



Российская академия наук
Российская академия образования
Издательство «Просвещение»

Академический школьный учебник

П Е Р С П Е К Т И В А

А. П. Матвеев

Физическая КУЛЬТУРА

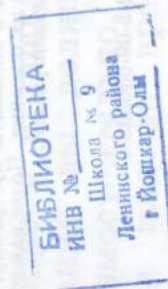
3–4 классы

Учебник
для общеобразовательных
учреждений

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Российской Федерации

2-е издание

Москва
«Просвещение»
2013



УДК 373.167.1:796
ББК 75.1я72
М33

На учебник получены положительные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/419 от 01.11.2010 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-606 от 20.10.2010 г.)

Серия «Академический школьный учебник» основана в 2005 г.

Проект «Российская академия наук, Российская академия образования, издательство «Просвещение» — российской школе»

Руководители проекта: вице-президент РАН акад. **В. В. Козлов**, президент РАО акад. **Н. Д. Никандров**, чл.-корр. РАО, д-р пед. наук **А. М. Кондаков**

Научные редакторы серии: акад. РАО, д-р пед. наук **А. А. Кузнецов**, акад. РАО, д-р пед. наук **М. В. Рыжаков**, д-р экон. наук **С. В. Сидоренко**

Автором параграфов «Дорогие ребята!», «Закаливание — обливание, душ», «Немного истории», «Правила предупреждения травм», «Оказание первой медицинской помощи при лёгких травмах», «Закаливание» является **Ю. М. Соболева**

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 3—4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / **А. П. Матвеев**; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 159 с. : ил. — (Академический школьный учебник) (Перспектива). — ISBN 978-5-09-030335-4.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы».

Учебник рассчитан на два года обучения. Третьеклассники узнают о том, как развивалась физическая культура в Древней Руси, о видах физических упражнений, физической нагрузке и закаливании организма.

Учащиеся четвертого класса продолжат знакомство с историей развития физической культуры в России, узнают о способах регулирования физической нагрузки, о правилах предупреждения травматизма и оказания первой помощи при лёгких травмах.

В учебнике представлены описания физических упражнений, включённых в школьную программу, подводящие упражнения и подвижные игры для их освоения. После каждой темы даны вопросы и задания для самостоятельной работы.

УДК 373.167.1:796
ББК 75.1я72

ISBN 978-5-09-030335-4

© Издательство «Просвещение», 2012
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2012
Все права защищены

Дорогие ребята!

Наступил новый учебный год. Впреди вас ждёт много интересного. На уроках физической культуры выразучите новые упражнения и увлекательные игры. Узнаете, какие бывают физические упражнения, для чего они применяются и как правильно их выполнять.

Вы продолжите закаляющие 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, в паре, в группе, 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 освоить 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!

Условные значки

-  — самостоятельная работа
-  — работа с родителями
-  — работа в паре
-  — работа в группе
-  — задание повышенной трудности

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 (рис. 1) учили метко метать копьё и стрелять из лука, бесшумно ползать по земле, быстро бегать и ловко лазать по деревьям.

Дети рыболовов (рис. 2, 3) учились быстро и бесшумно плавать, нырять и долго находиться под водой, а также ловко управлять лодкой и метко метать копьё в рыб.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Земледельцы (рис. 4) 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 (рис. 5) занимались скотоводством. Им приходилось постоянно передвигаться 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

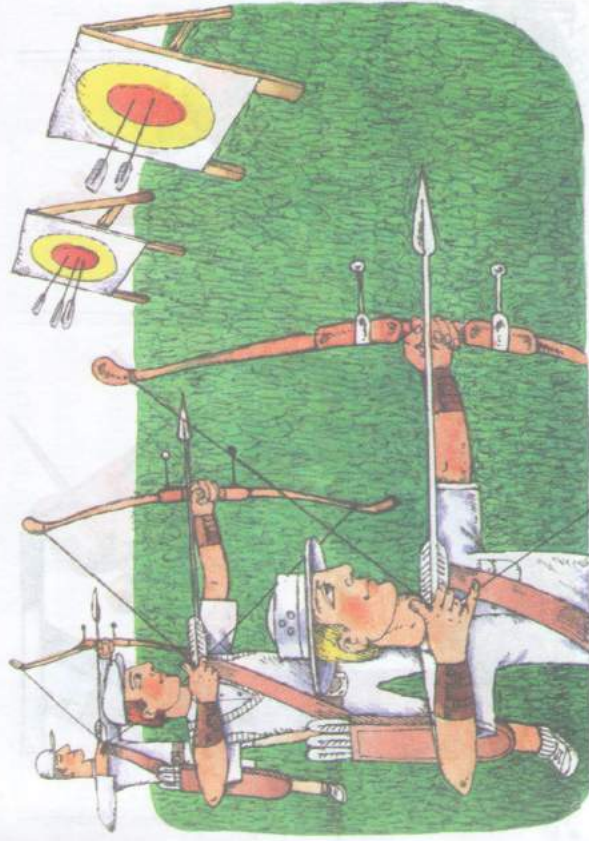


Рис. 6

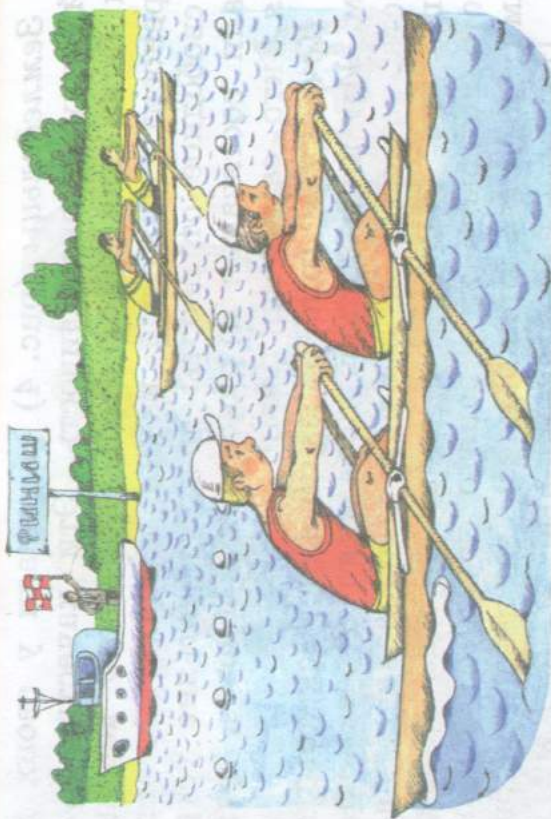


Рис. 7

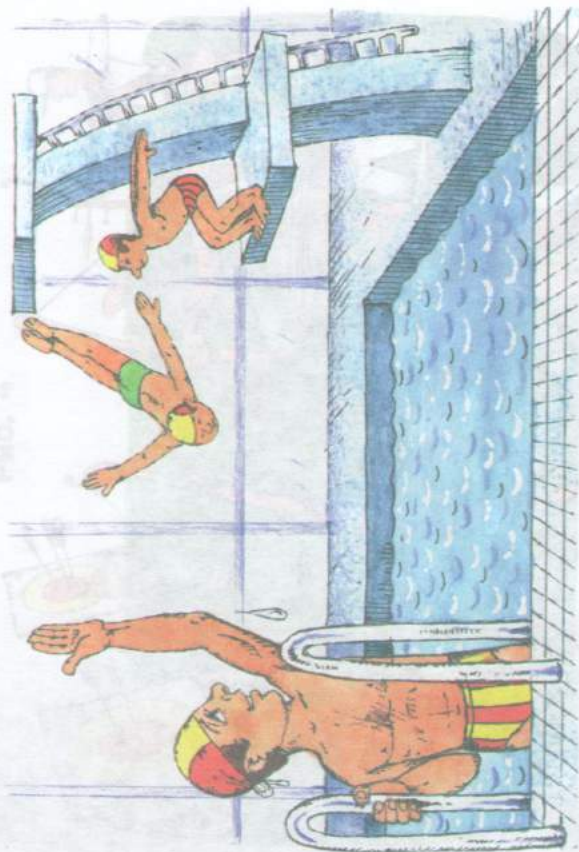


Рис. 8

10



Рис. 9

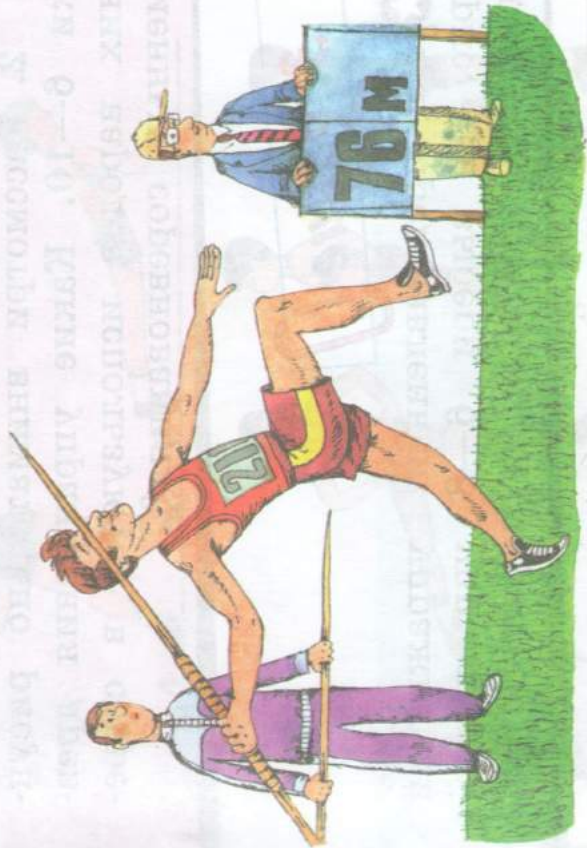


Рис. 10

11

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.



1. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?
2. Рассмотрите внимательно рисунки 6—10. Какие упражнения древних народов используются в современных соревнованиях?



Из представленных упражнений (рис. 11) выбери 6—8 упражнений для утренней зарядки и разучи их.

