

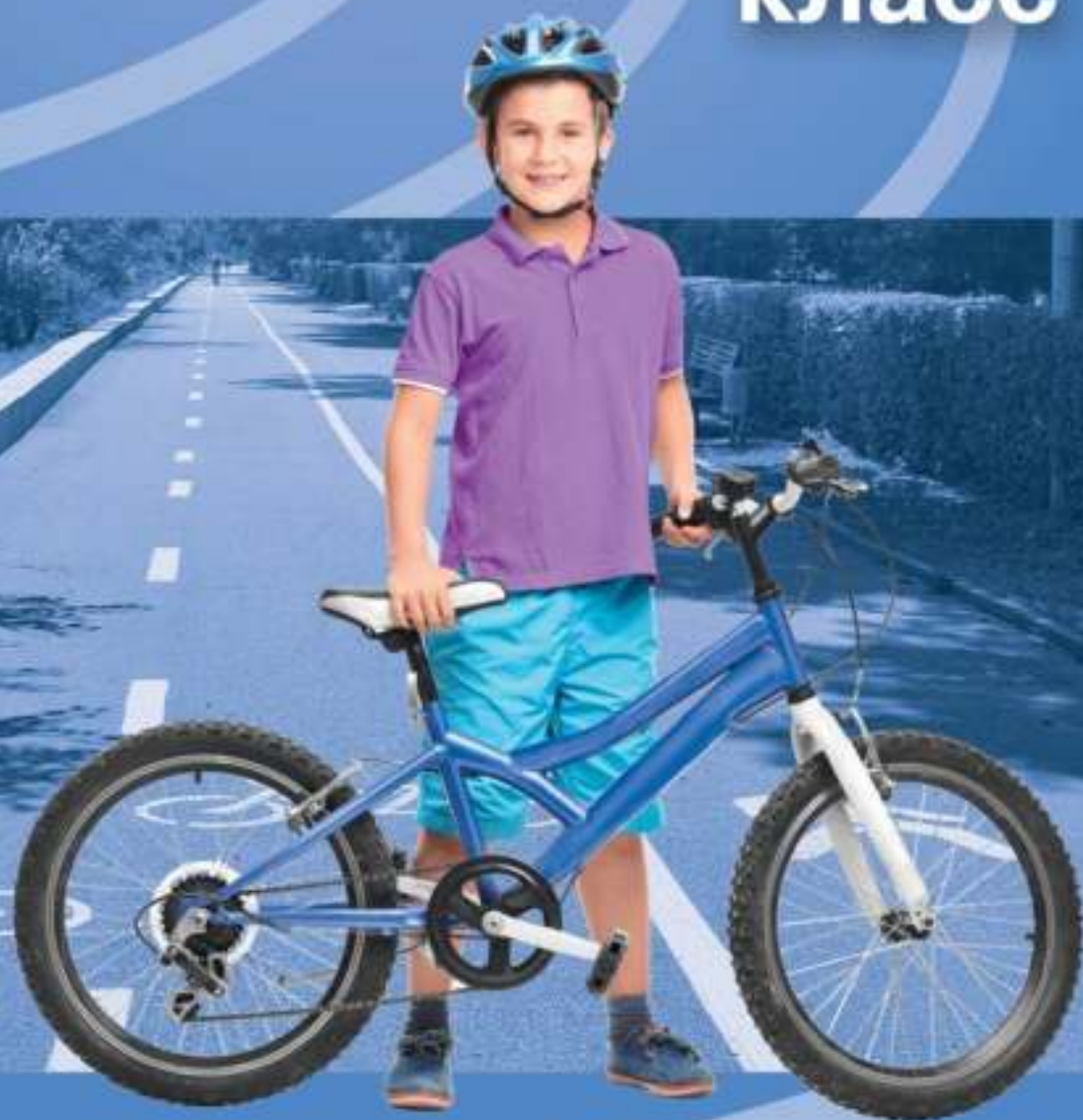


Грос

А. П. Матвеев

Физическая культура

3 класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

3 класс

Учебник

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

5-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.167.1:796+796(075.2)
ББК 75я71
М33

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г.

Для соблюдения правил информационной безопасности поисковый запрос в Интернете осуществляется детьми с помощью взрослых (педагогических работников, родителей или законных представителей несовершеннолетних обучающихся).

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанка Shutterstock.

Условные обозначения:



— Работа в паре, в группе



— Работа со взрослыми



— Задание повышенной сложности



— Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.
М33 Физическая культура : 3-й класс : учебник / А. П. Матвеев. — 5-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 176 с. : ил.
ISBN 978-5-09-102503-3.

Материалы учебника помогут третьеклассникам на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, играть в подвижные игры.

Учебник подготовлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения № 286 от 31.05.2021 г.

УДК 373.167.1:796+796(075.2)
ББК 75я71

ISBN 978-5-09-102503-3

© АО «Издательство «Просвещение», 2019, 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2019
Все права защищены



ДОРОГОЙ ДРУГ!



Наступил новый учебный год. Он будет богат новыми знаниями о физической культуре, физическими упражнениями и интересными учебными заданиями. Успешному обучению физической культуре тебе будет помогать учебник.

Ты познакомишься с историей спортивных соревнований и назначением физических упражнений. Научишься организовывать спортивные соревнования и играть в подвижные игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

С помощью учебника ты сможешь обучаться проводить занятия с выполнением физических упражнений, подбирать физическую нагрузку и контролировать её воздействие на организм.

В учебнике много полезных упражнений, направленных на укрепление здоровья и предупреждение утомления в течение дня, на измерение развития физических качеств. Из учебника ты узнаешь, как закаливать организм и проводить закаливающие процедуры, выполнять сложные упражнения из разных видов спорта.



Надеемся, что учебник будет хорошим помощником в улучшении твоего физического развития и физической подготовленности, укреплении здоровья и организации активного отдыха.

Успехов тебе!

Автор учебника



ПРИОБРЕТАЕМ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об истории физической культуры народов, населявших территорию государства Русь;
- о появлении спортивных соревнований у народов государства Русь, об их значении в подготовке молодёжи к будущей жизни;
- о связи современных видов спорта и спортивных соревнований у народов государства Русь.



ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАРОДОВ ГОСУДАРСТВА РУСЬ

У древних народов занятия физической культурой были тесно связаны с подготовкой детей к трудовой и военной деятельности. Такая подготовка осуществлялась и в государстве Русь, которое населяли охотники и рыболовы, земледельцы и кочевники. С помощью занятий физической культурой у детей развивали физические качества, обучали их военным и трудовым действиям. Благодаря такой подготовке вырастали сильные и смелые люди, способные хорошо трудиться и успешно сражаться с врагами своей земли.

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





Дети **рыболовов** учились быстро и бесшумно плавать и нырять, долго находиться под водой, ловко управлять лодкой и быстро на ней грести.



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





Кочевники занимались скотоводством. Им приходилось постоянно переезжать с места на место в поисках плодородных пастбищ для домашних животных. Иногда хорошее пастбище было занято другими кочевниками, и тогда приходилось за него сражаться. Побеждали более подготовленные, и поэтому кочевые народы обучали своих детей не только ловко ездить верхом на лошади, но и метко стрелять из лука, биться на мечах и копьях.



Вопросы

- 1) Почему для подготовки молодых людей к жизни у народов государства Русь использовались разные физические упражнения? Поясни свой ответ.
- 2) На какие современные виды спорта похожи действия людей, изображённые на рисунках? Поясни свой ответ.



ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

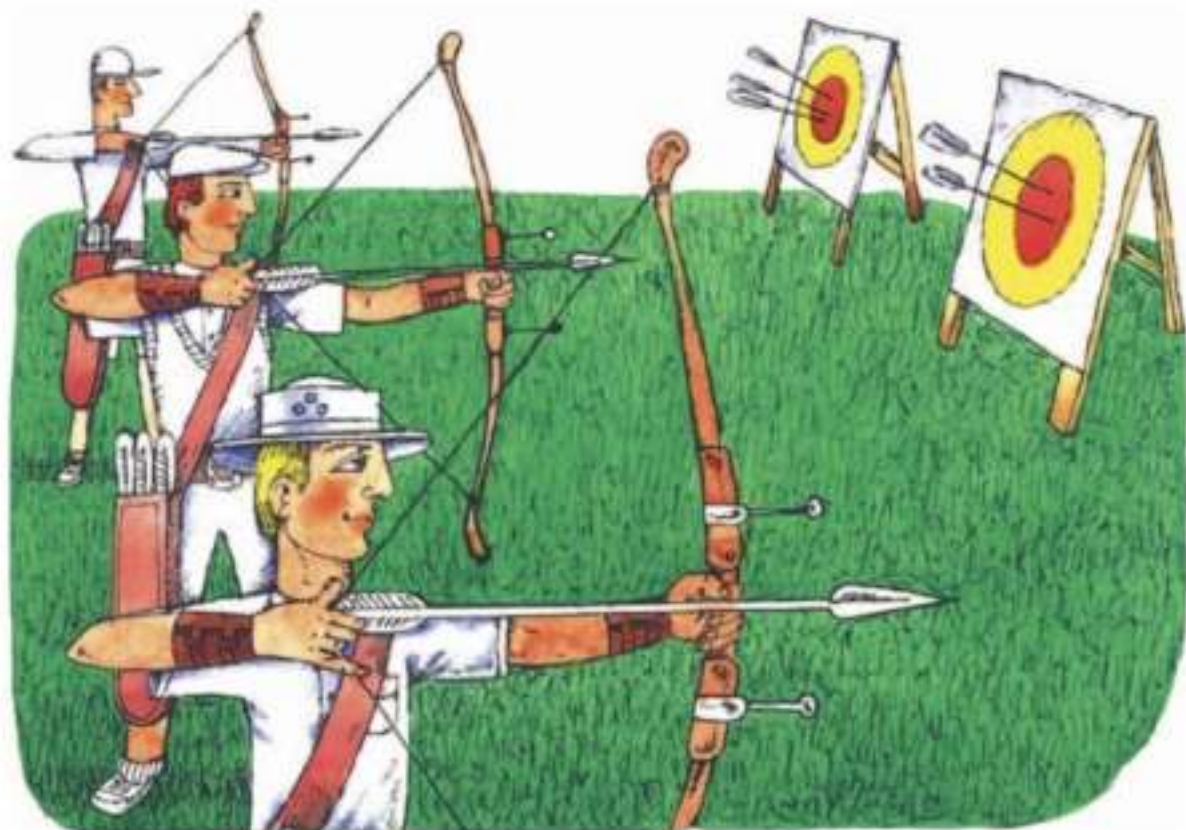


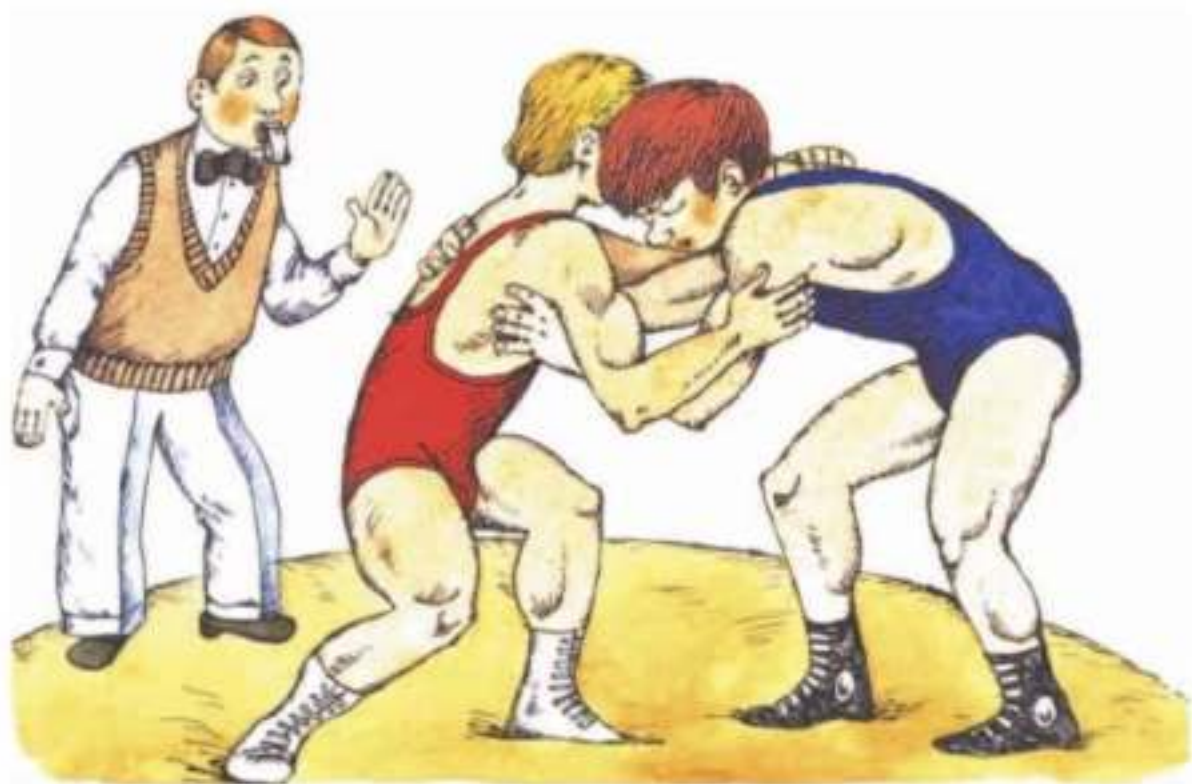
Древние народы использовали физическую культуру для подготовки молодых людей к будущей жизни. Чтобы узнать об их подготовленности, устраивались спортивные соревнования. Они включали в себя физические упражнения, с помощью которых определяли лучших воинов, охотников, рыболовов и земледельцев.

Со временем соревнования стали очень популярными среди молодёжи. Чтобы на них побеждать, многие молодые люди стали тренироваться. Так появился **спорт**, объединивший в себе соревнования и подготовку к ним.

Шло время. В спортивные соревнования включались новые упражнения, которые постепенно объединялись в **виды спорта**. Это лёгкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и многие другие. Каждый из них имеет свои специальные упражнения, в выполнении которых соревнуются участники.

Развитие видов спорта привело к развитию спортивных соревнований. В них стали принимать участие многие народы и страны. Самые крупные соревнования в мире — Олимпийские игры.







Вопрос и задания

1) Рассмотрни рисунки на страницах 10—11. Назови современные виды спорта, в которых соревнуются спортсмены. Расскажи о них своим одноклассникам.

2) Как ты думаешь, современные упражнения, изображённые на рисунках, похожи на те, в которых соревновались древние спортсмены? Поясни свой ответ.

3) Расскажи своим одноклассникам, какой вид спорта тебе нравится. Поясни свой ответ.



УЧИМСЯ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об упражнениях, помогающих освоить новые движения;
- о правилах измерения пульса и способах определения нагрузки по его показателям;
- об организации самостоятельных спортивных соревнований.

Научимся:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки, подбирать дозировку нагрузки.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. Их называют **физическими упражнениями**. С их помощью обучают подвижным и спортивным играм, развивают физические качества. Они помогают воспитывать волю, трудолюбие, смелость и другие качества, необходимые человеку.

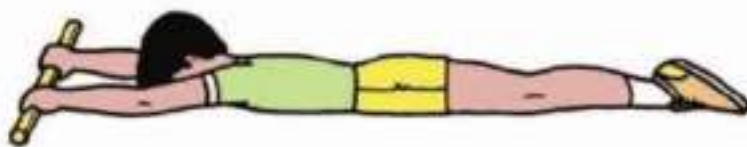
Физические упражнения состоят из движений, выполняемых по определённым правилам разными частями тела. Каждое упражнение имеет своё назначение.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На уроках физической культуры используются упражнения для развития всего организма — **общеразвивающие упражнения**. При их выполнении увеличивается частота дыхания и сердцебиения, напрягаются мышцы разных частей тела. Например, при беге работают все мышцы тела, а при наклоне вперёд из положения лёжа на животе — мышцы спины.

Оказывая воздействие на весь организм, общеразвивающие упражнения помогают укреплять здоровье и развивать физические качества.





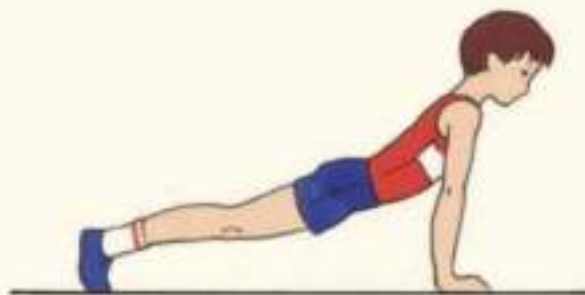
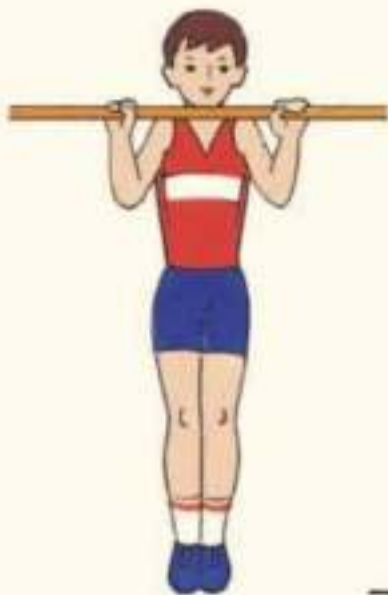
Вопрос и задания

1) Выполни упражнения, изображённые на рисунках. Определи, какое упражнение делать труднее, при каком из них мышцы рук напрягаются сильнее:

а) при виси на гимнастической перекладине;

б) при отжимании из положения лёжа на полу.

Поясни свой ответ.



2) Выполни наклон вперёд из положения лёжа. Определи, когда мышцы живота (брюшного пресса) напрягаются сильнее:

а) при выполнении наклона вперёд из положения лёжа;



б) при переходе из наклона вперёд в положение лёжа.



3) Что труднее выполнять: наклон вперёд или переход из наклона вперёд в положение лёжа? Поясни свой ответ.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На уроках физической культуры изучают много новых сложных упражнений. Их можно разучивать с помощью простых упражнений, которые называются **подводящими упражнениями**. Они отличаются от других тем, что в них входят движения, которые уже хорошо освоены. Эти упражнения подводят к быстрому и правильному изучению более сложного упражнения.

Например, перед тем как разучить кувырок вперёд, осваивают перекаты на спине и прыжки в группировке.

Сложное упражнение

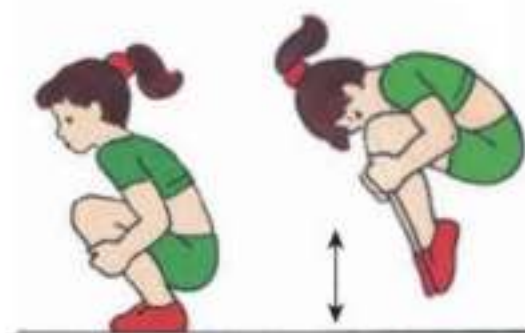


Кувырок вперёд

Подводящие упражнения



Перекаты на спине



Прыжки в группировке

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, почему перекаты на спине и прыжки в группировке помогут быстрее научиться кувырку вперёд? Поделись своим мнением с одноклассниками.

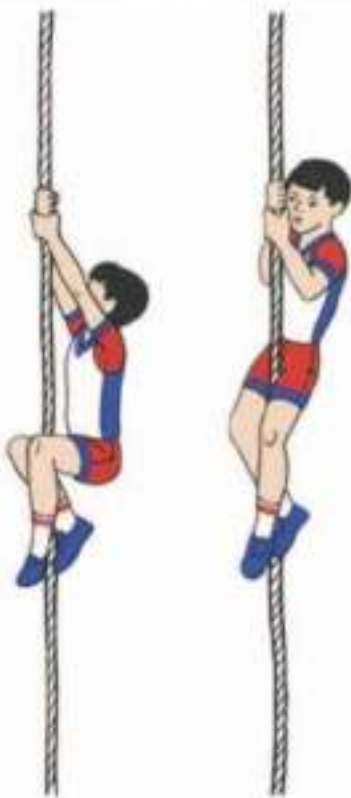
2) Выполни прыжки в группировке и перекаты на спине. Определи, что общего в их выполнении.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Очень часто бывает трудно сразу выполнить сложное упражнение. Причиной этому является недостаточное развитие физических качеств. Например, чтобы научиться лазать по канату, необходима сила мышц рук. Если её недостаточно, то научиться лазанью будет невозможно. Упражнения, которые позволяют развивать физические качества для быстрого обучения новым движениям, называются **подготовительными**. Они физически подготавливают школьников к разучиванию сложных упражнений.

Сложное упражнение



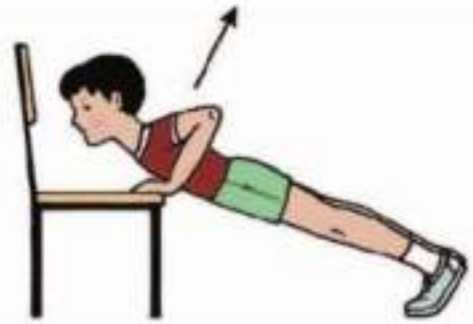
Лазанье по канату



Подготовительные упражнения



Приседание



Отжимание

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, могут ли силовые упражнения, изображённые на рисунках, помочь обучиться лазанию по канату? Поясни свой ответ.

2) Выполни приседания и отжимания. Определи, какие мышцы напрягаются при выполнении этих упражнений. Поясни, почему нужно развивать именно эти мышцы для обучения лазанию по канату.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, в которых соревнуются, называются **соревновательными**. Они выполняются строго по правилам. Соблюдение правил контролируют спортивные судьи. Например, в соревнованиях по



прыжкам в длину с места запрещается заступать за линию старта. Если это правило нарушено, то судья прыжок не засчитывает.

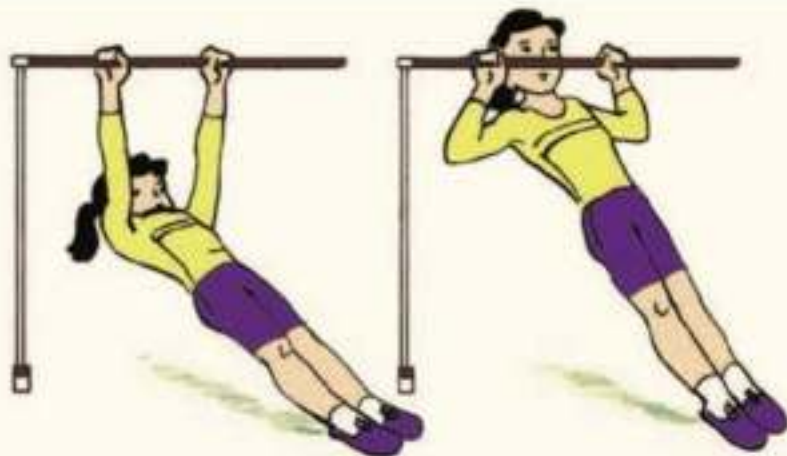
Кроме того, есть правила, которые спортсмены устанавливают сами для себя, — *правила честной борьбы*. Их необходимо выполнять во время соревнований.

