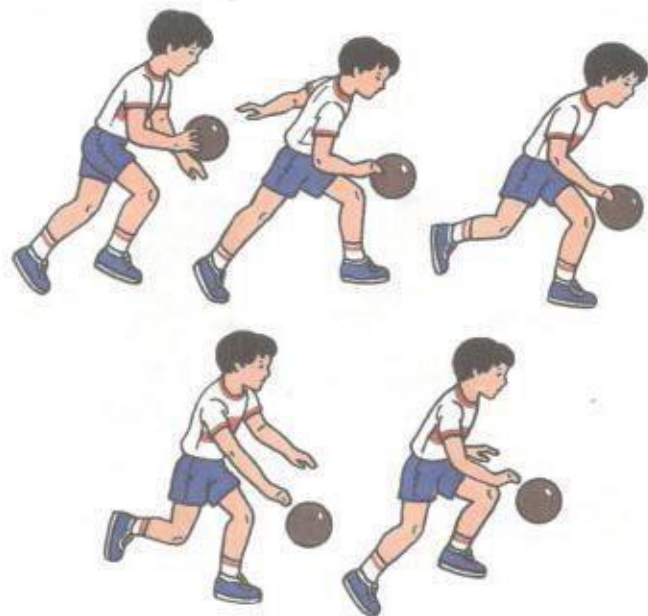
Бег спиной вперед.



Остановка в шаге и прыжком.

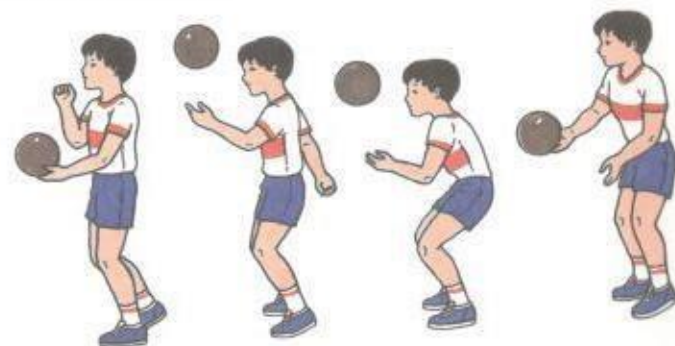
Ведение мяча стоя на месте.

Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.

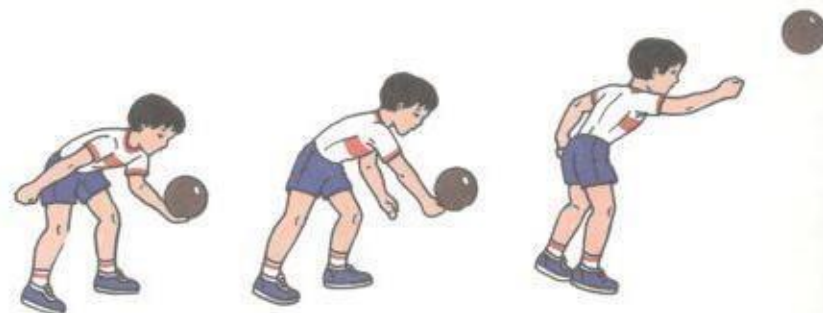


Волейбол

Подбрасывание мяча на заданную высоту.



Подача мяча способом снизу и сбоку.



Заключение

Заканчивается очередной учебный год. Вы многое узнали и многому научились. Чтобы интересно и с пользой отдохнуть летом, советуем вам делать по утрам зарядку и закаляться, заниматься физическими упражнениями и играть в подвижные и спортивные игры. Больше бывайте на свежем воздухе, бегайте, прыгайте, плавайте.

До встречи в новом учебном году!

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие ребята!

3

3 класс

5

4 класс

94

Учебное издание

Серия «Академический школьный учебник»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3—4 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений

Зав. редакцией *Л. И. Лынная*

Редактор *Ю. М. Соболева*

Художественный редактор *Е. Р. Дашук*

Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов*

Техническое редактирование и верстка *Н. В. Лукиной*

Корректор *Т. Ю. Дубровина*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 08.04.10. Формат
70 × 90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 6,0.
Тираж 5000 экз. Заказ № 1907.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»,
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат
детской литературы им. 50-летия СССР», 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