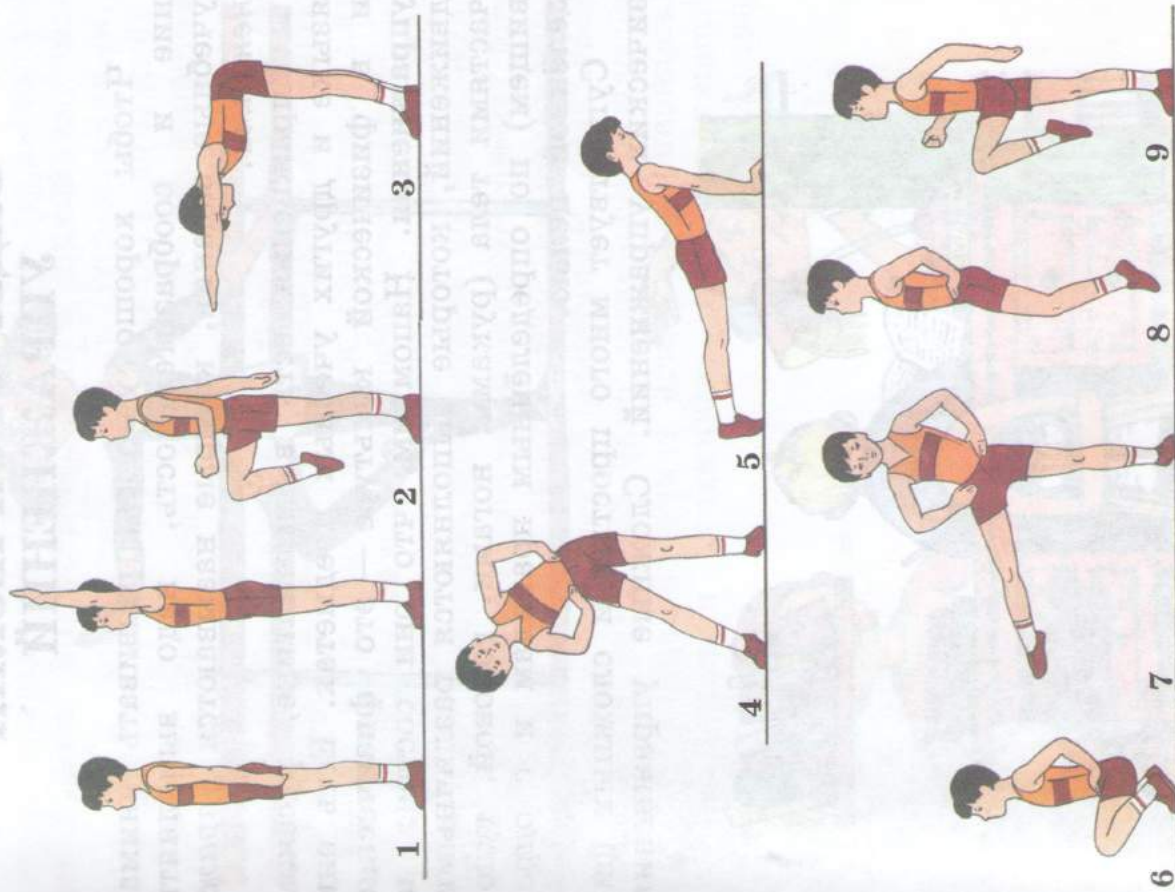


Рис. 11

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

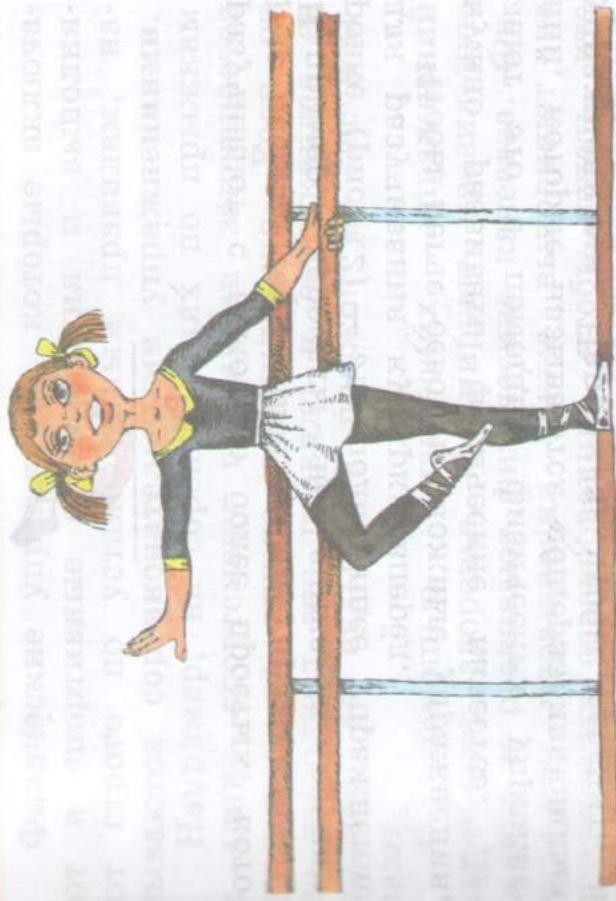
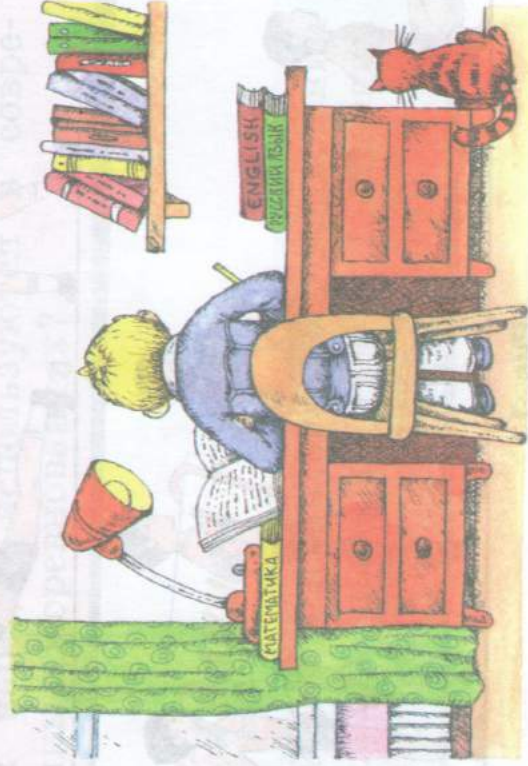




Рис. 12

разучивают с помощью более простых, которые называются **подводящими упражнениями**. Например, перекуты на спине в группировке (рис. 12) — 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. 13).

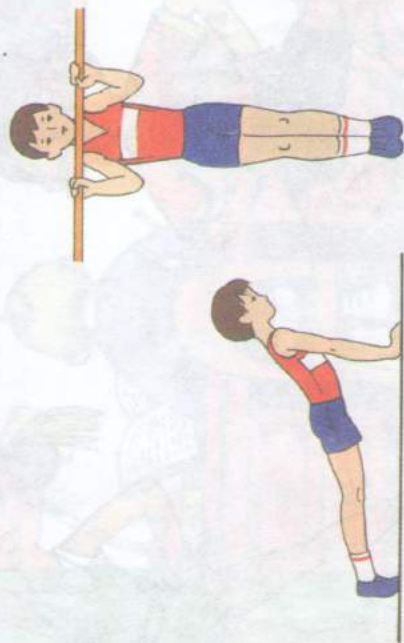


Рис. 13

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.

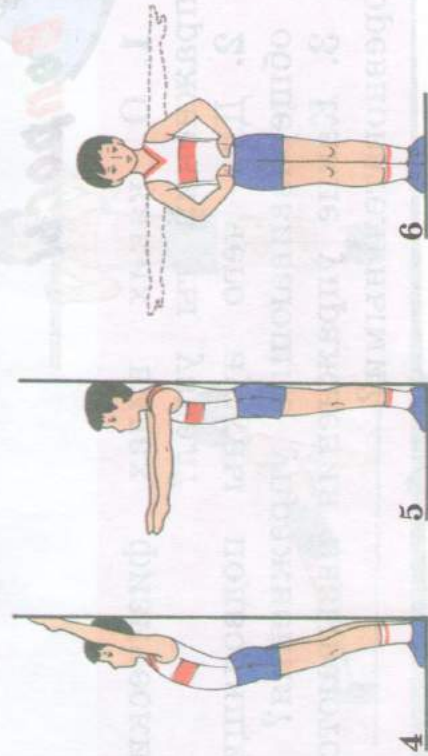
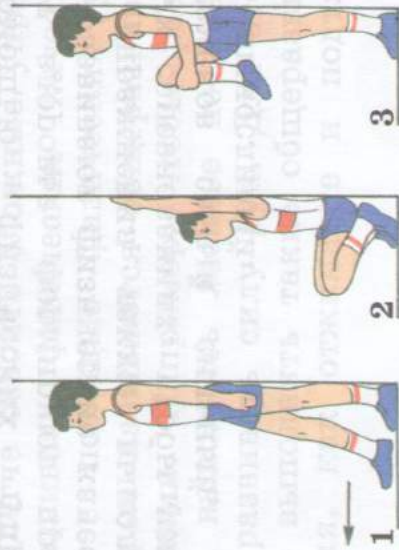
С помощью физических упражнений укрепляют здоровье, формируют правильную осанку и развивают физические качества. Физические упражнения также выполняют на спортивных соревнованиях, чтобы узнать, кто из спортсменов самый сильный, быстрый, ловкий и выносливый.



1. О каких видах физических упражнений ты узнал?
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 утренней утренняя зарядки и физкультурминутки.

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

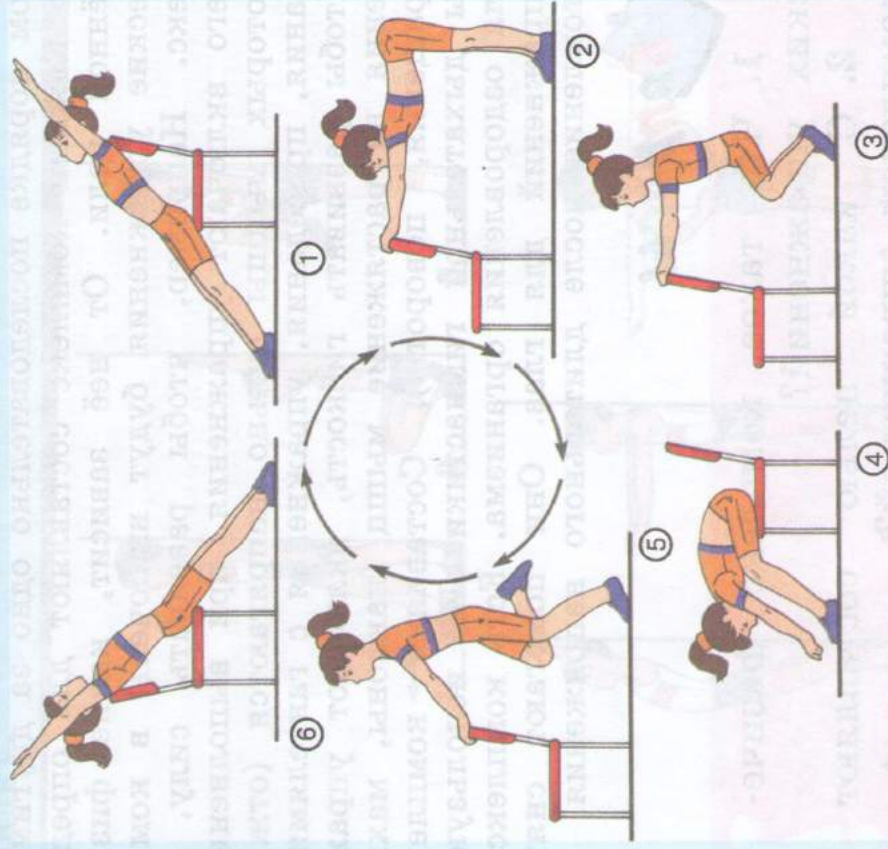
Каждый комплекс составляют для определённой цели. От неё зависит, какие физические упражнения будут включены в комплекс. Например, чтобы развивать силу, в него включают упражнения, при выполнении которых мышцы сильно напрягаются (отжимания, приседания, упражнения с гантелями). Чтобы развивать гибкость, 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.



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

Задания

1. Разучи комплекс упражнений для физкультминутки.
2. Делай его в перерывах между приготовлением уроков.



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.

Пульс можно подсчитать несколькими способами: приложив ладонь к груди, кончики пальцев к запястью, виску или шее. Самый простой способ — это приложить ладонь к груди (рис. 14), подсчитать количество ударов сердца за 10 с. Затем эту величину умножить на 6. В результате получится количество ударов за 1 мин (сокращённо — уд./мин).

Например, за 10 с было подсчитано 15 ударов, значит, $15 \times 6 = 90$ уд./мин.

Если во время занятий физическими упражнениями измерить пульс, то можно



Рис. 14

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 возвратиться 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.



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

2. Как подсчитать пульс за 1 мин?

Задание

С помощью родителей 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 подсчитанной после выполнения упражнения величины пульса вычестъ 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 обливания (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 таза. Температура воды для начала не должна быть ниже комнатной, примерно $+24...+22^{\circ}\text{C}$. Через неделю можно снизить температуру на $1-2^{\circ}$ и постепенно, в течение месяца, довести её до $+18...+16^{\circ}\text{C}$.

Принятие душа — ещё один способ закаливания. В течение первой недели температура воды в душе должна быть не ниже 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 +18...+16 °С, а продолжительность процедуры до 2 мин (см. табл. 2).

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.

О пользе или вреде закаливания можно судить по нескольким основным показателям. К ним относятся **самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.**

Если самочувствие и аппетит хорошие, сон крепкий, а работоспособность высокая, значит, закаливающие процедуры проводятся правильно и положительно влияют на организм. А вот бессонница, снижение аппетита, раздражительность, быстрая утомляемость говорят об ошибках, допущенных при закаливании. В этом случае необходимо срочно изменить дозировку процедур.

Таблица 2

График проведения закаливающих процедур на месяц

Неделя	Обливание		Душ	
	Температура воды, °С	Температура воды, °С	Температура воды, °С	Продолжительность процедуры, с
1-й месяц				
1-я	24—22	24—22	24—22	20—30
2-я	22—20	24—22	24—22	40—60
3-я	20—18	24—22	24—22	60—90
4-я	18—16	24—22	24—22	90—120

Проводить закаливающие процедуры нужно каждый день, желательно утром после зарядки. Если пришлось прервать закаливание более чем на неделю из-за болезни или по какой-то другой причине, то следует начинать процедуры с исходных температур и времени (см. табл. 2).

Тому, кто постоянно закаливается, не страшны простудные заболевания.



1. Какая должна быть температура воды для обливания в начале, а какая в конце закаливающих процедур?

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. Как надо начинать закаливаться после болезни или перерыва более недели?

Задания

★ 1. Назови основные показатели, по которым можно судить о пользе или вреде проводимых тобою закаливающих процедур.

★ 2. Вместе с родителями по составленному образцу (см. табл. 2) составь график закаливания на год с использованием изученных способов. Не забудь, что закаливаться следует постепенно и систематически, т. е. каждый день.

★★ 3. Привлеки к закаливанию своих родных и друзей.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика появилась очень давно. По большому 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 также 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. 15). Принять упор присев, подбородок прижать к груди. Обхва-



Рис. 15



Рис. 16

тить голени ног руками и резко перека-
тятся назад. Поставить согнутые в локтях руки
возле головы. Опереться на руки и перевер-
нуться через голову в положение упора при-
сев.

«Мост» из положения лёжа на спине
(рис. 16). Лечь на спину, руки вдоль тулови-
ща. Согнуть ноги в коленях и поставить их
на ширине плеч, руки согнуть в локтях и
поставить за плечами. Одновременно выпря-
мить руки и ноги, прогнуться, голову отвести
назад. Лечь на спину, выпрямить ноги, руки
вдоль туловища.

Прыжки через скакалку с изменяющейся
скоростью её вращения (рис. 17). Прыгать
через скакалку, трижды изменяя частоту
прыжков и скорость вращения скакалки.

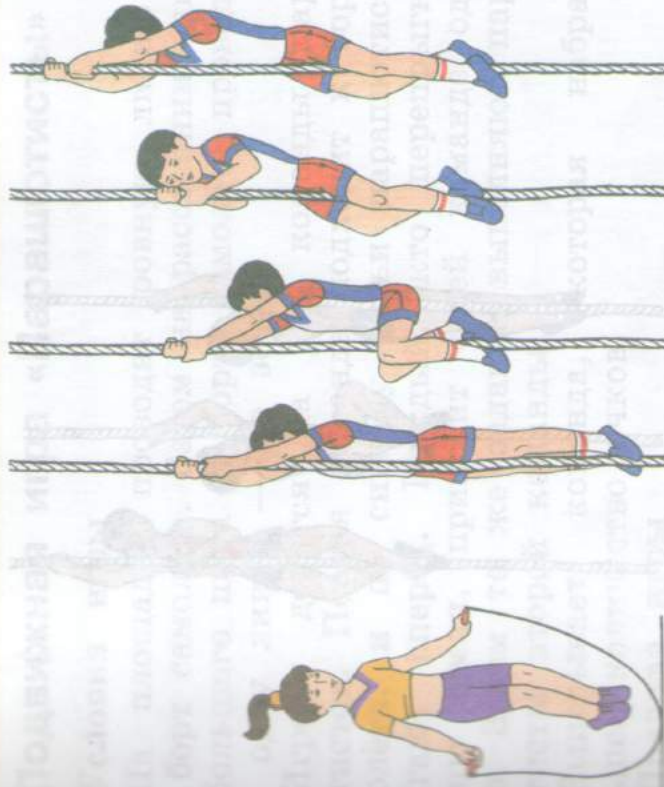


Рис. 17

Рис. 18

Перед тем как начать разучивать прыж-
ки, необходимо повторить упражнения, кото-
рые разучивались во 2 классе (см. учебник
для 2 класса, с. 38—41).