1. Не стремиться к победе любой ценой.
2. Сохранять честь и достоинство при победах и поражениях.
3. Проявлять уважение к соперникам, судье и зрителям.

Вопросы и задание

- 1) Какие упражнения называются соревновательными? Чем они отличаются от общеразвивающих упражнений?
- 2) Что понимается под правилами честной борьбы и для чего они нужны спортсменам? Поясни свой ответ.
- 3) Подтягивание туловища на низкой перекладине является соревновательным упражнением комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). С ребятами из своего класса разучите правила выполнения этого упражнения и проведите свои соревнования.





Правила выполнения подтягивания туловища из виса лёжа на низкой перекладине. 1 — встать возле гимнастической перекладины, руки согнуть в локтях, хватом сверху взяться за гриф; 2 — разгибая руки, медленными небольшими шагами вперёд принять положение виса на прямых руках; 3 — сгибая руки в локтях, подтянуться и коснуться грудью грифа перекладины; 4 — выпрямляя руки, принять вис на прямых руках; 5 — сгибая руки в локтях, медленными небольшими шагами назад принять исходное положение, стоя возле гимнастической перекладины.

Для проведения соревнования составьте его правила по образцу из учебника (табл. 1). Перед проведением соревнований необходимо провести подготовительные мероприятия.

1. Все желающие стать участником соревнования должны ознакомиться с правилами.



- 2. Необходимо составить список ребят, которые хотят принять участие в соревновании.
- 3. Передать правила соревнования и список участников учителю физической культуры, предложить ему быть судьёй соревнований.
- 4. Вместе с учителем физической культуры определить день, время и место проведения соревнования, сообщить об этом всем участникам.



Таблица 1

Правила соревнований

Название соревнования	Первенство класса в подтягивании на гимнастической перекладине
Цель соревнования	Определить подготовленность школьников к выполнению тестового задания комплекса ГТО



Окончание

Соревновательное упражнение	Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из положения виса на прямых руках
Условия выполнения соревновательного упражнения	Встать возле низкой гимнастической перекладины, руки согнуть в локтях и хватом сверху взяться за её гриф
Выполнение соревновательного упражнения	Правила выполнения: 1 — сгибая руки в локтях, подтянуться и коснуться грудью грифа перекладины; 2 — выпрямляя руки, принять вис на прямых руках
Измерение результата	Определение результата: 1 — подсчитывается количество отжиманий, которые выполняет участник, касаясь грудью грифа перекладины; 2 — отжимания без касания грудью грифа перекладины не засчитываются
Определение победителя	Побеждает тот участник, который отождётся по правилам большее количество раз

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

При выполнении многих физических упражнений у человека начинает учащённо биться сердце и повышаться частота дыхания. Эти изменения говорят о том, что организм испытывает физическую нагрузку. Чем больше физическая нагрузка, тем более высокие показатели частоты сокращения сердца и дыхания.

Чтобы знать, какую нагрузку испытывает организм, измеряют частоту сердечных сокращений. Среди способов измерения частоты сердечных сокращений самым простым является **подсчёт пульса**. Он выполняется путём наложения ладони на грудь в области сердца.

Чтобы измерить пульс, необходимо иметь часы с секундной стрелкой или секундомер (специальные часы).





Последовательность (порядок) измерения пульса:

1 — наложить кисть руки на грудь в области сердца;

2 — подсчитать количество ударов сердца за 30 с (за полминуты);

3 — полученное значение надо удвоить, чтобы узнать количество ударов сердца за 1 мин (со-кращённо — уд./мин).

Например, при подсчёте пульса за 30 с получилось 40 ударов. Чтобы рассчитать количество ударов в минуту, надо к 40 ударам прибавить ещё 40 ударов, и получится 80 ударов.

Во время занятий физической культурой величину нагрузки определяют с помощью расчётной таблицы: малая, средняя и большая нагрузка.

Пульс начинают подсчитывать сразу после выполнения физического упражнения, и полученные значения сравнивают с данными расчётной таблицы (табл. 2).

Таблица 2

Расчётная таблица показателей нагрузки по количеству ударов сердца за 1 мин

Малая нагрузка	Средняя нагрузка	Большая нагрузка
До 110 уд./мин	До 130 уд./мин	До 150 уд./мин



Вопрос и задания

1) Как меняются значения пульса при выполнении физических упражнений? Поясни свой ответ и приведи примеры.

2) Покажи одноклассникам, как подсчитывать пульс за 1 мин.

3) Вместе с одноклассниками проведи исследование по измерению пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой:

1 — выполни 30 приседаний в спокойном темпе и сразу подсчитай пульс за 30 с;

2 — одноклассники приводят значение твоего пульса к 1 мин и записывают в тетрадь по физической культуре (табл. 3);

3 — после отдыха выполни 30 приседаний в быстром темпе и подсчитай пульс за 30 с;

4 — одноклассники приводят значение твоего пульса к 1 мин и записывают в тетрадь по физической культуре (табл. 3);

5 — с помощью расчётной таблицы (см. стр. 26) определи величину нагрузки в первом и во втором упражнении.

Обсудите с одноклассниками полученные результаты и сделайте вывод о влиянии скорости приседания на показатели пульса.





Таблица 3

Образец заполнения результатов измерения пульса

Время измерения	Малая нагрузка	Средняя нагрузка	Большая нагрузка
Пульс после выполнения первого упражнения (за 1 мин)			
Пульс после выполнения второго упражнения (за 1 мин)			
Вывод			

ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Физическая нагрузка — это то, как физические упражнения влияют на организм занимающегося. Чтобы организм не переутомлялся, надо **дозировать** физические упражнения.

Это можно делать разными способами.

1. По скорости выполнения упражнения, например выполнить 10 отжиманий за 30 с.

2. По количеству повторений одного и того же упражнения, например повторить бег на 30 м три раза.



3. По времени выполнения упражнения, например выполнять приседания в спокойном темпе в течение 1 мин.

На занятиях физической культурой физические упражнения часто объединяют в **комплексы упражнений**. Каждый комплекс состоит из нескольких физических упражнений, которые выполняются с заданной дозировкой последовательно одно за другим.

Таблица 4

Таблица результатов измерения пульса

№ измерения	Комплексы упражнений	Показатели пульса	
		30 с	1 мин
Первый комплекс упражнений			
1	Измерение до выполнения упражнения		
2	Измерение после выполнения упражнения		
Разность величин между первым и вторым измерением			
Второй комплекс упражнений			
1	Измерение до выполнения упражнения		



Окончание

№ измерения	Комплексы упражнений	Показатели пульса	
		30 с	1 мин
2	Измерение после выполнения упражнения		
Разность величин между первым и вторым измерением			
Вывод			

Вопросы и задания

- 1) Какие способы дозирования физических упражнений ты знаешь?
- 2) Определи, на сколько ударов пульса нагрузка одного комплекса упражнений отличается от другого.
- 3) Сделай вывод: у какого комплекса упражнений нагрузка была больше? Объясни почему.
- 4) Вместе с родителями проведи исследования по изменению значений пульса при выполнении комплексов упражнений с разной дозировкой. В тетради по физической культуре начерти таблицу (табл. 4).





Соблюдай последовательность измерения пульса при комплексах упражнений с разной дозировкой: 1 — сядь на стул и отдохни в течение 1 мин, измерь пульс (результат запиши в табл. 4); 2 — выполни первый комплекс упражнений (табл. 5) и измерь пульс за 30 с (результат запиши в табл. 4); 3 — сядь на стул и отдохни в течение 2 мин, измерь пульс (результат запиши в табл. 4); 4 — выполни второй комплекс упражнений (табл. 6) и измерь пульс за 30 с (результат запиши в табл. 4).

Таблица 5

Первый комплекс упражнений

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — упор лёжа на полу. Отжимания	4 отжимания. Повторить 2 раза. Отдых 20 с
2	И. п. — о. с., руки на поясе. Приседания	20 приседаний. Повторить 2 раза. Отдых 20 с
3	И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны вперёд	20 наклонов. Повторить 2 раза. Отдых 20 с



Таблица 6

Второй комплекс упражнений

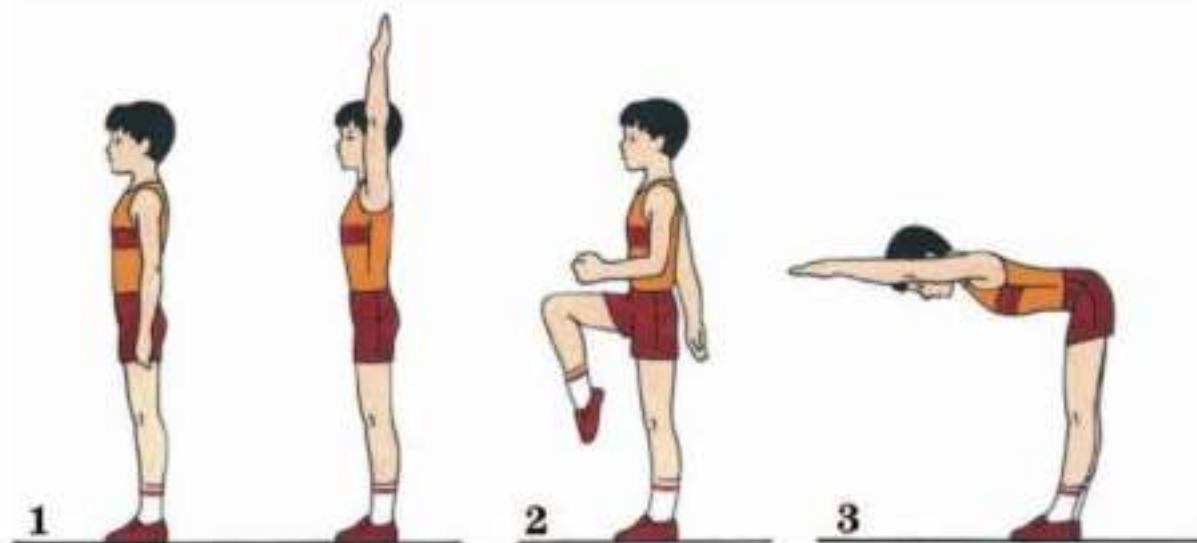
№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — упор лёжа на полу. Отжимания	4 отжимания. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин
2	И. п. — о. с., руки на поясе. Приседания	20 приседаний. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин
3	И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны вперёд	20 наклонов. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин



ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплекс утренней зарядки выполняется с определённой физической нагрузкой, которая зависит от дозировки физических упражнений. В комплекс утренней зарядки могут входить разные упражнения без предметов и с предметами (например, с гимнастической палкой или гантелями). Поэтому для каждого комплекса необходимо подбирать свою дозировку упражнений. Правильно подобранная дозировка упражнений для утренней зарядки поможет тебе взбодриться после сна, получить заряд энергии на целый день.

Комплекс утренней зарядки с дозировкой упражнений записывают в план утренней зарядки (табл. 7).