Гимнастические упражнения

Лазанье по канату в три приёма (рис. 18).
1. Положение виса на двух руках. 2. Согнуть
ноги и захватить канат коленями и подёмом
ног. 3. Выпрямляя ноги, согнуть руки.
4. Удерживая канат ступнями, перехватить
канат сначала правой, а затем левой рукой.

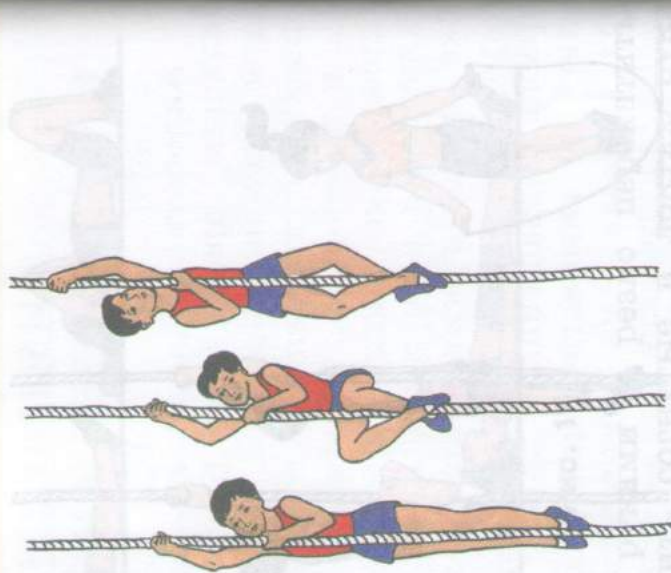


Рис. 19

Лазанье по канату в два приёма (рис. 19)

Из положения виса на правой руке захватить канат левой рукой на уровне подбородка и коленями. 2. Выпрямляя ноги и подтягивая 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. Каждый, кто перепрыгнет линию земли, 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. Развитие каких физических качеств требуют гимнастические и акробатические упражнения?

Задания

1. Разучи подводящие упражнения для освоения кувырка назад (рис. 20).

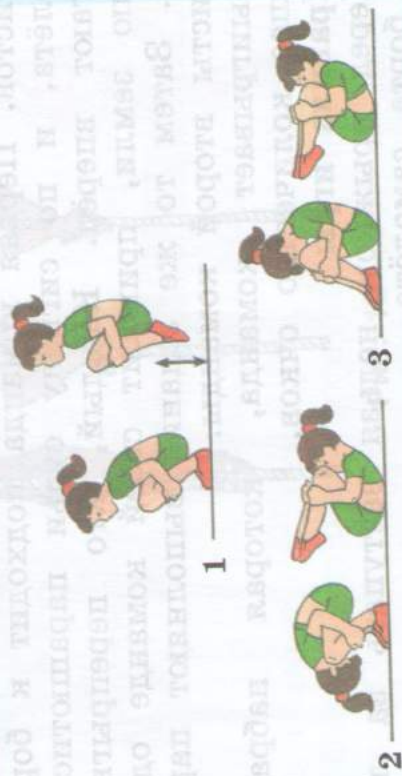


Рис. 20

1. Из приседа в группировке выпрыгнуть 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 выпрыгнуть несколько покачиваний впе-

рёд-назад. Во время покачиваний прижимать подбородок к груди и руками удерживать колени.

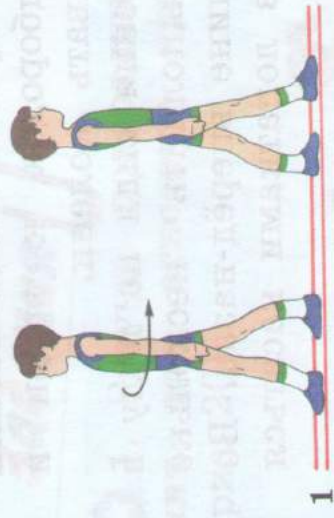
3. Из положения сидя на полу в группировке выполнить несколько перекатов на спине вперёд-назад. Во время перекатов лопатками касаться пола.

2. Разучи подводящие упражнения для передвижений и поворотов на гимнастическом бревне (рис. 21).

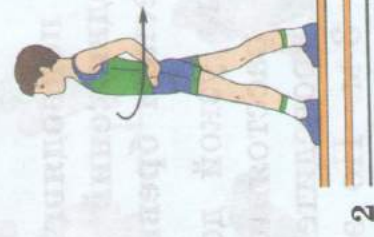
1. Ходьба по узкой дорожке с поворотами. На расстоянии 15—20 см друг от друга проведите две ровные линии длиной 3 м. По этой дорожке выполнять ходьбу с поворотами, не наступая за её края.

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

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



1



2



3

Рис. 21

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. 22).

1. Из стойки руки вверх приседания, руки назад (без гантелей).
2. Из стойки руки согнуты в локтях поочерёдное 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 поперечные выпады вперёд, руки вперёд.

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

★ 5. Подбери 2—3 новых упражнения с гантелями. Включи их в комплекс, заменив ими старые, хорошо изученные.

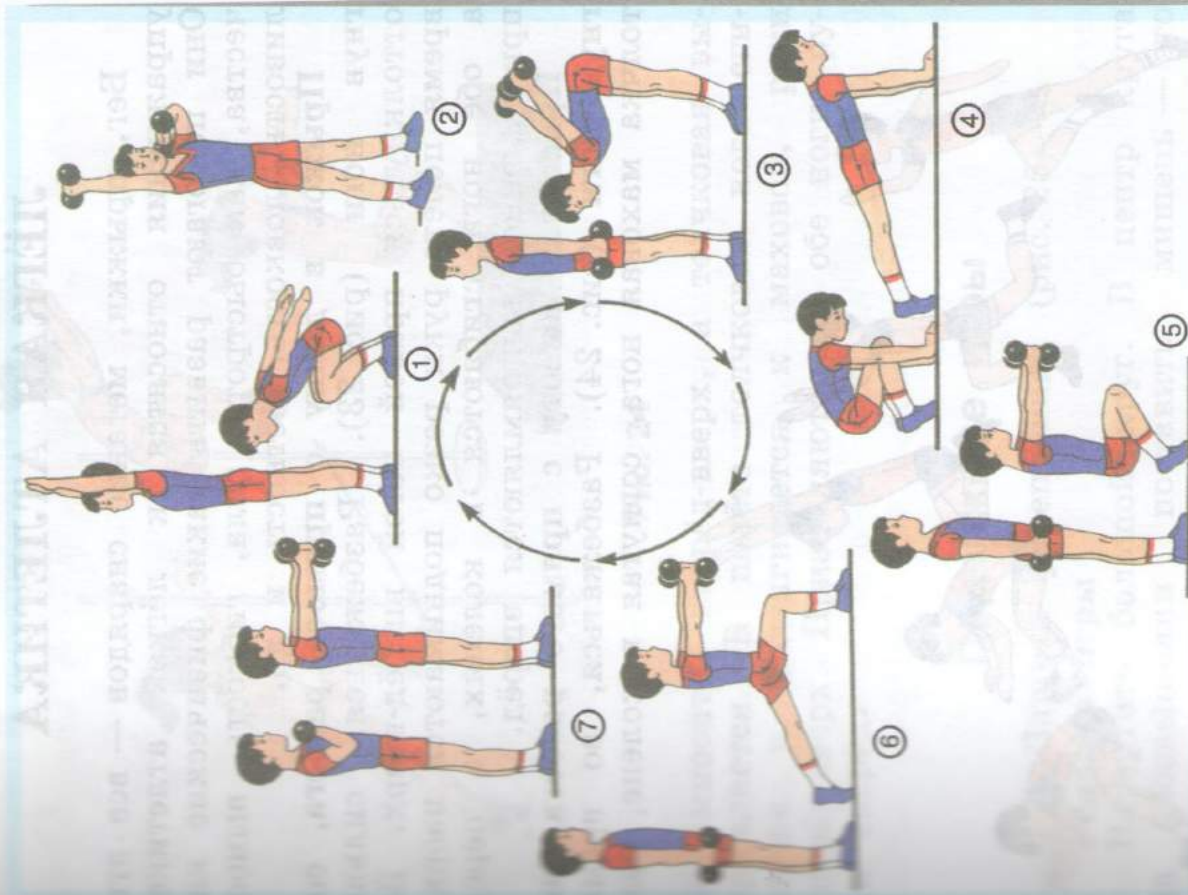


Рис. 22

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. 23). 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. 24). Разбежаться, во время толчка маховая нога, согнутая в колене, рез-



Рис. 23

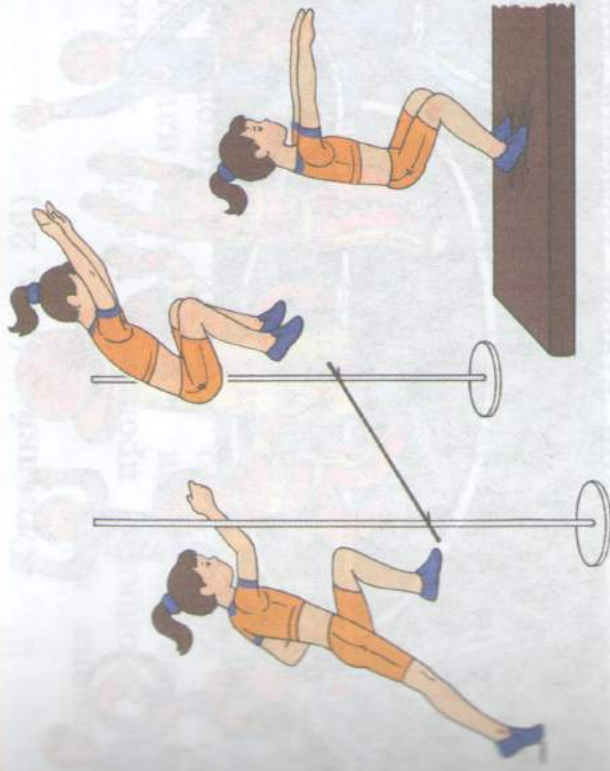


Рис. 24

ко 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» (рис. 25)

Условия игры

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



Рис. 25

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» (рис. 26)

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 мишени. По сигналу судьи каждый игрок первой команды поочерёдно бросает три мяча в любую мишень. Игроки второй команды подбирают мячи и возвращают их игрокам первой



Рис. 26

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

Побеждает команда, которая набрала больше количество очков.

Правила игры

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



1. Какие упражнения относятся к лёгкой атлетике?

2. Какие физические качества они развивают?



1. Выполни подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги (рис. 27).

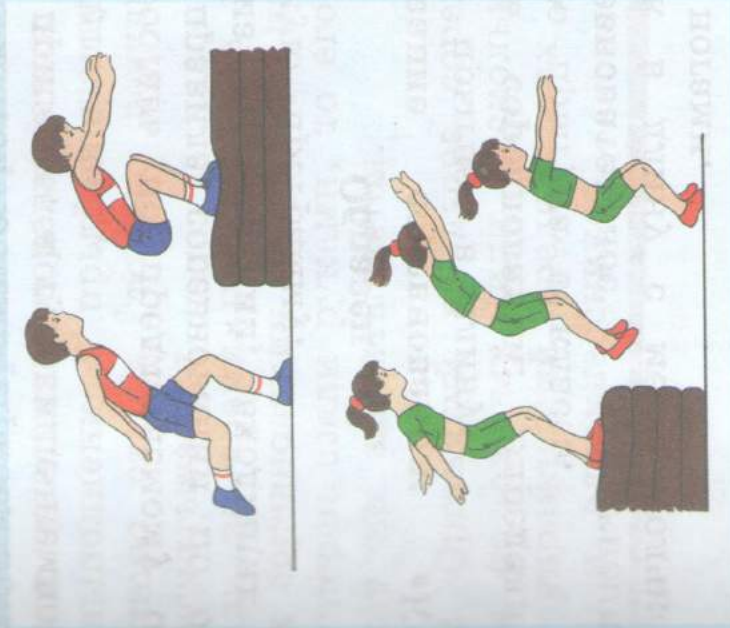


Рис. 27

1. С расстояния 4—5 м разбежаться и прыгнуть на горку высотой 30 см.

2. С расстояния 7—9 м разбежаться и прыгнуть на горку высотой 50 см.

3. Сильно оттолкнувшись ногами вперёд-вверх, прыгнуть с горки

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

2. Составь по предлагаемому образцу правила соревнований по одному из упражнений, входящих 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 соревнования: 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 на линию старта, то его результат не засчитывается.

• Если во время приземления участник соревнования отпрыгнул назад или опёрся сзади руками, то его результат не засчитывается.

3. Организуй во дворе соревнования по одному (или нескольким) виду упражнений среди своих друзей или одноклассников.



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные прогулки очень полезны для здоровья. Зимний чистый воздух, физическая нагрузка благотворно влияют на организм. В 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 (рис. 28). Для этого надо поставить одну лыжу перед собой и поднять вверх руку с пальцами, зажатыми в кулак. Верхний конец лыжи должен уператься в кулак. Чтобы правильно подобрать лыжные палки, надо поставить одну палку рядом с собой и вытянуть прямую руку сторону. Верхний конец палки должен быть на уровне плеча.

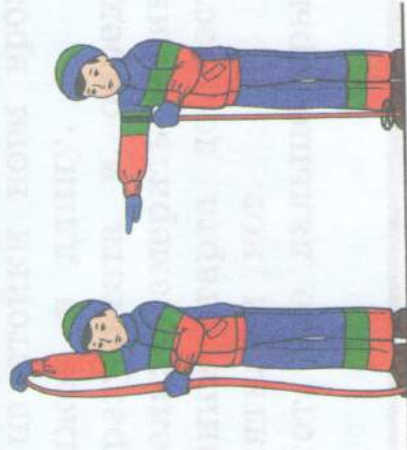


Рис. 28



Рис. 29

Лыжные ботинки должны быть на один размер больше, чем обычная обувь, так как им надевают на две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные). Если ботинки подобраны правильно, то они не сжимают и не травмируют 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 (рис. 29).

Одновременный двухшажный ход (рис. 30) применяют на равнине и пологих спусках во время лыжных прогулок и туристских походов.

Этот лыжный ход состоит из двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками на второй шаг. Он выполняется так: оттолкнуться палками, шаг правой ногой; палки перевести вперед, правую

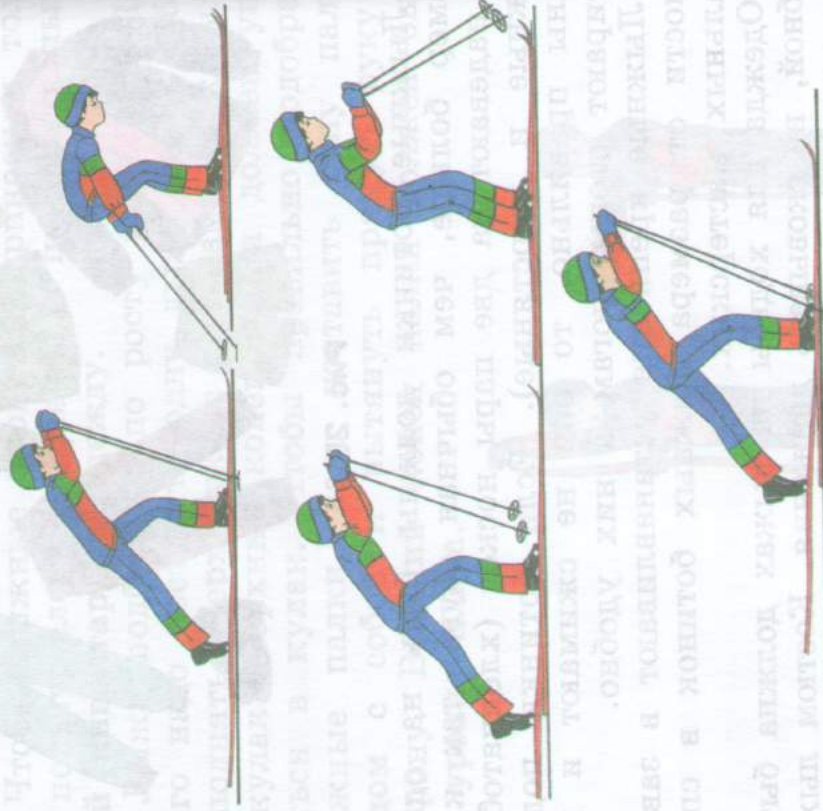


Рис. 30

палку 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, производится попеременным двухшажным ходом.

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

2. Шаг левой, левую палку вынести вперед 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, производится одновременным двухшажным ходом.

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

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

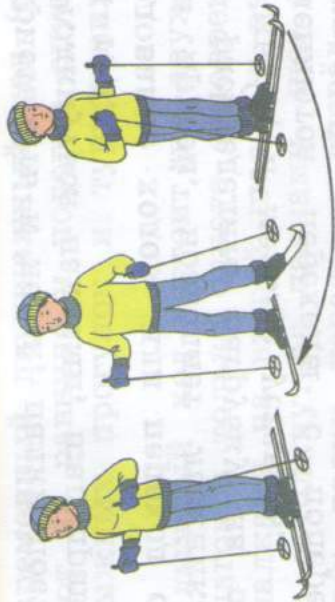


Рис. 31

Поворот переступанием (рис. 31). 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.



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 (см. учебник «Физическая культура. 2 класс», с. 110).

2. Разучи подводящие упражнения для освоения одновременного двухшажного хода.

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

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

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. Используй его во время лыжных прогулок.

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 на

надо начинать после достаточного по времени отдыха. За одну прогулку можно выполнить три повторения.

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 60—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. Проверять 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?

Задания

1. С помощью родителей или друга определи свою скорость передвижения на лыжах при пульсе 140—160 уд./мин.
2. Организуй на лыжной прогулке соревнование с использованием изученных лыжных ходов.

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, де-точкам — в купальнике, мальчикам — в плавках.

После занятий необходимо снова вымыться горячей водой с мылом, вытереться полотенцем и высушить волосы. После этого надо немного отдохнуть.

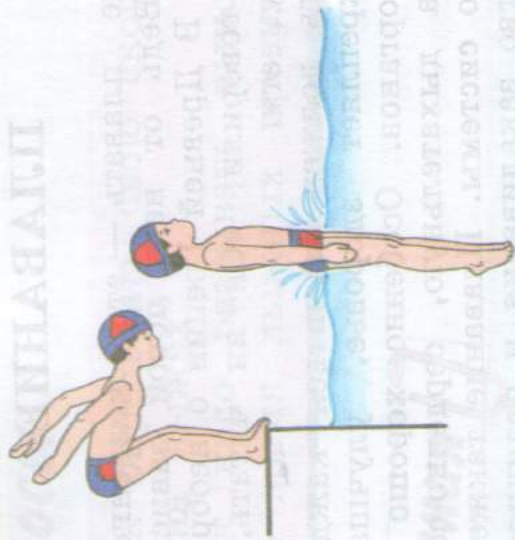


Рис. 32

Спуститься в бассейн можно по трапу или, встав на бортик, прыгнуть с него в воду ногами вниз (рис. 32). 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. 33). 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. Принять положение «Медуза» (рис. 34). Затем, не разгибая туловища, поплавать. Затем, не разгибая туловища,



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

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

«Звезда» (рис. 35). Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз, выпрямив руки и ноги развести в стороны.

«Стрела» (рис. 36). Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только руки ноги должны быть соединены. Если пра-

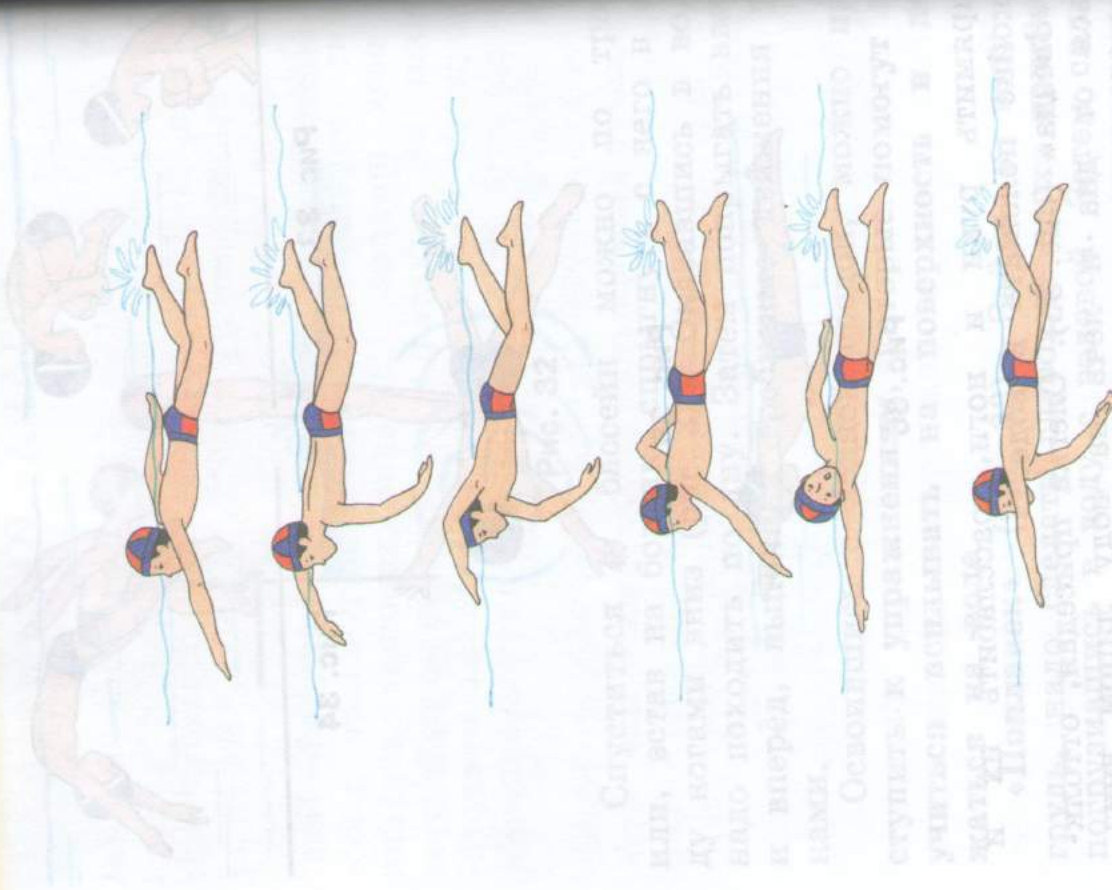


Рис. 37

начально 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. 37). В кроле на груди основное продвижение тела вперёд происходит за счёт движений рук. Ими поочерёдно совершают гребковые движения. В это время ноги непрерывно двигаются сверху вниз. Движения ног помогают сохранить устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживать скорость продвижения.

Вопросы

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

Задания

1. Разучи упражнения, которые помогут 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 упражнения «Стрела».

3. Разучи подводящие упражнения для освоения кроля на груди.

1. Лёжа на животе выполнить движения ногами вверх-вниз (начала на суше, затем, держась за бортик бассейна, в воде) (рис. 38, 39).

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

3. Проплыть небольшое расстояние, работая только руками, согласуя движения с дыханием (рис. 40).

4. То же самое, но работая только ногами (рис. 41).

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

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

Помни, если ты разучиваешь упражнения в естественном водоёме, то их следует выполнять **только по направлению к берегу!**



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

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



стояни со щитами. На щитах укреплены 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. 42)

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

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



Рис. 42

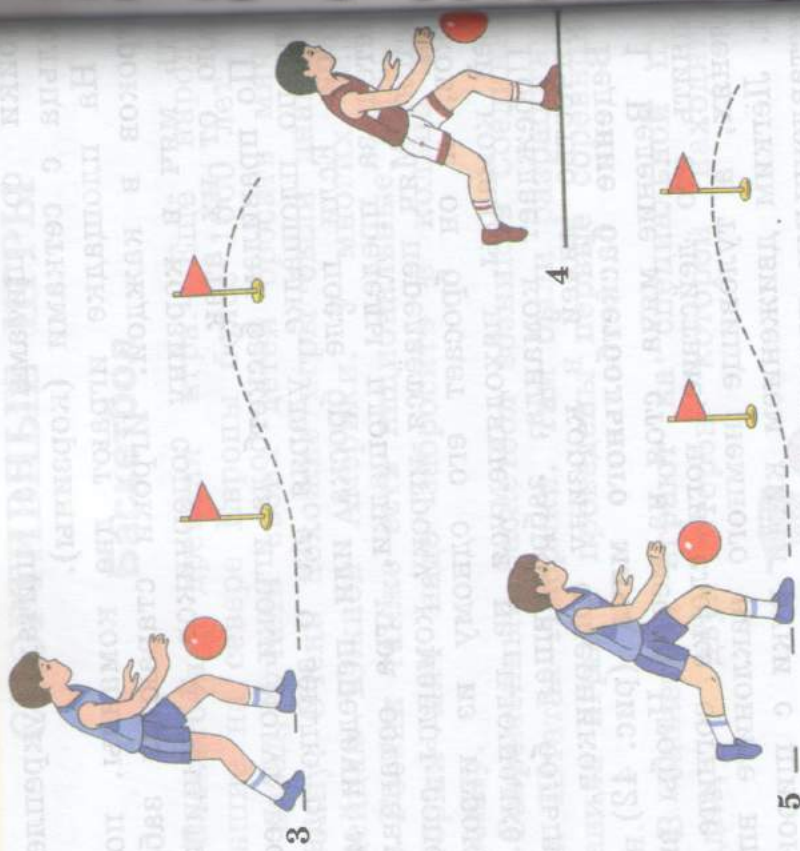


Рис. 42 (продолжение)

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 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. 43)

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 корзину.

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

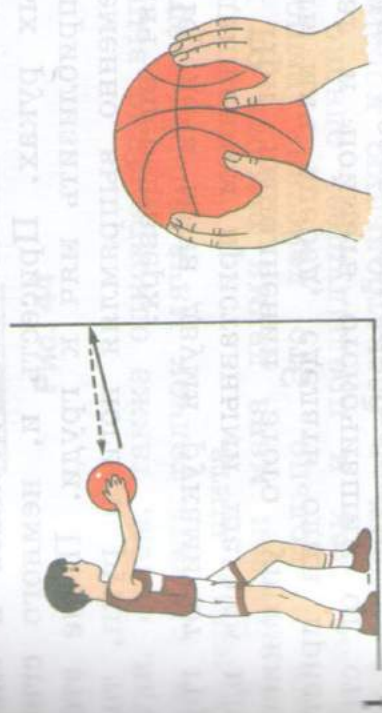


Рис. 43



Рис. 43 (продолжение)

ет точно передавать мяч партнёру и правильно ловить мяч.

3. Ловля мяча двумя руками в парах передвижением приставными шагами. Проставлять 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 согнутых руках. Присесть и, немного согнувшись, 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 возле стены. При выполнении этого упражнения толкнуть мяч вперёд, сделать один приставной шаг и поймать отскочивший от стены мяч. Мяч после отскока должен лететь у 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. 44)

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

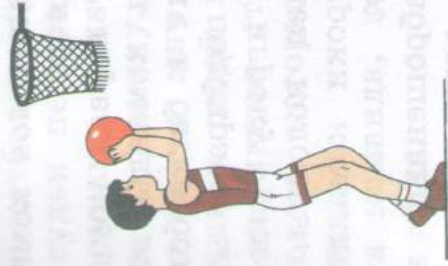


Рис. 44

груди. 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 так же, 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 передаёт его следующему игроку своей команды, 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 выстраиваются 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 будет установлен на линии старта.

Нельзя мешать игрокам команды соперника начинать или завершать ведение мяча.

Если во время ведения мяча у игрока мяч отскочил или укатился в сторону, то он должен его подбрать и с этого места продолжать выполнять ведение.

Команда считается проигравшей, если кто-то из её 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?

Задания

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

Упражнения для развития мышц рук (рис. 45)

1. Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность.
2. Бросок мяча снизу двумя руками на дальность.
3. Броски мяча от груди одной и двумя руками на дальность.