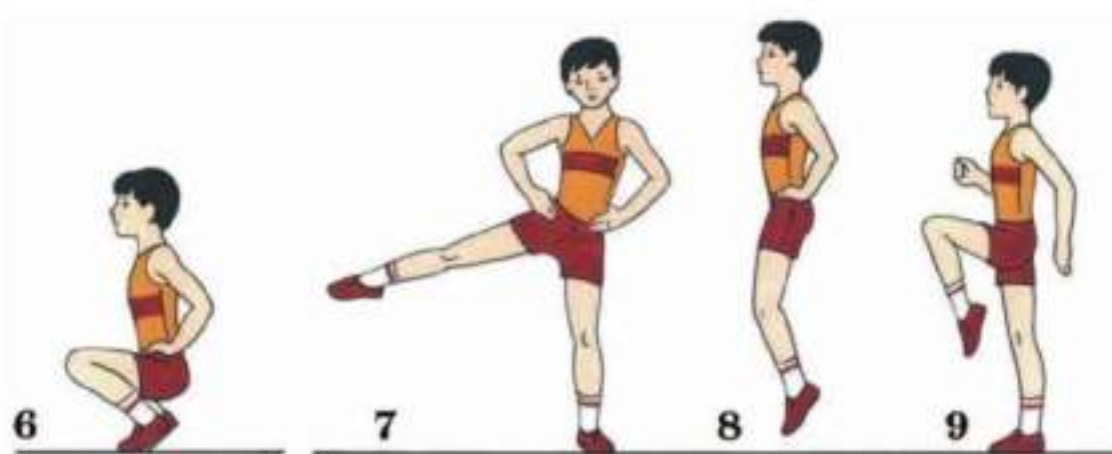
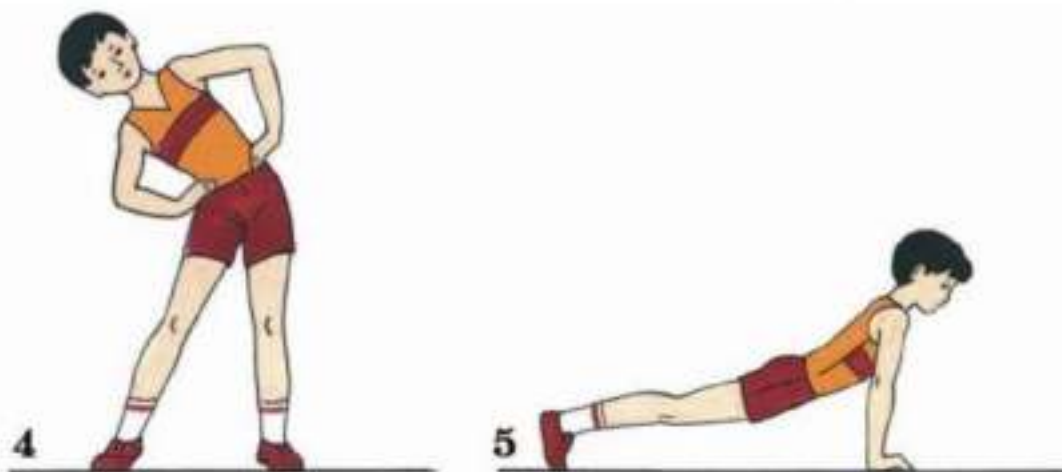


Таблица 7

План утренней зарядки

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, вдох; 2 — руки опустить, выдох	8 раз в мед- ленном темпе
2	Ходьба на месте	30 с в спо- койном темпе



Окончание

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
3	И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — наклон вперёд, руки вверх; 2 — и. п.	6 раз в спокойном темпе
4	И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.	6 раз в каждую сторону в спокойном темпе
5	И. п. — упор лёжа на полу. Отжимания	4 раза в спокойном темпе
6	И. п. — о. с., руки на поясе. Приседания	8 раз в спокойном темпе
7	И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой в сторону; 4 — и. п.	6 раз в каждую сторону в спокойном темпе
8	И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжки вверх	20 с в спокойном темпе
9	Ходьба на месте	30 с в спокойном темпе



Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе составить таблицу с планом утренней зарядки? Поясни свой ответ.

2) Рассмотрю таблицу плана утренней зарядки (табл. 7) и начерти её в тетради по физической культуре.

3) Запиши в таблицу названия физических упражнений, изображённых на рисунках учебника (см. стр. 33—34). Напротив каждого из названий упражнения поставь свою дозировку.

4) Хорошо разучи упражнения комплекса утренней зарядки.

5) После выполнения последнего упражнения комплекса утренней зарядки измерь пульс и с помощью таблицы нагрузки определи его показатели (стр. 26).

Показатели должны быть на уровне малой нагрузки — до 120 уд./мин. Если нагрузка меньше, то надо увеличить дозировку упражнений, если больше — уменьшить.



ДОЗИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Физкультминутка — это небольшой комплекс упражнений, с помощью которого можно снять усталость во время уроков или при выполнении домашних заданий. В этот комплекс входят упражнения с малой физической нагрузкой, и количество каждого из них не превышает 3—4 повторений.

Комплексы упражнений физкультминутки должны быть хорошо разучены.

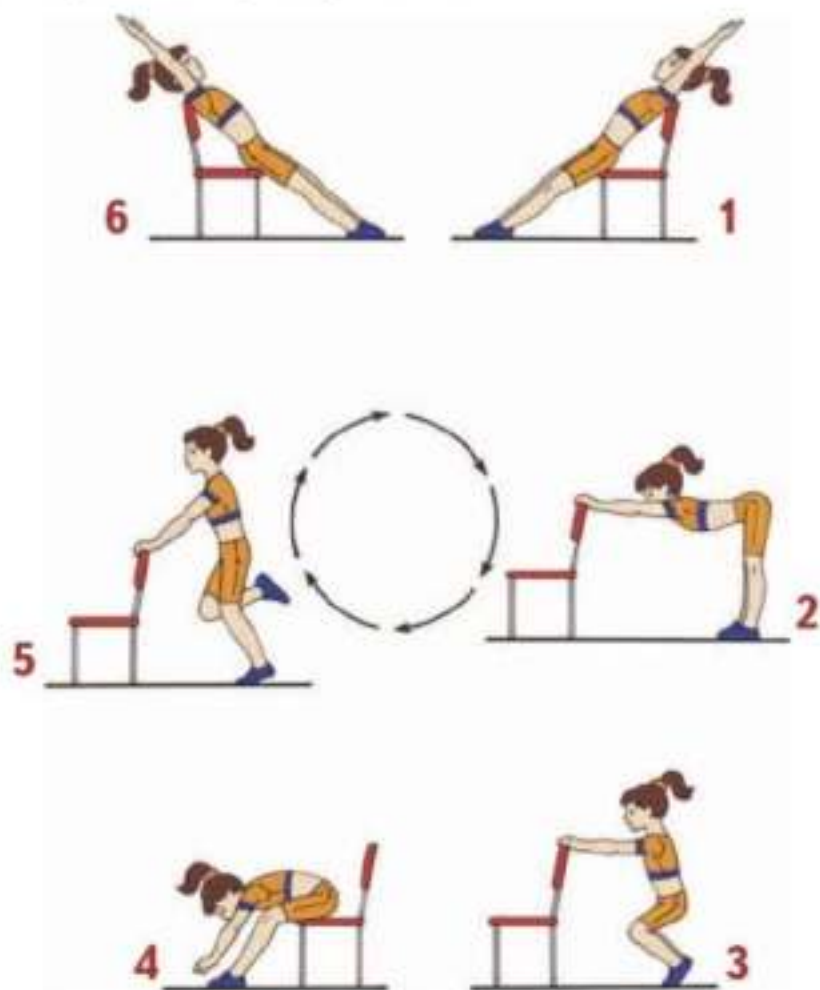




Таблица 8

План физкультминутки

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — сесть на стул. Потянуться	4 раза
2	И. п. — встать возле стула, наклониться вперёд, руки положить на спинку стула. 1 — прогнуть спину; 2 — и. п.; 3 — согнуть спину; 4 — и. п.	3 раза в спокойном темпе
3	И. п. — встать возле стула, руки положить на спинку стула. Опираясь руками о спинку стула, выполнить приседания	2 раза в спокойном темпе
4	И. п. — сесть на стул, спина прямая, руки на коленях. 1 — наклон вперёд, потянуться руками к носкам ног; 2 — и. п.; 3—4 — наклон вперёд, потянуться руками к носкам ног	3 раза в спокойном темпе
5	И. п. — встать возле стула, руки положить на спинку стула. Опираясь руками о спинку стула, спокойный бег на месте	30 с в спокойном темпе
6	И. п. — сесть на стул. Потянуться	4 раза



Задания

- 1) Составь таблицу физкультминутки по образцу из учебника (табл. 8) с собственной дозировкой упражнений. Разучи упражнения физкультминутки.
- 2) После выполнения последнего упражнения комплекса измерь пульс.
- 3) Сравни значение пульса с его значением после утренней зарядки и определи, какая из нагрузок больше. Поясни свой ответ.

ГРАФИК РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

График развития физических качеств нужен для того, чтобы контролировать улучшение показателей физических качеств. Измеряя их в течение года, можно увидеть, как они изменяются по учебным четвертям. Например, если в I четверти показатели силы не повысились, значит, необходимо на занятиях во II четверти увеличить время на её развитие. Если во II четверти показатели гибкости повысились незначительно, значит, на занятиях в III четверти надо увеличить количество



комплексов упражнений на развитие этого качества.

Таблица 9

График развития физических качеств

Учебные четверти	Сила	Выносливость	Гибкость	Координация
В начале учебного года				
В конце I четверти				
Разница				
В конце II четверти				
Разница				
В конце III четверти				
Разница				
В конце IV четверти				
Разница				

Для заполнения этого графика необходимо проводить измерения показателей физических качеств в конце каждой учебной четверти. Рассчи-

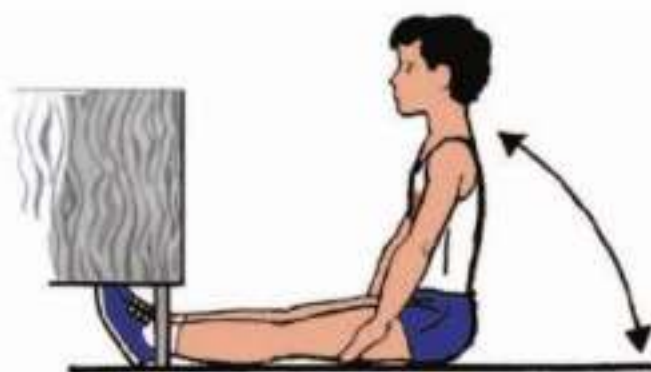


тывать улучшение в развитии физических качеств можно по разности показателей между учебными четвертями. Например, в начале учебного года показатель силы в сгибании и разгибании туловища составил 12 повторений, а в конце I четверти — 16 повторений: $16 - 12 = 4$.

Вывод: показатель силы за I четверть увеличился на 4 повторения в упражнении сгибания и разгибания туловища в положении сидя на полу.

Прежде чем составлять график развития физических качеств, необходимо вспомнить упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, с которыми ты познакомился во втором классе.

1. Измерение силы: сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу. Подсчитывают количество сгибаний за 30 с.



2. Измерение гибкости: наклон туловища вперёд стоя на прямых ногах. Измеряется касание пола: ладонями — 5 баллов (отлично); кулака-



ми — 4 балла (хорошо); кончиками пальцев — 3 балла (удовлетворительно).



3. Измерение выносливости: из положения руки вдоль туловища равномерные приседания в спокойном темпе с вынесением рук вперёд. Измеряется время выполнения упражнения в секундах до лёгкого утомления.



4. Измерение равновесия: стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты. Измеряется время в секундах до опускания второй ноги на пол.





Вопрос

- Как ты думаешь, тебе интересно будет узнать, как развиваются твои физические качества? Поясни свой ответ.