Упражнения для развития мышц ног (рис. 46)

1. Прыжки с продвижением вперёд и спиной вперёд.

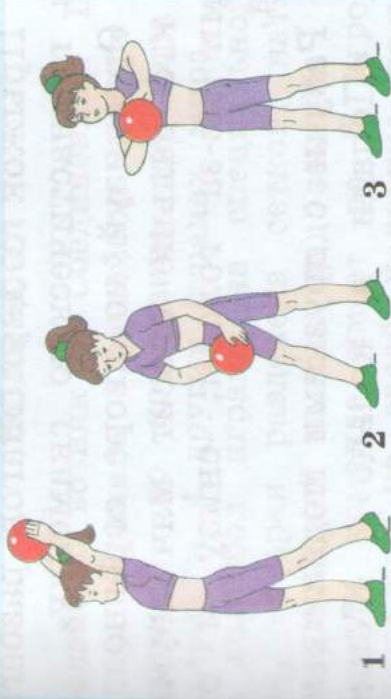


Рис. 45

2. Прыжки в приседе на месте с поворотами на 180° .
3. Напрыгивание с места на гимнастических матах.
4. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с места.

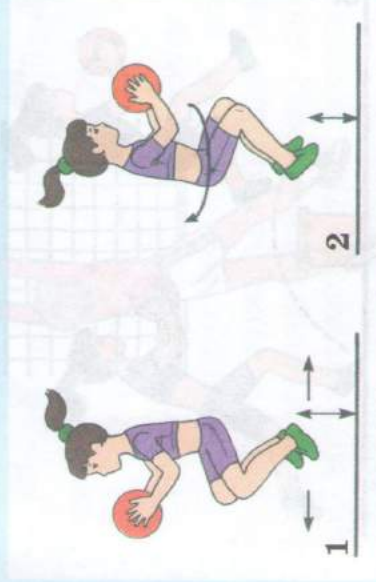


Рис. 46

5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку.

❗ 2. Организуй во дворе соревнование, кто дальше бросит мяч двумя руками из-за головы, снизу и от груди.

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

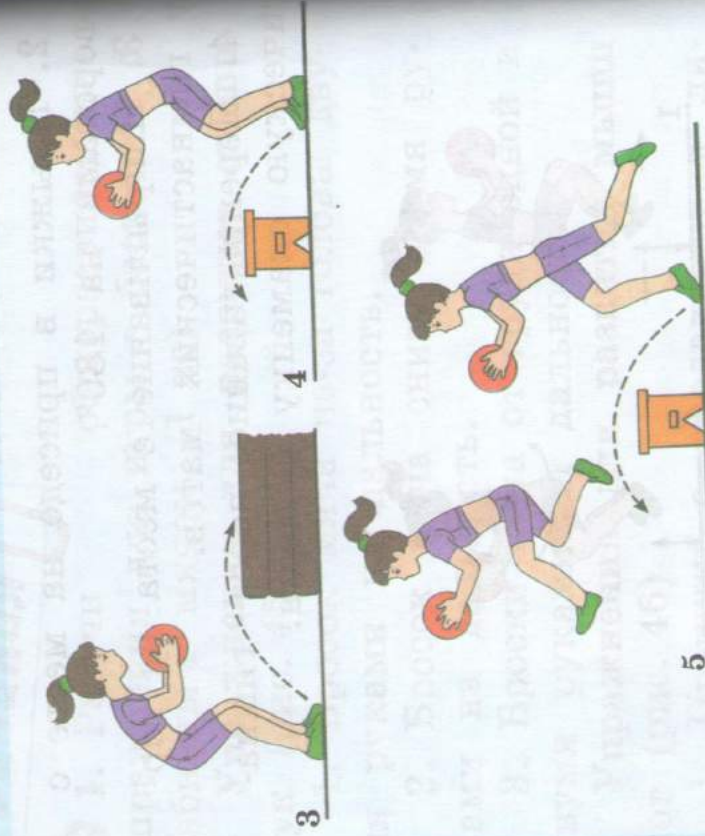


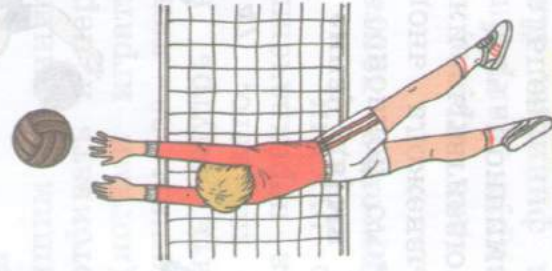
Рис. 46 (продолжение)

Волейбол

Волейбол возник в Соединённых Штатах Америки. Сначала в волейбол играли только американцы, но постепенно эта игра стала популярна 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. 47) 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. 47

Приём мяча снизу двумя руками (рис. 48) выполняется из основной стойки. Руки перед собой, одна ладонь вложена в другую. При приёме мяча руки вытягиваются вперёд, локти сближаются. Мяч принимается на основания больших пальцев.

Подвижные игры

«Не давай мяч водящему»

Условия игры

Очерчивается круг и выбирается трое водящих. Игроки встают за линию круга, а водящие внутрь его. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие должны у них его отобрать. Тот водящий, которому удалось перехватить мяч, становится игроком. А игрок, от которого водящий поймал мяч, 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 распреде-

ляются на две команды, 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 капитану убегают за линию финиша.

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

Правила игры

- Если 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.



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. 49)

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

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

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

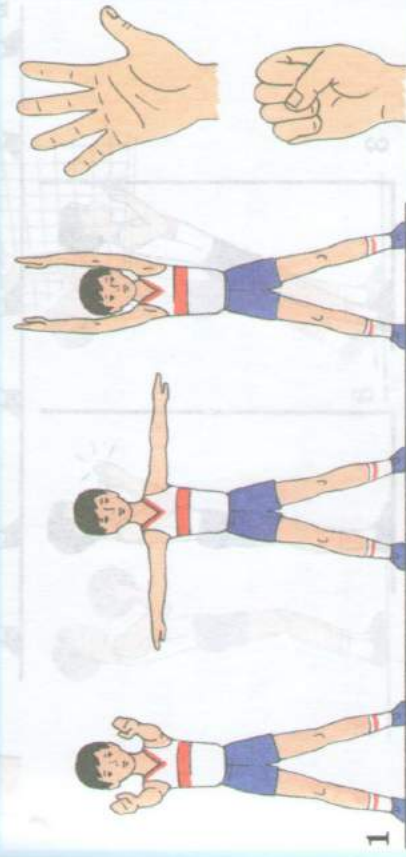


Рис. 49

Упражнения для укрепления мышц рук (рис. 50)

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

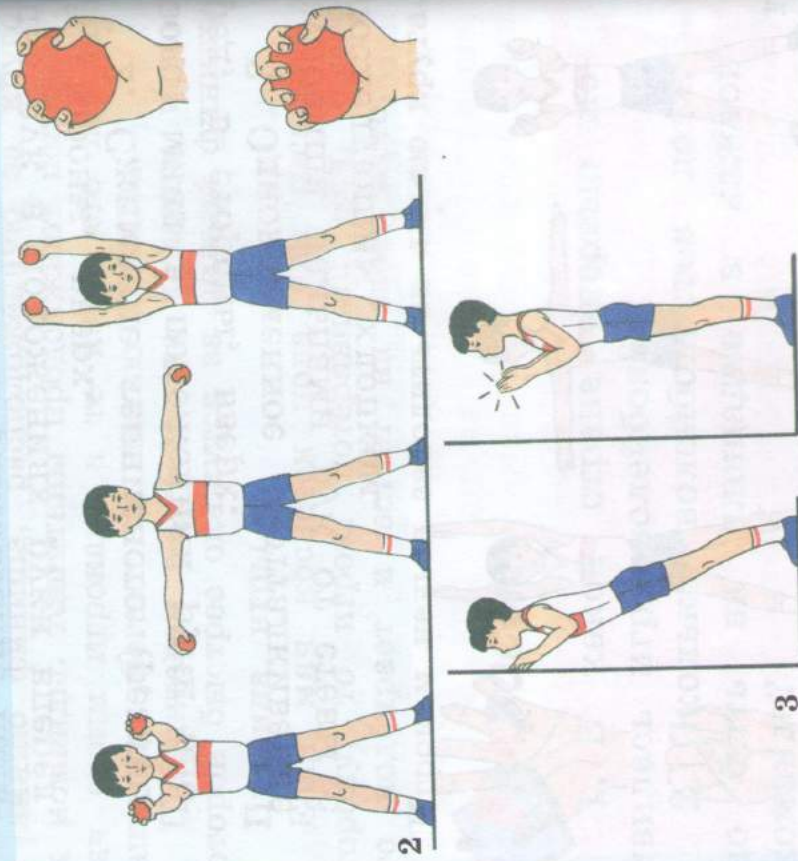


Рис. 49 (продолжение)

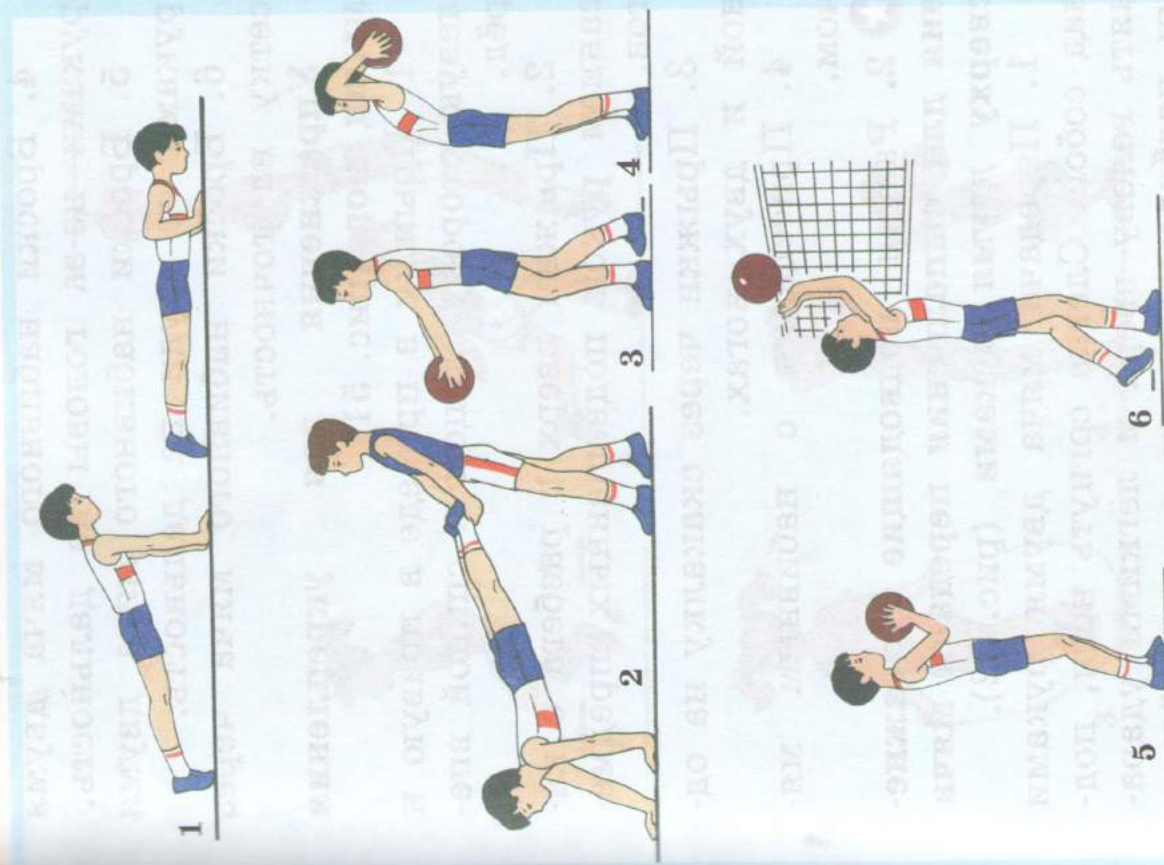


Рис. 50

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. 51)

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. 52).

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

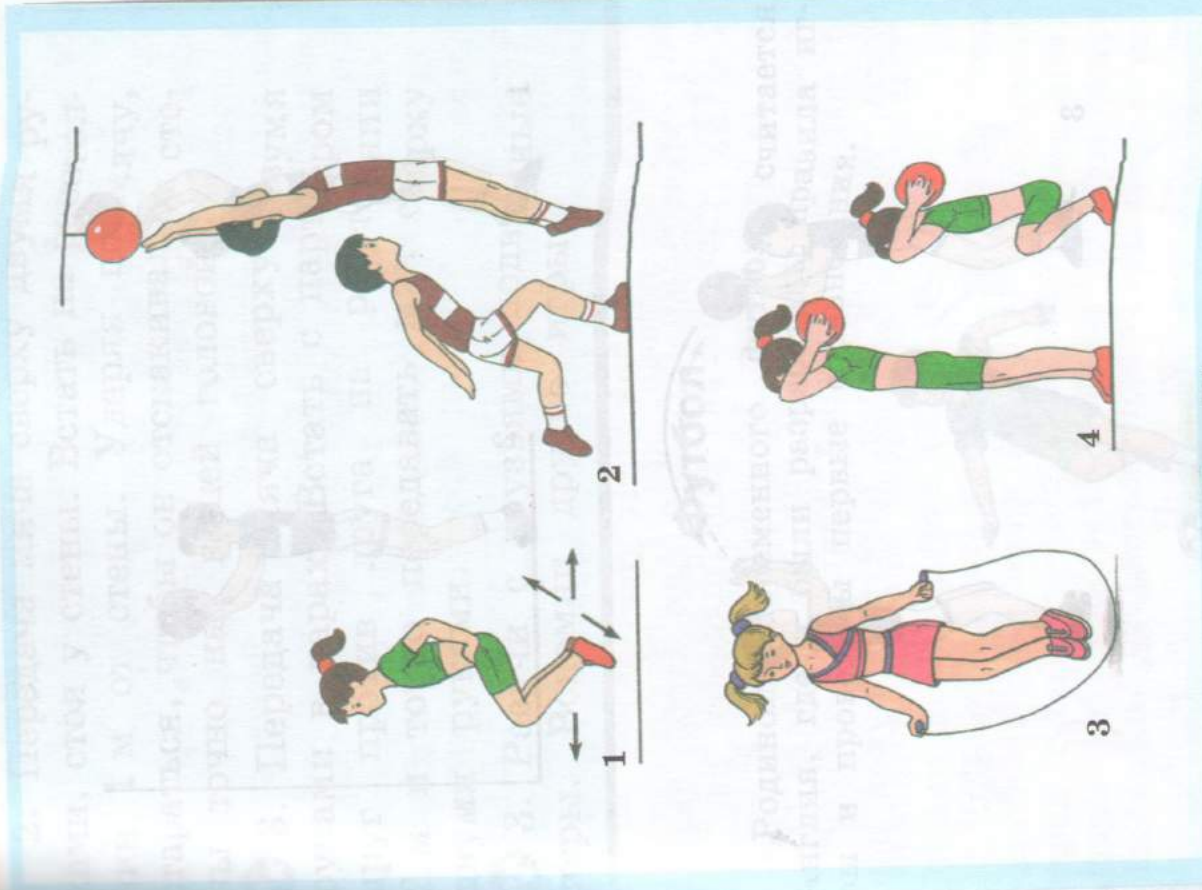


Рис. 51

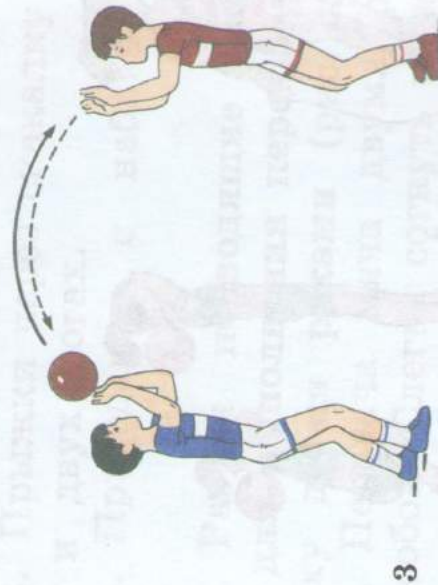
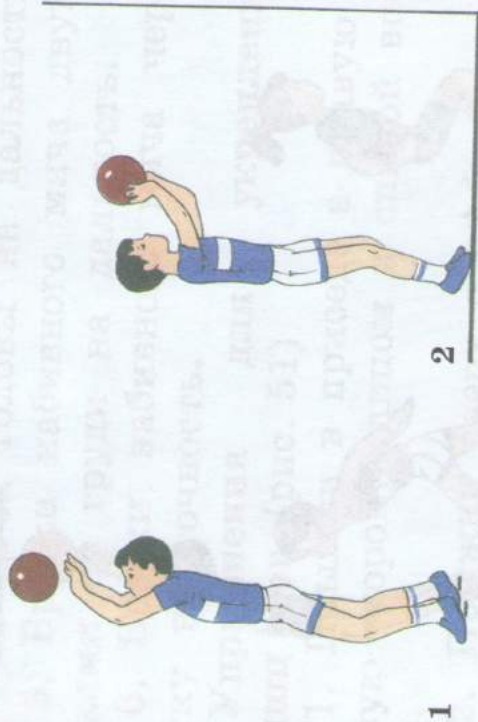


Рис. 52

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, головами, 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. 53)

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 пер-



Рис. 53



Рис. 54

вой линии и вновь быстро добежать до второй.

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 расстоянии 40—50 м.

Удар по неподвижному мячу. Этот приём выполняют внутренней стороной верхней части стопы. Если ударить в центр мяча, то он покатится, а если ударить в нижнюю часть, то мяч полетит (рис. 54).

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.

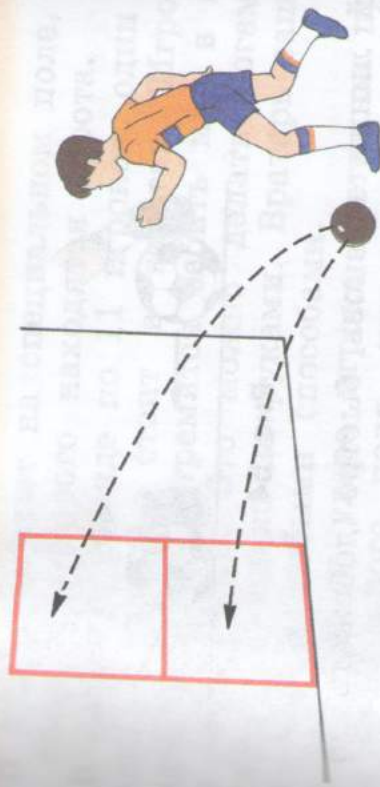


Рис. 55

Удар по неподвижному мячу в цель (рис. 55). 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. 56). Этому приёму лучше учиться с партнёром. Один попеременно с правого и левого бока ногой накатывает мяч, а другой, разбегаясь 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 нанести по нему удар.

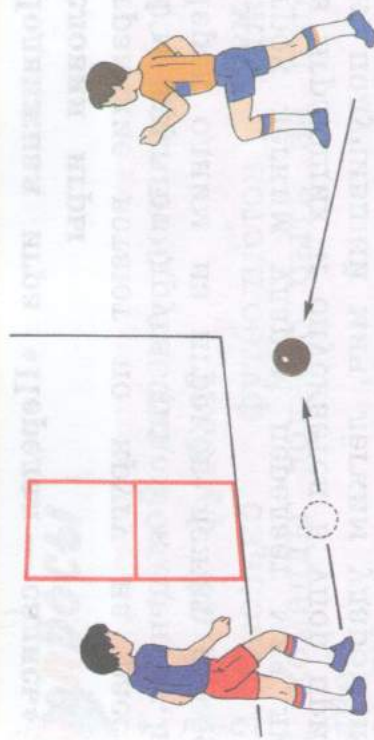


Рис. 56

Ведение мяча (рис. 57). 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 на большой скорости. Сначала надо освоить ведение мяча по прямой линии, а затем по кругу и змейкой (рис. 58).

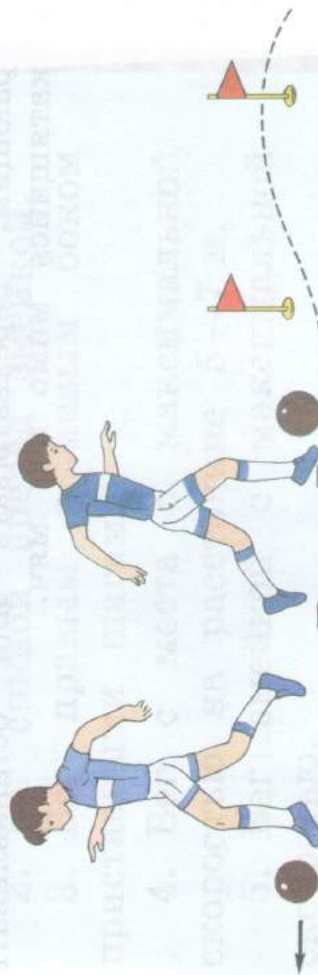


Рис. 57

Рис. 58

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 лёгким 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 неправильно 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 мяч.

Вопросы

1. В какой стране появился современный футбол?
2. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?
3. Каких знаменитых футболистов ты знаешь?

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. 59)

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

2. Прыжки спиной вперёд на двух ногах.

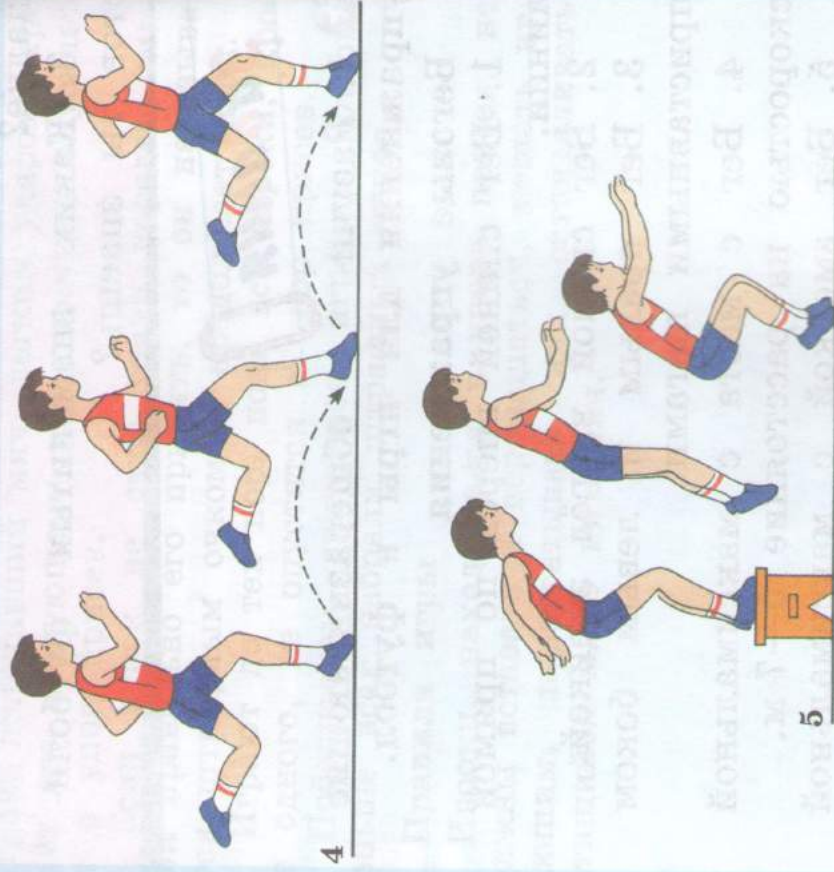


Рис. 59

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. Организуй во дворе вместе с друзьями соревнования по прыжкам через скакалку в максимальном темпе за 1 мин. Для этого разбейтесь на пары. Партнёр засекает время и подаёт команду «Оп!».

Ты начинаешь прыгать и считать вслух свои прыжки. Когда 1 мин прошла, партнёр подаёт команду «Стоп!». Вы запоминаете количество выполненных тобою прыжков и меняетесь с партнёром ролями.

Если во время испытания кто-то сбился со счёта или задел скакалку, то он должен начать прыгать сначала (всего даётся две попытки).

Выигрывает тот, кто прыгнул за 1 мин большее количество раз.

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

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

Лёгкая атлетика

138

Лыжные гонки

142

Подвижные игры

145

Плавание

149

Упражнения, которые должны
уметь выполнять учащиеся
по окончании 4 класса

154

Заключение

159

ИМЕННОГО 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: лежащего не бить, подножек не ставить, биться лицом в землю.

Кроме кулачных боёв, популярностью пользовались борьба, стрельба из лука, верховая езда, метание камней, а также плавание, гребля, ходьба на лыжах. В начале XVII в. в войско с поляками под руководством одного из русских полководцев принимали участие лыжные отряды, которые с успехом выполняли 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. Пётр 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 всё с того, что молодой Пётр сформировал из представителей различных слоёв населения (дворян, бояр, купцов, ремесленников, крестьян) потешные полки. Во время военных потех (игр) совершенствовались боевая подготовка солдат, развивались основные физические качества.

В 1717 г. вышла книга «Юности честное зерцало...». 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 насажаться муштра и парадность, методы, анимированные 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 доказательст-



А. Фёдоров

Портрет Румянцева-Задунайского



А. Семёнов

А. В. Суворов



В. Суриков. Переход Суворова через Альпы в 1799 году

вом того, 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 закалывания 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 соревнования 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. Они 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 традицию 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. 60).
5. Броски мяча в стену в максимальном темпе и его ловля.

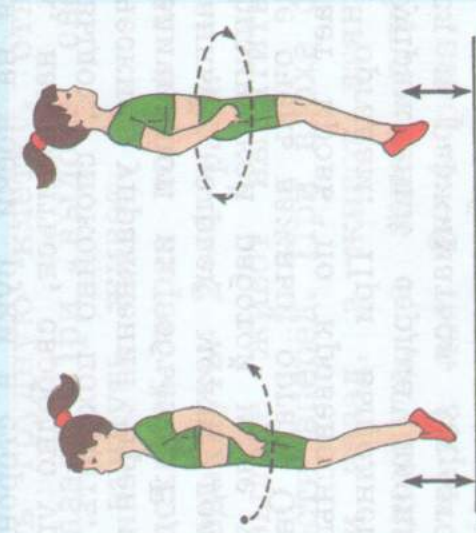


Рис. 60

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.



1. Какие физические качества ты знаешь?

2. Как физические упражнения влияют на развитие лёгких и сердца?

Задание

Разучи вместе со взрослыми дыхательные упражнения.

1. Глубоко вдохнуть через нос и медленно выдохнуть. 2—4 раза.

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

2. Выдохнуть через нос, а затем глубоко вдохнуть. 2—4 раза.

• При выдохе живот выпятить, а плечи свести вперёд. При вдохе отвести плечи назад, а живот втянуть.

3. Выдохнуть, а затем глубоко вдохнуть через нос. 2—4 раза.

• При выдохе живот выпятить, а при вдохе — втянуть.

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 увели-

чивается. 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.

Как же определить, правильно ли выбрана физическая нагрузка? Это можно узнать по тому, как организм переносит нагрузку (таблица 3).

Таблица 3
Оценка переносимости физических нагрузок

Переносимость нагрузки	Ощущения во время занятий
Хорошая	Дыхание через нос, приятное тепло, хочется тренироваться
Удовлетворительная	Дыхание через нос и рот, приятное тепло, лёгкая усталость, хочется продолжить тренировку
Плохая	Не хватает воздуха, жарко, мышцы тяжелеют, хочется прекратить тренировку

Выполнять упражнения следует до лёгкой усталости. Иначе от занятий с недостаточной нагрузкой не будет нужного эффекта. Нагрузку надо увеличивать постепенно.

Вопросы

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

Задание

- 1 По своим ощущениям (см. табл. 3) по время выполнения утренней зарядки определи, правильно ли ты выбрал нагрузку. Регулируй её с помощью способов, описанных на с. 105.