Выполни задание

Чтобы правильно заполнять график развития физических качеств, необходимо последовательно выполнять определённые действия. Начни вести график вместе с родителями и поделись своими умениями с одноклассниками:

1) проведи первое измерение в начале учебного года, а второе измерение — в конце I четверти;

2) рассчитай разность показателей между первым и вторым измерением;

3) результаты измерений запиши в тетрадь по физической культуре и сделай вывод о своей физической подготовленности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УЧЕБНОМ ГОДУ

В каждой учебной четверти школьники обучаются одному или двум видам спорта. Это необходимо учитывать при проведении самостоятель-



ных занятий физической подготовкой. Составляя содержание занятий, необходимо в каждой четверти стараться развивать одно или два физических качества. Например, в I четверти учащиеся обучаются подвижным играм с элементами спортивных игр и упражнениям из лёгкой атлетики. Поэтому на самостоятельных занятиях в этой четверти лучше развивать быстроту и выносливость.

Задания

- 1) Узнай у учителя, в каких учебных четвертях лучше развивать определённые физические качества.
- 2) Вспомни из уже изученного материала, какие упражнения надо использовать для развития каждого физического качества.
- 3) Составь комплексы упражнений для развития каждого физического качества и обсуди их со своими одноклассниками.
- 4) Включи составленные комплексы в самостоятельные занятия в каждую учебную четверть.



ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ


Учимся выполнять:

- закаливание организма под душем;
- комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- передвижения по гимнастической стенке;
- передвижения на лыжах разными способами;
- плавание произвольным способом;
- технические действия подвижных и спортивных игр.





ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ПОД ДУШЕМ



Закаливание с помощью **обливания водой под душем** является одним из способов укрепления здоровья. Им начинают пользоваться после того, как организм привык к закаливанию способом обтирания тела водой, который осваивался во втором классе.

При закаливании способом обливания водой под душем необходимо соблюдать правила.

1. Температуру воды измеряют и регулируют, когда она льётся из крана. Сначала включают холодную воду, а затем — горячую. После установления нужной температуры воду переключают на душ.

2. После переключения воды на душ переворачивают песочные часы (если таких нет, можно использовать таймер) и начинают обливание под душем.

3. Во время обливания нельзя допускать переохлаждения тела, появления озноба или «гусиной кожи».

4. По окончании закаливающей процедуры надо растереть тело полотенцем до лёгкого покраснения и сразу одеться.



Песочные часы для измерения времени

Махровое полотенце для растирания тела



Термометр для измерения температуры воды

Закаливающие процедуры надо проводить каждый день после утренней зарядки. Если по какой-то причине их пришлось прервать на длительное время, то возобновлять процедуры надо постепенно, повысив температуру воды и уменьшив время процедуры.

В начале проведения процедур обливания под душем температура воды должна быть $22\text{—}24\text{ }^{\circ}\text{C}$ и обливаться надо не более $20\text{—}30$ с. Когда организм освоится, время обливания постепенно увеличивают до 2 мин. Когда организм привыкнет к этому времени, температуру воды понижают на $2\text{—}3\text{ }^{\circ}\text{C}$. При этом время обливания необходимо уменьшить до $30\text{—}40$ с.

При регулярном проведении процедур допускается снижение температуры воды до $19\text{—}20\text{ }^{\circ}\text{C}$, а время увеличивается до 2 мин.



После этого температуру воды и время обливания не меняют.

Занимаясь закаливанием, необходимо следить за своим самочувствием. Если не соблюдать правила проведения закаливающих процедур, то это может привести к нарушению работы организма.

1. Беспокойный сон, чувство недосыпания.
2. Быстрое появление усталости, постоянное желание отдохнуть.
3. Ухудшение внимания на уроках, появление сонливости.

При таких симптомах и других неприятных ощущениях необходимо сократить время закаливания и повысить температуру воды.

Таблица 10

График проведения процедур закаливания

Недели месяца	Температура воды	Время обливания
Первая неделя	24—23 °С	30 с
Вторая неделя	24—23 °С	1 мин
Третья неделя	24—23 °С	1 мин 30 с
Четвёртая неделя	24—23 °С	2 мин
Первая неделя	22—21 °С	30 с
Вторая неделя	22—21 °С	1 мин



Вопросы и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем надо закаливать организм? Поясни свой ответ.
- 2) Расскажи, почему надо соблюдать правила закаливания, и поделись своим мнением с одноклассниками.
- 3) Какие показатели самочувствия говорят о нарушении правил закаливания? Что надо предпринять, если они появились?
- 4) Выучи правила закаливания и пользуйся ими регулярно.
- 5) Рассмотрите образец графика закаливающих процедур (табл. 10). Вместе со взрослыми составьте свой график по образцу и запишите его в тетрадь по физической культуре.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика полезна для укрепления здоровья, улучшения внимания и памяти. Она помогает быстро восстановиться после физической или умственной нагрузки.

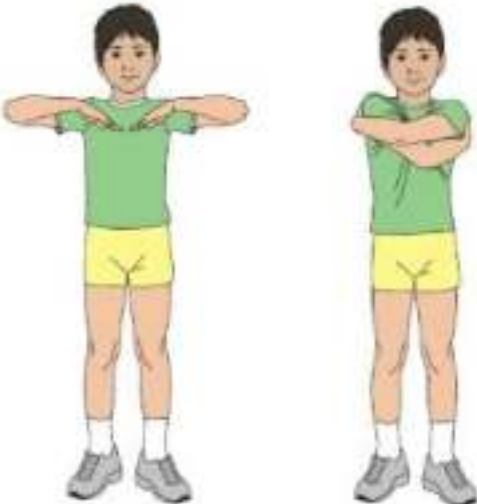

Для школьников разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. Они выполняются в течение 4—5 мин и включают в себя несколько упражнений. Отдельные дыхательные упражнения входят в утреннюю зарядку, их выполняют на уроках физической культуры после физических нагрузок.

Комплексы дыхательной гимнастики можно выполнять днём во время домашних заданий и перед сном, чтобы быстрее засыпать.

Таблица 11

Комплекс дыхательной гимнастики

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дозировка
1		И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — вдох носом; 2 — выдох ртом; 3 — вдох носом; 4 — выдох ртом	6—8 раз

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дозировка
2		<p>И. п. — руки согнуты в локтях перед собой на уровне плеч. 1 — обнимая себя за плечи, сделать короткий шумный вдох через нос; 2—3 — руки развести в стороны, спокойный длительный выдох через рот; 4 — принять и. п., дыхание произвольное</p>	6—8 раз
3		<p>И. п. — встать на носки, руки слегка согнуть в локтях перед собой, кисти сжаты в кулак. 1—2 — слегка сгибая колени и наклоняясь вперёд, отвести руки назад до конца — мощный, громкий выдох; 3—4 — переходя в и. п., сделать медленный вдох, выпячивая живот</p>	5—7 раз



Окончание

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дози- ровка
4		<p>И. п. — встать на колени, наклониться вперёд, руки поставить на пол перед собой. 1 — наклоняясь вперёд и выгибая спину, сделать мощный выдох; 2—3 — прогибаясь и поднимая голову вверх, сделать медленный вдох; 4 — и. п.</p>	4—6 раз
5		<p>Спокойная ходьба на месте или в движении. Дыхание спокойное, произвольное</p>	1 мин

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе выполнять комплекс дыхательной гимнастики? Поясни свой ответ.



- 2) Выполняй дыхательную гимнастику в течение учебного дня: утром и вечером.
- 3) Вместе со взрослыми выучи упражнения дыхательной гимнастики по приведённым правилам и дозировке, указанным в таблице 11.



Выполни задание

Проведи исследование о влиянии дыхательных упражнений на восстановление организма после физической нагрузки:

1 — сделай 30 приседаний в быстром темпе и через 30 с измерь свой пульс (результат запиши в тетрадь по физической культуре);

2 — отдохни 2—3 мин;

3 — снова сделай 30 приседаний в быстром темпе и сразу начни выполнять дыхательные упражнения;

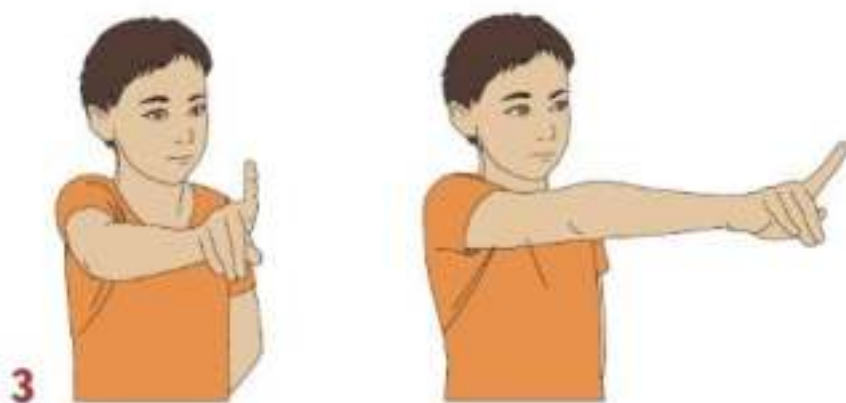
4 — через 30 с измерь свой пульс (результат запиши в тетрадь по физической культуре);

5 — отдохни 2—3 мин;

6 — сравни значения двух измерений и по частоте пульса сделай вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление организма.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Во время длительной работы за компьютером, при чтении или выполнении письменных заданий утомляются мышцы глаз. Чтобы этого избежать и не ухудшить зрение, необходимо делать упражнения **зрительной гимнастики**. В школе эти упражнения надо выполнять после каждого урока, а при подготовке домашних заданий — через каждые 30—35 мин.





Комплекс зрительной гимнастики можно выполнять стоя или сидя на стуле.

1. Часто поморгай глазами несколько раз. Закрой глаза и посчитай до пяти (повторить упражнение 4—5 раз).

2. Зажмурь сильно глаза и посчитай до трёх. Открой глаза, посмотри вдаль и посчитай до пяти (повторить упражнение 4—5 раз).

3. Вытяни вперёд правую руку. Медленно двигая указательный палец влево, а затем вправо, следи за ним взглядом (делать упражнение в течение 1 мин).

После выполнения упражнений зрительной гимнастики рекомендуется небольшой отдых в течение 2—3 мин. Для этого надо сесть на стул, расслабиться и закрыть глаза. После отдыха провести физкультминутку и приступить к дальнейшей подготовке домашних заданий.

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе выполнять комплекс зрительной гимнастики? Поясни свой ответ.

2) Выучи упражнения зрительной гимнастики и используй их во время работы за компьютером и при выполнении домашних заданий.



ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ



СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

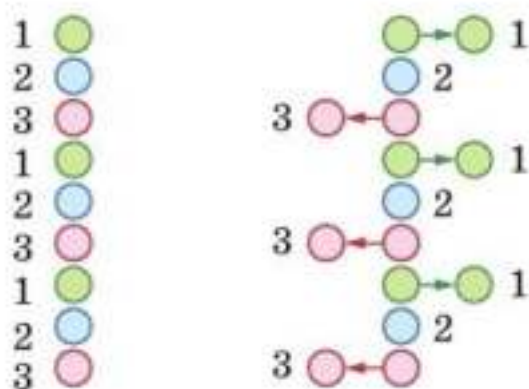
Строровые упражнения — это совместные действия, выполняемые в строю по команде. На уроках физической культуры их используют для развития координации, точности и ритмичности движений. Их также применяют для передвижения учащихся по залу или спортивной площадке.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три. Перестроение уступами является одним из наиболее простых строровых упражнений. Перед его выполнением учащиеся строятся в одну шеренгу и по команде учителя «Класс, по три — рассчитайсь!» рассчитываются по тройкам. После расчёта учитель подаёт команду «Класс — направо!», и учащиеся перестраиваются в колонну по одному. Затем учитель подаёт следующую команду: «Первые номера вправо, третьи номера влево, приставным шагом — марш!». Вторые номера остаются на месте, а первые и третьи номера выполняют команду учителя.