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Занимаясь физическими упражнениями сознательно и с удовольствием — значит получить 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. Ведь многие из вас проводят сидя на уроках в школе, за выполнением домашних заданий, за чтением интересной книжки, перед экраном телевизора или компьютера большую 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.

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, занимаясь в удобной, соответствующей раз-меру и погодным условиям одежде — значит избежать травм различной тяжести.

Рассмотрим подробнее **правила техники безопасности во время занятий разными ви-дами спорта.**

Начнём с гимнастики. Самой распростра-нённой травмой при выполнении гимнастиче-ских упражнений является повреждение кожи ладоней. Это, как правило, приводит к обра-зованию трещин и мозолей. Далее можно на-звать повреждение суставов и связок конеч-ностей при резких отталкиваниях и соскоках со снарядов, ушибы при падении.

Следует помнить:

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

Во время занятий **акробатическими упраж-нениями** не следует мешать друг другу или, что ещё хуже, подталкивать того, кто выпол-няет, например, кувырки, стойку на лопатках или «мост».

На занятиях всеми видами **лёгкой атлети-ки** (бег, метание, прыжки) чаще всего воз-можны растяжения мышц бедра, голени, по-вреждения стопы, коленного и голеностопного суставов.

Следует помнить:

- при беге на различные дистанции необходимо двигаться по прямой линии и строго по своей до-рожке, чтобы ни с кем не столкнуться;
- бегать 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 приземле-ния (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** воз-можны различные повреждения, а также хо-лодовые травмы.

Чтобы избежать отморожения, нужно оде-ваться в соответствии с погодными условиями.

Следует помнить:

- для переноски лыжи необходимо связать и надеть на острые концы лыж и палок полот-

няный мешочек, нести лыжи следует или вертикально на плече, или по диагонали под мышкой острыми краями вниз;

- лыжники, передвигаюсь 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.



Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете?

Задание

Назови правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать во время занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжными гонками.

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 (зелёной) 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 зелёной или йодом и наложить стерильную повязку. После этого необходимо обратиться к врачу.

При носовом кровотечении (рис. 61) надо сесть, немного наклонив голову вперёд (а не запрокинув), и наложить холодный компресс на переносицу или на затылок. В носдри можно поместить на 5—7 мин ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода.

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

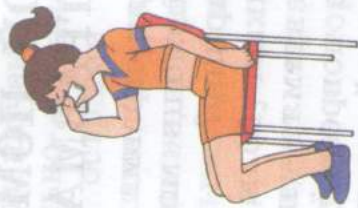


Рис. 61



Рис. 62

тянутую конечность и т. п., ощущается боль и ограниченность в движении. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Поврежденной конечности надо обеспечить полный покой, наложив на неё повязку. Например, руку подвязать косынкой, перекинутой через шею (рис. 62); 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 поврежденное 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 растирать отмороженные участки снегом на улице!



Какие лёгкие травмы ты знаешь?

Задания

1. С помощью родителей собери домашнюю аптечку.
2. Выбери лекарственные средства для оказания первой доврачебной помощи, если у пострадавшего: а) ушиб, ссадина, б) рана, в) носовое кровотечение, г) вывих, д) отморожение.

Лекарственные средства: ватный тампон, шина, перекись водорода, йод, косынка, холодный компресс, зелёнка, мягкая шерстяная ткань, марганцовка, стерильная повязка.

3. Потренируйся вместе с родными или друзьями накладывать шину из подручных материалов и подвязывать руку косынкой.

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.



114

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 перемерститься 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.



115

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 придётся всё начинать сначала.
- Закаляться можно, только будучи здоровым, при простуде надо отложить закаливание до полного выздоровления.
- При ухудшении самочувствия следует сразу прекратить закаливающие процедуры.



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 СВОИМ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Занимаясь физическими упражнениями, всегда интересно знать, какую пользу приносят они организму. С этой целью рекомендуются проводить **наблюдения** за изменениями показателей своего физического развития и развития физических качеств и записывать их в специальной таблице (см. табл. 4). Таблицу для наглядности можно начертить на плотном листе бумаге 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 записывать их в таблицу.

Если правильно заполнять строчку таблицы «Улучшение результатов», то можно увидеть, в какой учебной четверти занятия приносят 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. 4).
4. В течение года регулярно записывай свои наблюдения и в зависимости от показателей регулируй свою 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	

развития и физической подготовленности

[illegible]

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 постоянных 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. 63). 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.

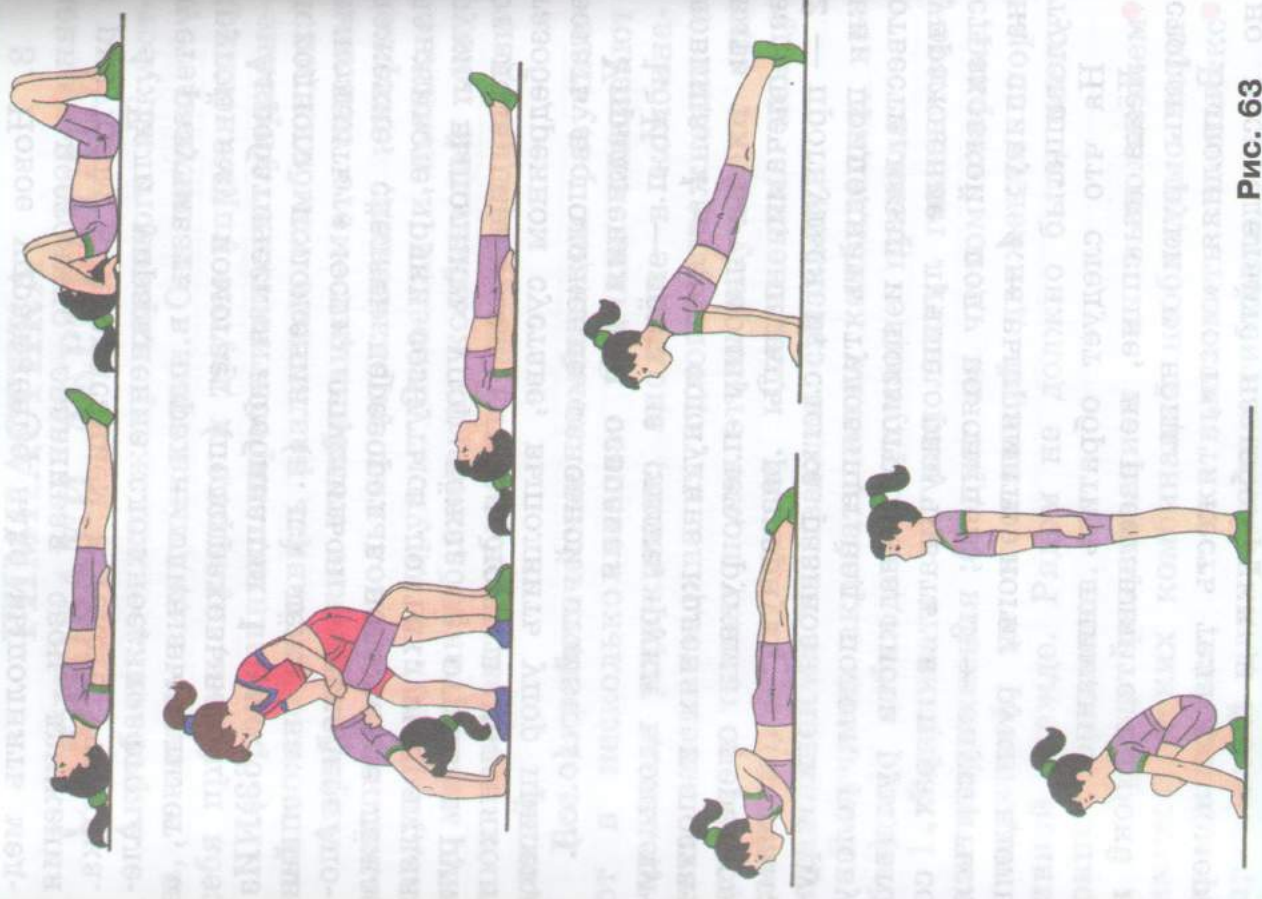


Рис. 63

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

2. И. п. — о. с. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевёрнуться 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. 64).

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

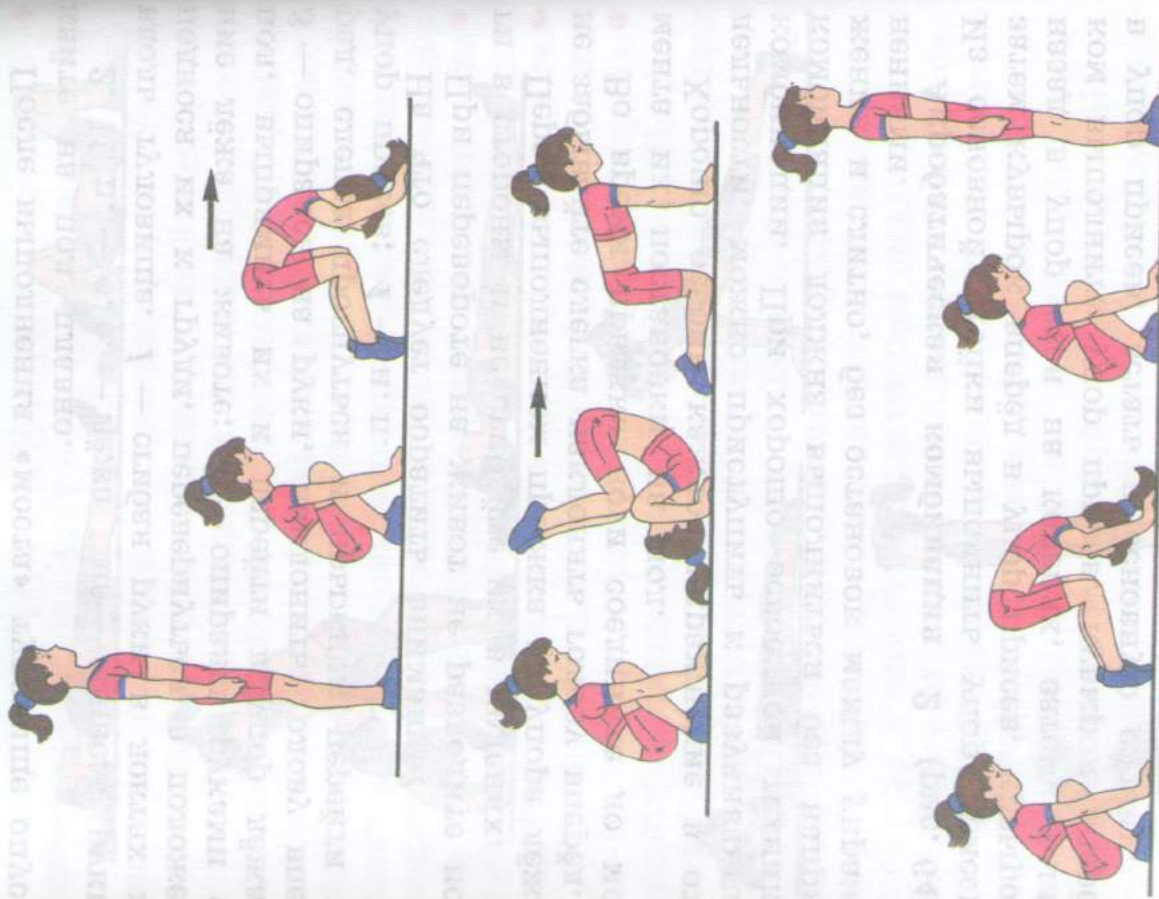


Рис. 64

двумя ногами кувырок вперёд в упор присев; 3 — и. п.

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 вперёд, 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 приступить к освоению всей комбинации. При этом надо добиваться, чтобы её выполнение было слитным, лёгким и красивым.

Опорный прыжок через гимнастического козла (рис. 65). Этот прыжок называется опорным потому, что во время отталкивания

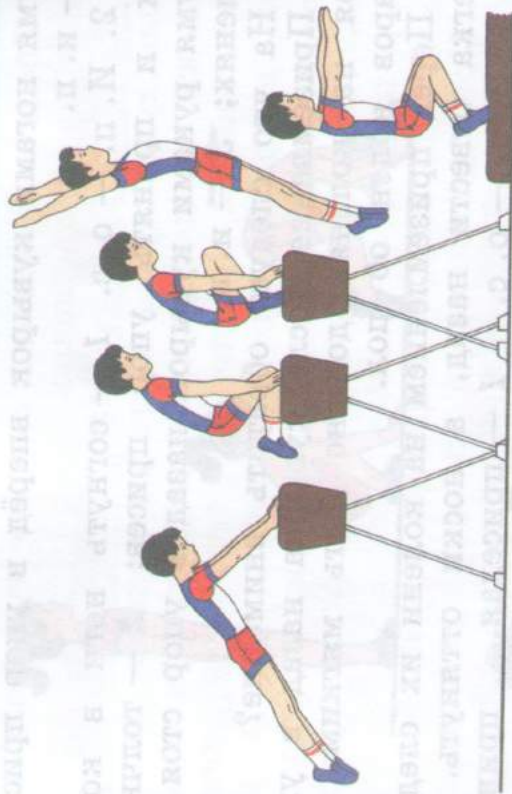


Рис. 65

ногами руки опираются о предмет или спортивный снаряд, через который совершается прыжок. Опорные прыжки развивают координацию движений, быстроту и ловкость, а также такие качества, как решительность, смелость и сила воли.

К опорным прыжкам относятся 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, со-

гнуть 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 подводных 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, толчок 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, пры-

жок 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, толчком, 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 приседаая, 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. страховочный придерживает выполняющего упражнения за предплечье.

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

приземляться в положение полуприседа — 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 из положения виса, или из положения поря (рис. 66).

Переворот туловища в вису на гимнастической перекладине (рис. 67). Из виса стоя рисев толчком двумя ногами переворот на зад в вис сзади согнувшись, толчком двумя переворот вперёд в вис стоя присев.

Упражнения для освоения

1. Встать возле перекладины в о. с.