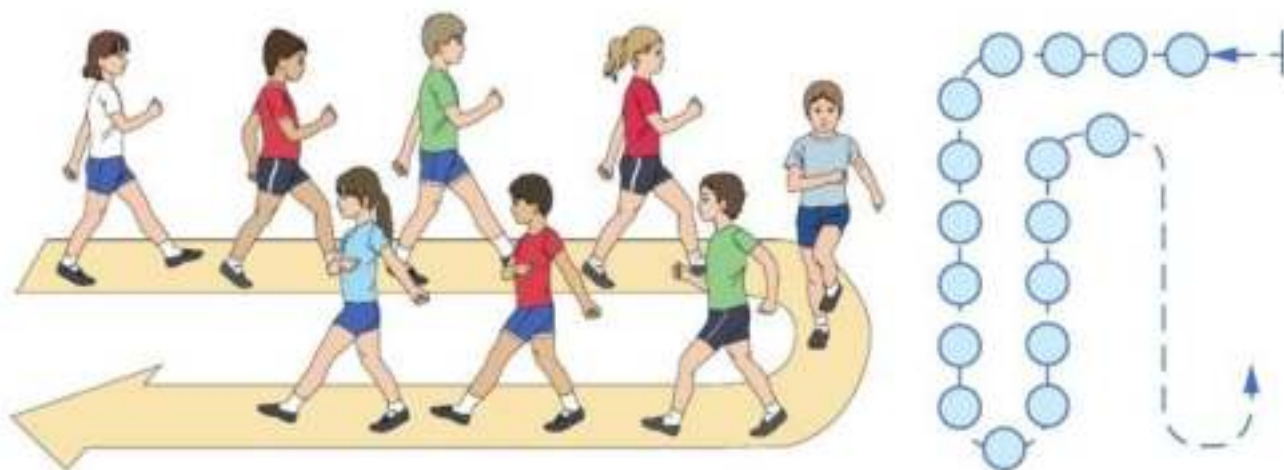
Для того чтобы перестроиться обратно из колонны по три в колонну по одному, учитель по-



даёт команду «Класс, на свои места — марш!». Первые и третьи номера выполняют команду учителя приставными шагами в правую и левую сторону.



Передвижение противходом. Одним из строевых упражнений является передвижение противходом. Оно представляет собой передвижение учащихся в противоположном друг другу направлении.

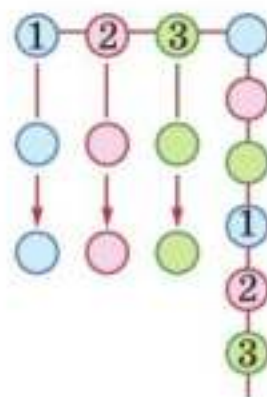
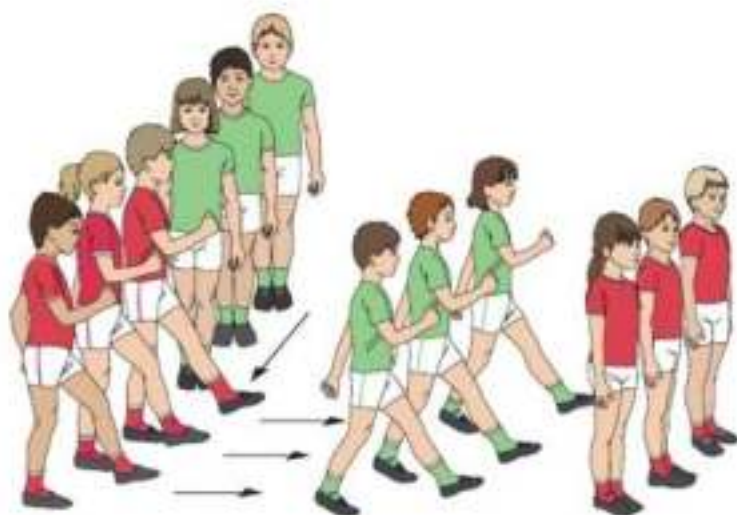


Учитель подаёт команду «Противходом налево шагом — марш!». Направляющий (первый ученик в строю) доходит до крайней границы за-



ла, поворачивает налево и продолжает идти в противоположную сторону. За ним поочерёдно, доходя до крайней границы зала, поворачивают остальные учащиеся. Доходя до следующей границы зала, направляющий самостоятельно поворачивает налево и продолжает движение в противоположную сторону. За ним поочерёдно поворачивают остальные учащиеся.

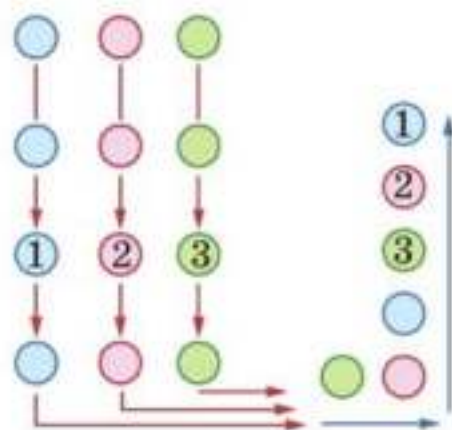
Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Для выполнения этого перестроения учитель подаёт команду «В колонну по три налево — марш!». Направляющий первой тройки учащихся доходит до границы зала и поворачивает налево. Одновременно с ним налево поворачиваются остальные учащиеся первой тройки. Направляющий второй тройки доходит до границы зала и поворачивает налево. Одновременно





с ним налево поворачивают остальные ученики второй тройки. Так поочерёдно, тройка за тройкой, происходит перестроение из колонны по одному в колонну по три всех учащихся.

Перестроение из колонны по три в колонну по одному. Этот вид перестроения осуществляется по двум командам учителя. По первой команде «Класс — налево!» все учащиеся поворачивают налево. По второй команде «В колонну по одному налево — марш!» направляющий первой тройки начинает движение. Он доходит до границы зала и поворачивает налево. За ним поочерёдно поворачивают учащиеся его тройки. Затем направляющий второй тройки самостоятельно пристраивается к последнему учащемуся первой тройки. За ним поочерёдно поворачивают учащиеся его тройки.





Задания

- 1) Выучи строевые команды и правила их выполнения.
- 2) Распределитесь с одноклассниками по группам. Один из учащихся будет подавать команды, а остальные — выполнять их по правилам.



ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ В ТРИ ПРИЁМА

Лазанье по канату — это вертикальное передвижение человека по канату с помощью рук и ног. Такое передвижение часто используют в своей работе спасатели, скалолазы и пожарные, когда помогают людям при катастрофах и стихийных бедствиях.

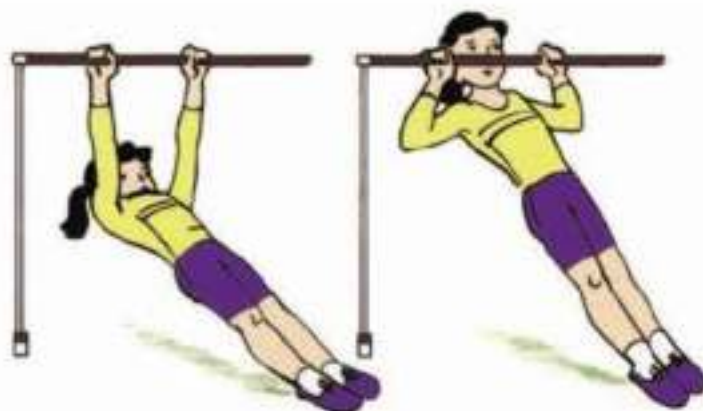
Лазанье по канату требует хорошего развития силы мышц рук и ног. Для развития силы мышц рук школьникам рекомендуют использовать два упражнения. Первое — это отжимание в упоре лёжа на полу. Чтобы хорошо научиться лазать





по канату, необходимо выполнять это упражнение без остановок не менее 8—10 раз.

Второе упражнение — это подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа. Если это упражнение выполняется без остановок более 25 раз, то этого достаточно, чтобы приступить к разучиванию лазанья по канату.



Для развития мышц ног необходимо выполнять упражнения в прыжках вверх-вперёд с зажатым между ногами волейбольным мячом. Если получается прыгать в течение одной минуты, не уронив мяча, то можно приступить к разучиванию лазанья по канату.

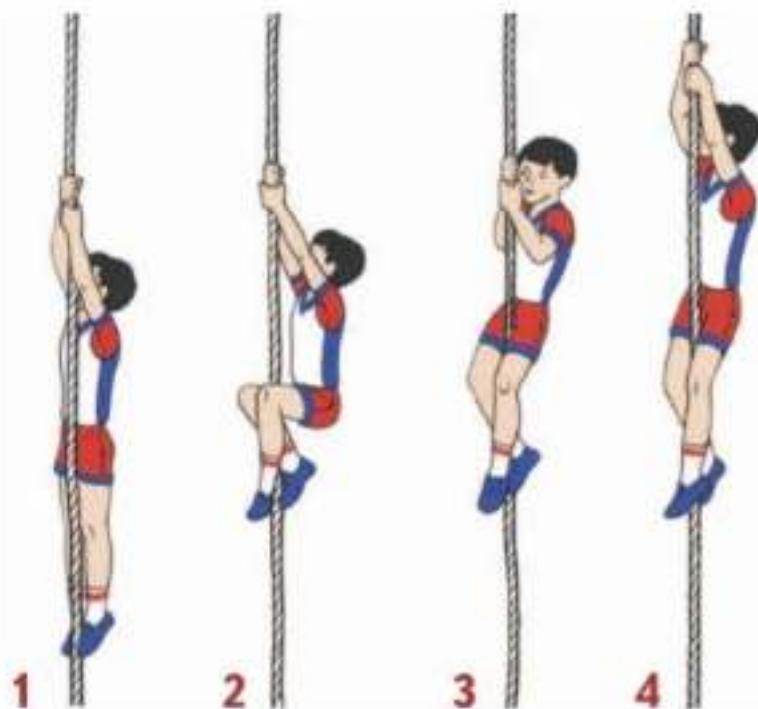




Лазать по канату можно разными способами. Простым способом считается **лазанье в три приёма**. Этот способ состоит из несколько фаз, выполняемых последовательно друг за другом.

И. п. — стоя на гимнастическом мате, принять вис на канате.

- *Первая фаза* — из положения виса, стоя на мате, согнуть ноги и захватить канат коленями и стопами.
- *Вторая фаза* — выпрямляя ноги и сгибая руки, подтянуться вверх.
- *Третья фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, перехватить его сначала правой, а затем левой рукой.
- *Четвёртая фаза* — удерживая тело руками, согнуть ноги и захватить канат коленями и стопами ног.





Во время спуска по канату нельзя переставать держать его ногами и удерживать туловище только за счёт рук. Если не выполнять это правило, то можно сорваться с каната и повредить кожу на ладонях.

При правильном спуске руками и ногами выполняют движения в обратном направлении — лазанье вниз.

- *Первая фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, опустить туловище, перехватывая канат сначала правой, а затем левой рукой.
- *Вторая фаза* — удерживая тело руками, выпрямить ноги и захватить канат коленями и стопами ног.
- *Третья фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, опустить туловище, перехватывая канат сначала правой, а затем левой рукой.
- *Четвёртая фаза* — удерживая тело руками, выпрямить ноги и перейти в исходное положение.





Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, надо ли человеку уметь лазать по канату? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Повысь силу рук и ног с помощью выполнения подводящих упражнений в отжимании, подтягивании и прыжках с мячом.



3) Разучи правильное выполнение хвата руками за канат и удержание туловища стопами ног.

4) Разучи лазанье по канату по фазам движения не торопясь, в спокойном темпе.



5) Вместе со взрослыми разучи лазанье и спуск по канату на небольшую высоту.

6) Вместе со взрослыми разучи лазанье по канату на высоту 2—3 м.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

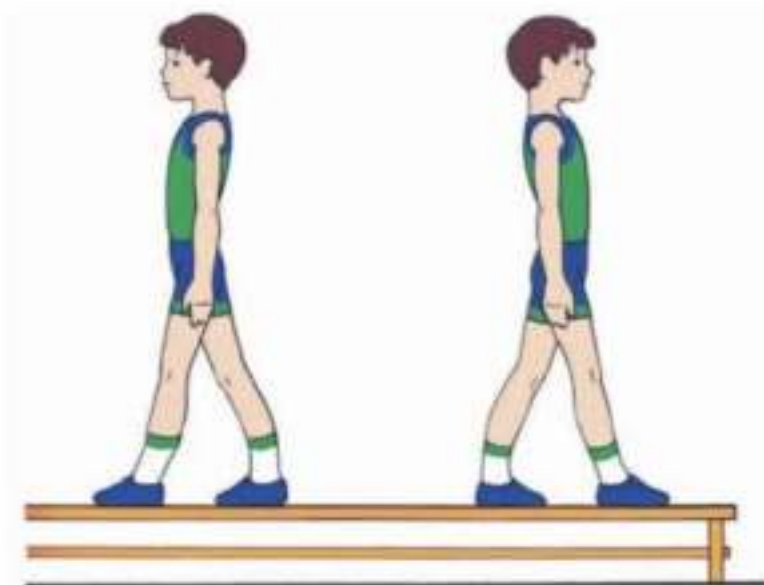
Упражнения в передвижениях по гимнастической скамейке представляют собой сложные действия, которые пригодятся в жизни каждому школьнику. Особенностью этих упражнений явля-



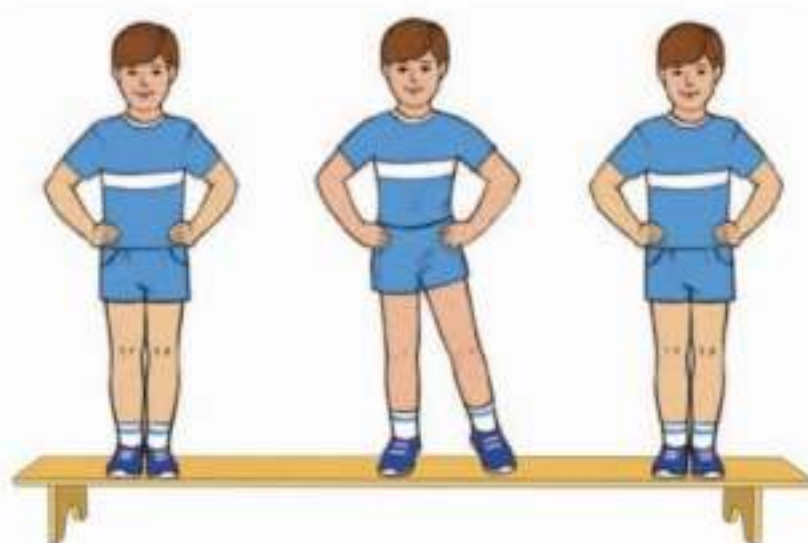
ется их выполнение на возвышенной и узкой поверхности.

Упражнения на гимнастической скамейке помогают развивать координацию и равновесие, воспитывать смелость и уверенность в себе.

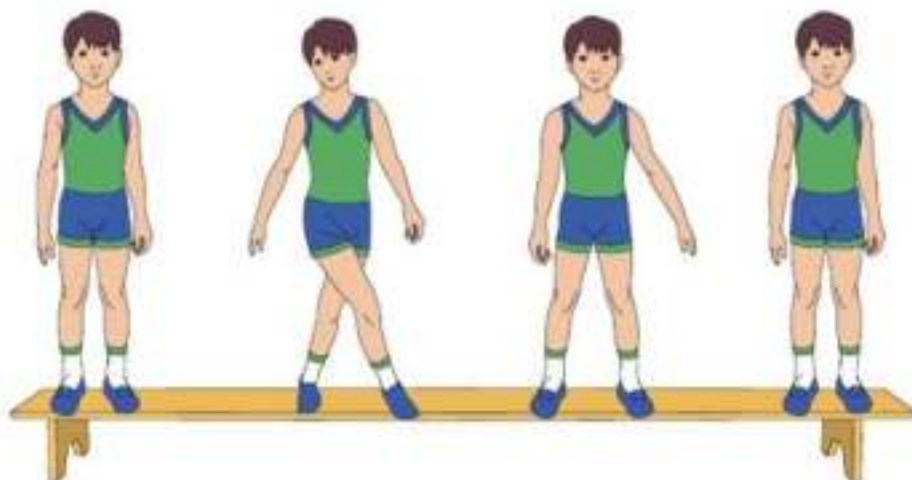
Передвигаться по гимнастической скамейке можно разными способами.



Ходьба лицом и спиной вперед



Ходьба приставным шагом левым и правым боком



Ходьба скрестным шагом левым и правым боком



Ходьба по наклонной скамейке лицом вперёд

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, надо ли человеку уметь передвигаться по возвышенной узкой поверхности? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



- **2)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке шагом лицом и спиной вперёд.
- **3)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке приставным и скрестным шагом.
- **4)** Разучи передвижения по наклонной гимнастической скамейке обычным, приставным и скрестным шагом.
- **5)** Придумай упражнения в передвижении на гимнастической скамейке и покажи их ученикам своего класса.



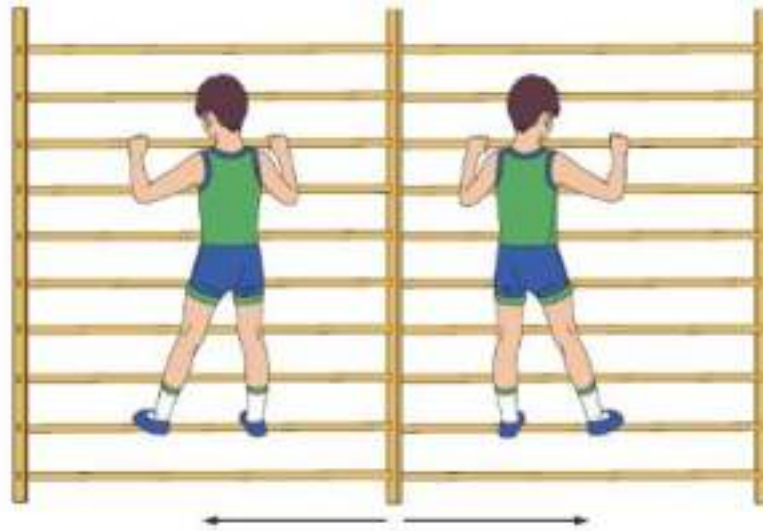
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения в передвижениях по гимнастической стенке помогают развивать координацию и смелость, уверенно двигаться в сложных условиях.

Начинают с выполнения простых упражнений: передвижения приставным шагом в правую и левую сторону по нижней рейке гимнастической стенки, спуска и лазанья вверх.



Чтобы выполнить первое упражнение, необходимы следующие действия: 1 — взяться руками за рейку гимнастической стенки на уровне груди; 2 — встать на нижнюю рейку лицом к гимнастической стенке; 3 — последовательно перемещая руки вправо, передвигаться приставным шагом в правую сторону, под ноги не смотреть; 4 — последовательно перемещая руки влево, передвигаться приставным шагом в левую сторону, под ноги не смотреть.

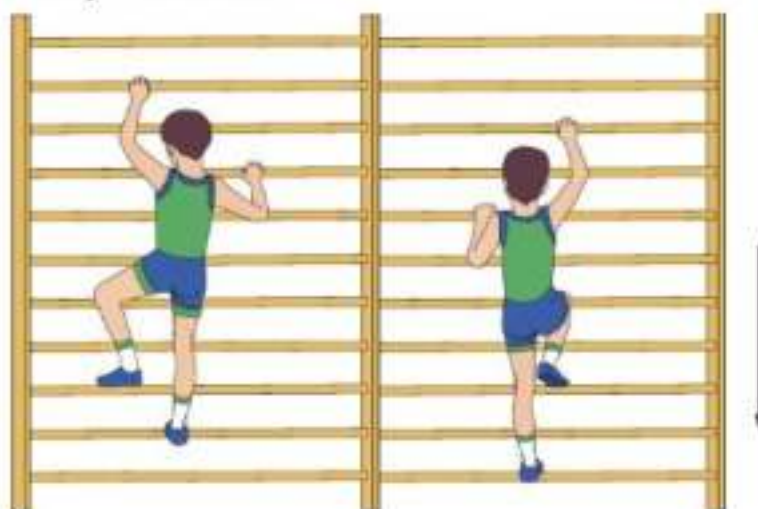


Разучив передвижение приставным шагом, приступают к обучению спуску по гимнастической стенке. Очень важно начинать обучение именно с этого элемента. Упражнение выполняется следующим образом.

1. И. п. — стоя на рейке лицом к гимнастической стенке, сделать хват руками за рейку на уровне груди. 1 — сгибая левую ногу в колене, опуститься, ставя правую ногу на рейку ниже;

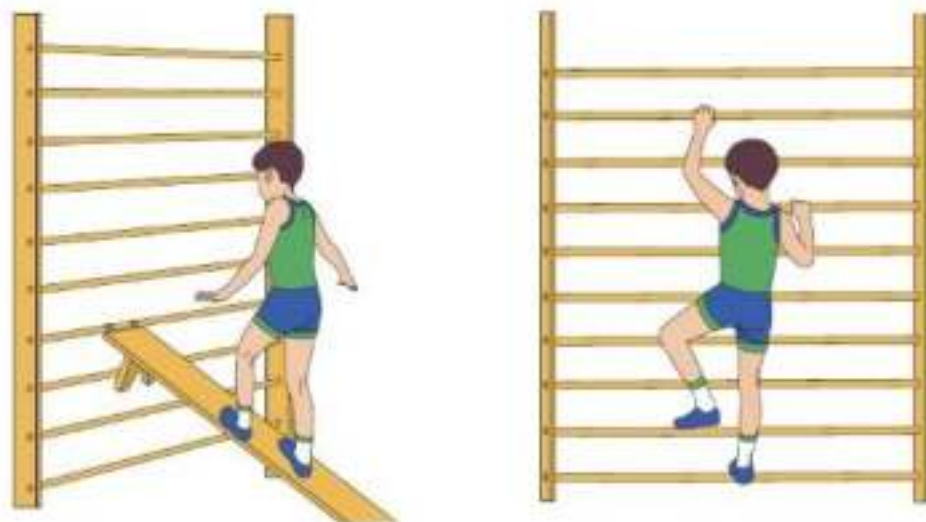


2 — сгибая правую руку в локте, сделать хват за рейку ниже; 3 — сгибая правую ногу в колене, опуститься, ставя прямую ногу на рейку ниже; 4 — сгибая левую руку в локте, сделать хват за рейку ниже.