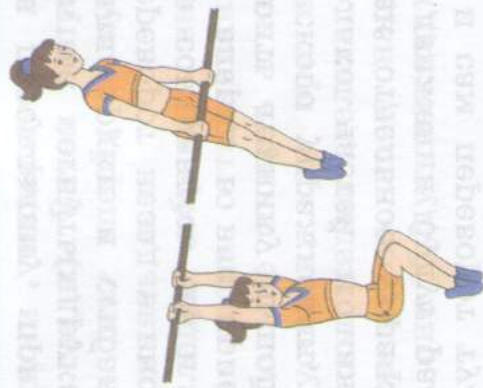


Рис. 66

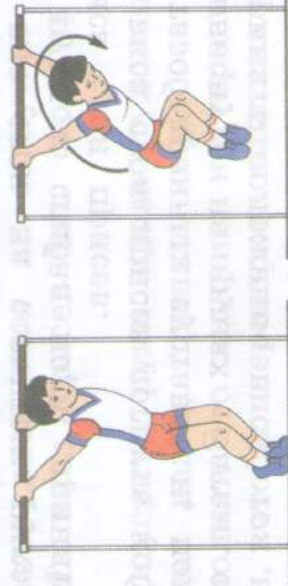
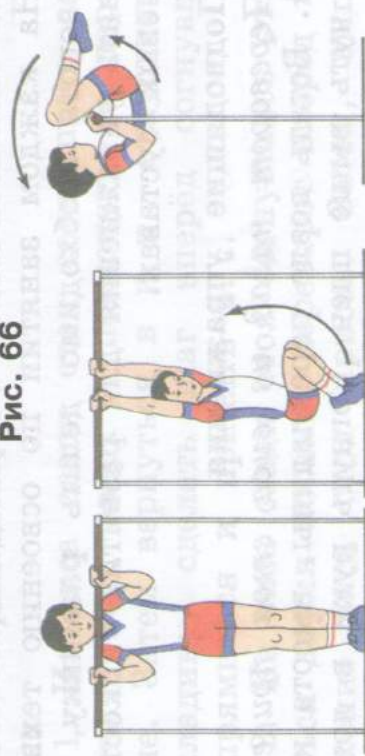


Рис. 67

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 изучивать как отдельное упражнение. После того как все движения будут разучены, можно осваивать и сам переворот туловища в вис на гимнастической перекладине.

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

Подводящие упражнения

Переворот назад из виса стоя присев.

1. Встать возле перекладины, высота которой чуть выше плеч. Согнуть руки в локтях взявшись 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 руки и принять положение виса стоя присев.

3. Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад в вис сзади стоя со-

гнувшись (руки вывернуты и удерживают перекладину 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.

3. Из виса присев вис стоя на согнутых руках.

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

Выполняя это задание, не торопитесь. Ставьте, 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 висе 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 гимнастическая палка хватом сверху за концы, опущенная вниз перед собой. Поднимаемые руки вверх, выкрут назад, поднимаемые руки вверх, выкрут вперёд.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжок в высоту с разбега способом «пешагивание» (рис. 68) напоминает работу южниц, 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 разжаться под острым углом к ней.

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

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



Рис. 68

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 увеличивать.

Низкий старт (рис. 69). 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



Рис. 69

плеч, 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.



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



★ 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 особенно-стью этого способа передвижения на лыжах является попеременное движение ногами и одновременное отталкивание руками с последующим скольжением на двух лыжах.

Одновременный одношажный ход (рис. 70). Этот способ очень похож на предыдущий, но место двух шагов, надо делать один.



Рис. 70

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 (см. 50—51).



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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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, лицом к ним.

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. Затем капитан неожиданно вы-



Рис. 71

Задания

1. Повтори правила техники безопасности, которые следует соблюдать при переноске лыж (см. рис. 71), на дистанции и в местах спуска с гор (см. с. 109—110).
2. Разучи упражнения для освоения одновременного одношажного хода.

полняет 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 стоять, 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 приrosse 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. Заем игроки распределяются на две команды. Лажком отмечается линия старта. Первые

номера 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 представляет 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. До-

бегая 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 брать в руки или отбивать мяч соперника.
- За каждое нарушение правил игры судья наказывает команду штрафным очком.
- Выигрывает та команда, которая раньше другой, без штрафных очков закончила игру.



1. Какие качества помогают развивать эти подвижные игры?

2. Элементы каких спортивных игр есть в этих подвижных играх?



Разучи с друзьями эти подвижные игры.

ПЛАВАНИЕ

Кроль на спине (рис. 72). 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. 72

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

Скольжение на спине (рис. 73)

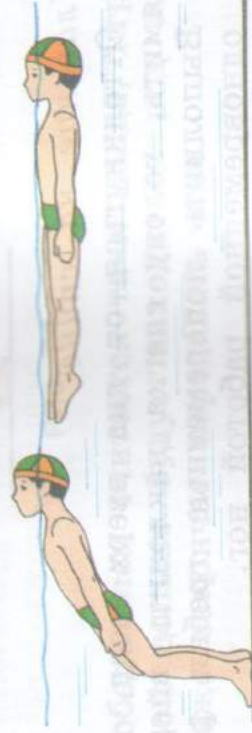


Рис. 73

1. Зайти в воду, чтобы её 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 делать правой рукой.

3. Повторить упражнение 2, но гребок делать 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 ненатяжёнными.

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. 74). При этом они делают медленный выдох. После выдоха встают и передают мяч следующему игроку своей команды.



Рис. 74

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. 75

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

По сигналу судьи первые номера, подняв руки вверх, отталкиваются от дна верх-назад и скользят на спине вдоль берега. Оставившись, они встают на ноги и стоят на месте. По сигналу судьи вторые номера выплывают скольжение (рис. 75). 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 сходиться с места до тех пор, пока не выполнены упражнения все игроки его команды и команды соперника.
- Скользить разрешается только вдоль берега.



1. Какие правила поведения надо соблюдать в бассейне?

2. Как называются упражнения, которые помогают всплывать и держаться на воде?



1. Повтори правила, которые надо соблюдать на занятиях в бассейне (см. с. 57).

2. Повтори упражнения, которые помогают всплывать и держаться на воде (см. с. 58—61).

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).



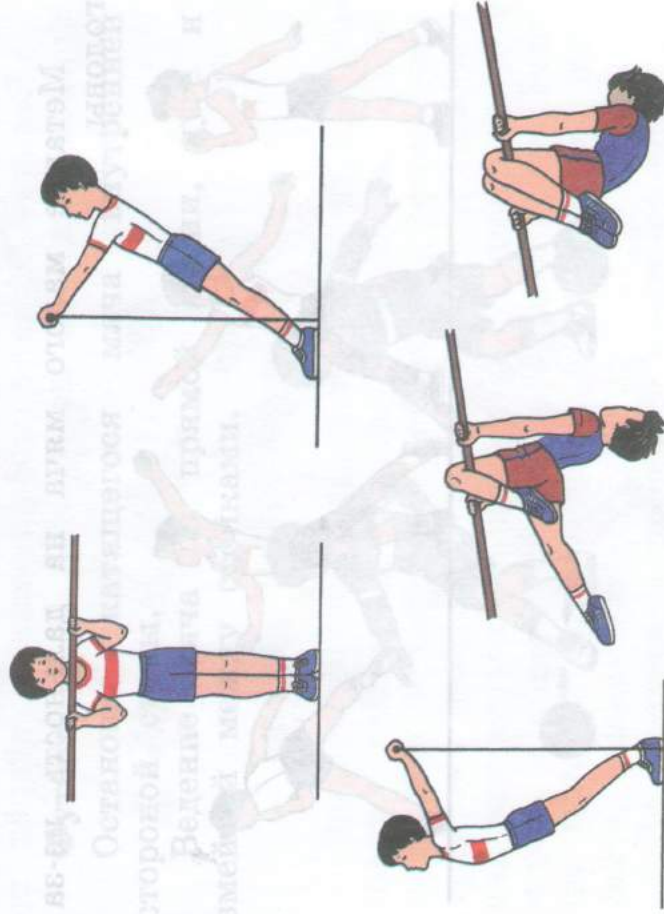
Кувырок вперёд в группировке.



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

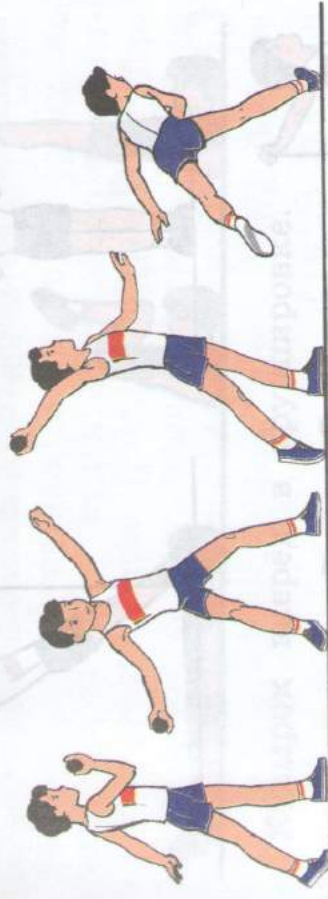
Бег с последующим ускорением.

Челночный бег, 3—10 м.

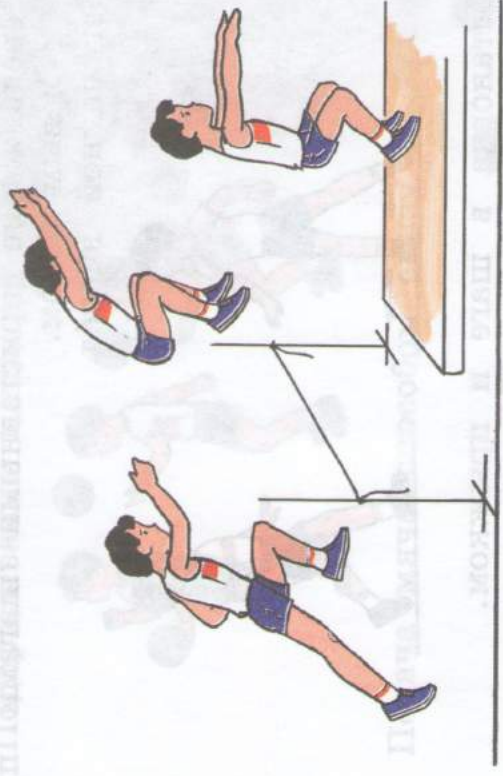
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя.



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.

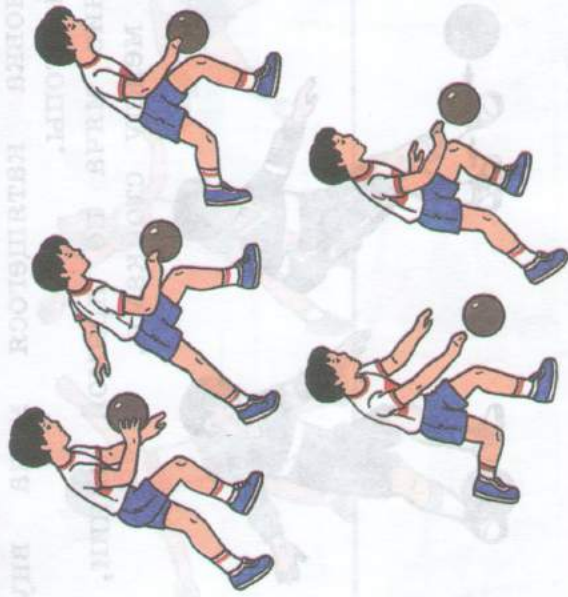
Бег спиной вперёд.



Остановка в шаге и прыжком.

Ведение мяча стоя на месте.

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



Волейбол

Подбрасывание мяча на заданную высоту.



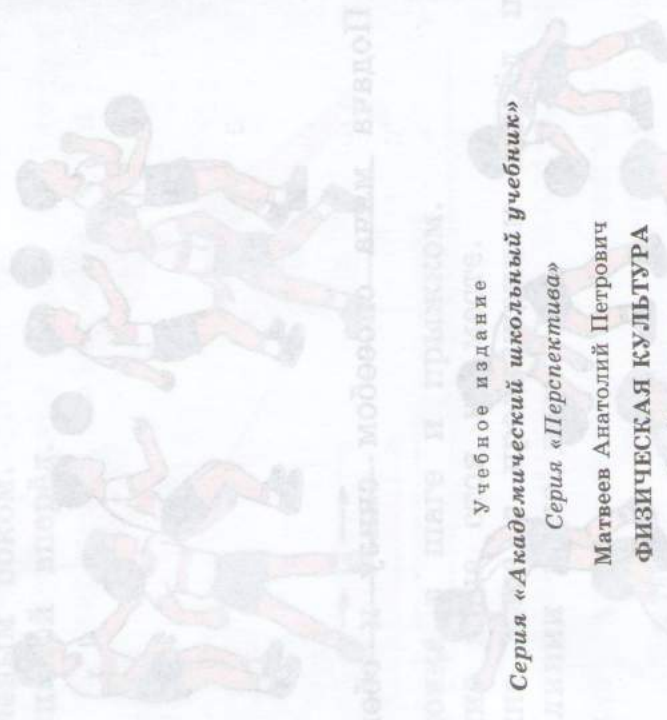
Подача мяча способом снизу и сбоку.



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!



Учебное издание

Серия «Академический школьный учебник»

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3—4 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» Л. И. Лыняная

Редактор Ю. М. Соболева

Художественный редактор А. Г. Иванов

Художники Н. Д. Кондрюшина, К. Р. Борисов

Техническое редактирование и компьютерная верстка Н. В. Лукиной

Корректоры Т. Ю. Дубровина, Т. А. Лебедева

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 14.01.13. Формат

70 × 90¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 5,8.

Тираж 37000 экз. Заказ № 34161 (ш-390).

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».

127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Опечатаано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат»

ОАО «Издательство «Высшая школа»

214020, Смоленск, ул. Смольянинова, 1

Тел.: +7 (4812) 31-11-96. Факс: +7 (4812) 31-31-70

E-mail: spk@smolpk.ru <http://www.smolpk.ru>