2. Далее разучивают упражнение с передвижением вперёд по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

И. п. — подняться вверх по гимнастической скамейке и взяться руками за рейку на уровне груди. 1 — удерживая себя левой рукой, правую





руку переставить в правую сторону; 2 — удерживая себя двумя руками, переставить правую ногу в правую сторону; 3 — удерживая себя правой рукой, приставить к ней левую руку; 4 — удерживая себя двумя руками, приставить левую ногу к правой ноге.

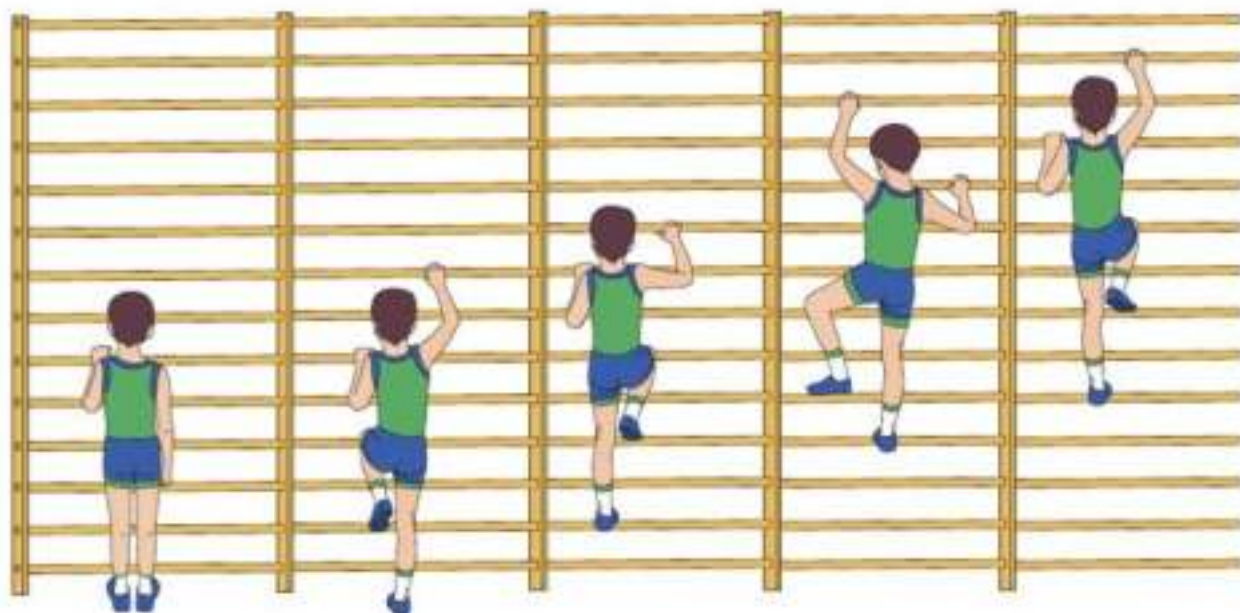
Из этого положения обучаются правильному спуску по гимнастической стенке.

Обучившись первым двум упражнениям, приступают к разучиванию основного способа лазанья по гимнастической стенке вверх с последующим спуском.

При лазанье вверх выполняют те же движения, что и при спуске:

1 — движение правой ноги повторяет движение левой руки;

2 — движение левой ноги повторяет движение правой руки.





Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, надо ли тебе научиться лазать по канату, передвигаться по гимнастической скамейке и гимнастической стенке? Поясни свой ответ.

2) Пovyсь уровень развития силы мышц рук с помощью комплекса упражнений с гантелями (вес гантели для мальчиков — 200 г, девочек — 100 г).

3) Придумай передвижения по гимнастической скамейке разными способами и покажи их своим одноклассникам.

4) Рассмотрите внимательно рисунки, изображающие способы спуска и подъёма по гимнастической стенке. Обрати внимание на положение рук и ног при лазанье. Вместе со взрослыми разучи приёмы лазанья по гимнастической стенке:

1) на небольшую высоту — до 1 м;

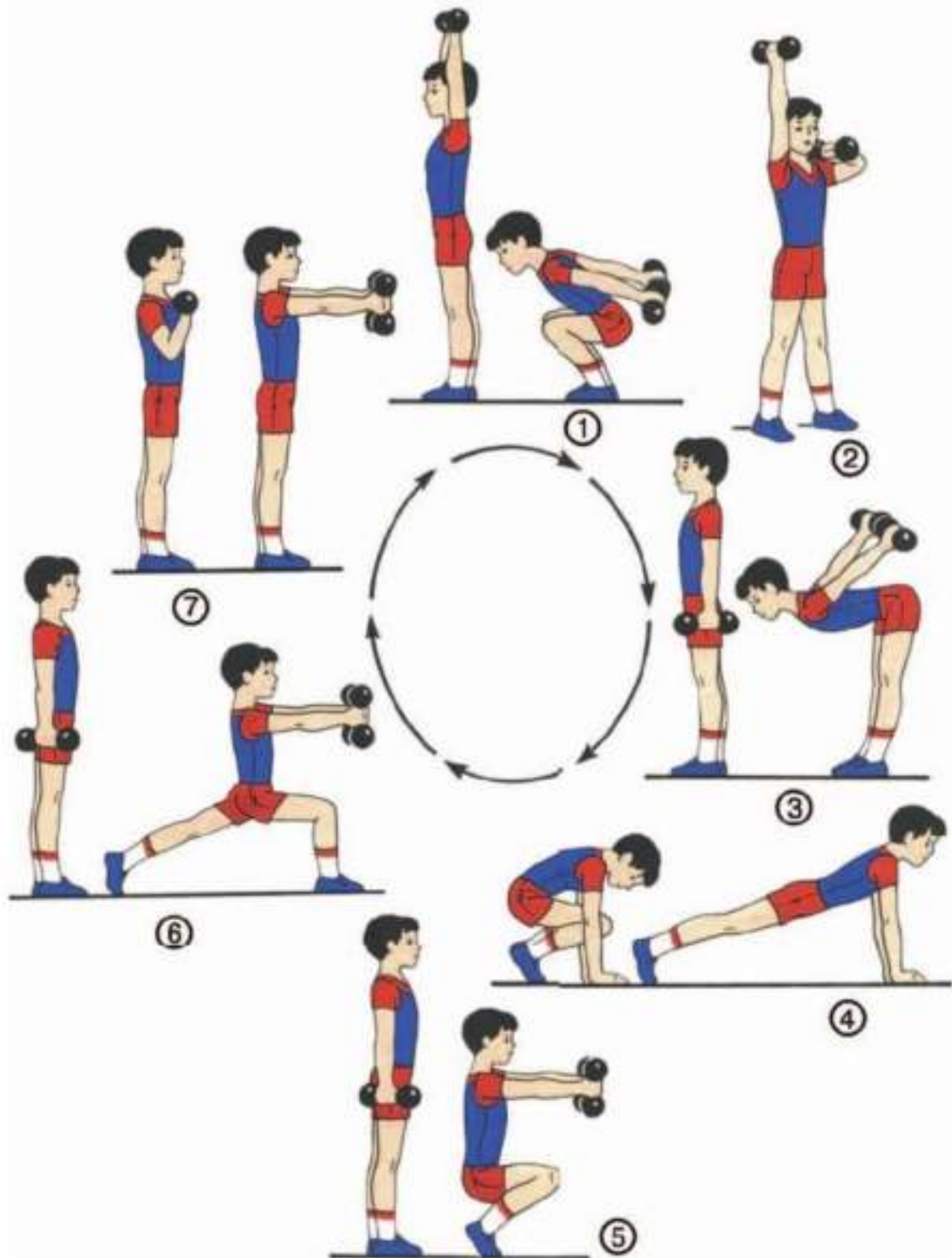
2) на высоту 1—2 м.

5) Людям каких профессий необходимо уметь хорошо лазать по лестнице и передвигаться по узким доскам на большой высоте? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК





1. Из стойки руки вверх приседания, руки назад. Повторить 6—8 раз.
2. Из стойки руки согнуты в локтях поочерёдное выпрямление рук вверх. Повторить 6—8 раз.
3. Из о. с. наклоны вперёд, руки назад. Повторить 4—6 раз.
4. Из упора присев прыжком упор лёжа и обратно. Повторить 6—8 раз.
5. Из о. с. приседания, руки вперёд. Повторить 4—6 раз.
6. Из о. с. попеременные выпады вперёд, руки вперёд. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
7. Из стойки руки согнуты в локтях одновременное выпрямление рук вперёд. Повторить 6—8 раз.
8. Дыхательные упражнения.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ С ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СКОРОСТЬЮ ЕЁ ВРАЩЕНИЯ

Прыжки через скакалку используются для развития быстроты и координации, прыгучести и прыжковой выносливости. Они помогают развивать сердце и дыхание, укреплять кости и связки.

Многие упражнения в прыжках через скакалку разучивались во втором классе. В третьем



классе их количество можно дополнить прыжками с изменяющейся скоростью вращения скакалки.

Обучаться этим упражнениям можно самостоятельно, выполняя следующие учебные задания.

1. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе с постепенным увеличением скорости вращения скакалки и частоты прыжков.

2. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе с постепенным уменьшением скорости вращения скакалки и частоты прыжков.

3. Комплекс прыжковых упражнений на двух ногах с разной скоростью вращения скакалки, повторить 2—3 раза с отдыхом в течение 1 мин.
1 — прыжки в спокойном темпе, повторить



6—8 раз; 2 — прыжки с увеличенной скоростью вращения скакалки и частоты прыжков, повторить 4—6 раз; 3 — прыжки с невысокой скоростью вращения скакалки и частотой прыжков, повторить 6—8 раз; 4 — прыжки в спокойном темпе, повторить 6 раз.

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, надо ли научиться прыгать через скакалку с разной скоростью её вращения? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Повтори упражнения в прыжках со скакалкой, которые разучивались во втором классе.
- 3) Разучи самостоятельно прыжки через скакалку с разной скоростью её вращения.



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Ритмическая гимнастика — это вид гимнастики, в котором физические упражнения выполняются под музыку. Занятия ритмической гимнастикой позволяют развить красивую фигуру, выработать ритм и пластичность движений.



Упражнения ритмической гимнастики объединяются в комплексы и выполняются последовательно одно за другим. Для каждого упражнения в комплексе подбирается своя дозировка.

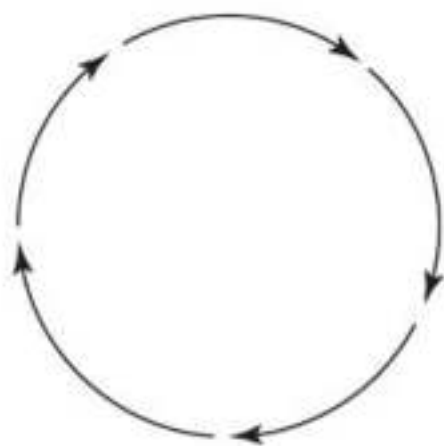
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И. п. — о. с. 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — одновременно сделать шаг правой ногой вперёд на носок и вытянуть правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — о. с., ноги шире плеч, кисти рук на плечах, локти в стороны. 1 — одновременно сгибая левую ногу и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую ногу и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить





вверх; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

5. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, сделать поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

6. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

7. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 4 — принять и. п. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд; 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — о. с. 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена лок-



тем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, нужна ли ритмическая гимнастика и мальчикам, и девочкам? Обсуди этот вопрос с учениками своего класса.
- 2) Разучи каждое упражнение ритмической гимнастики сначала в медленном темпе, а затем в быстром.
- 3) Выполни комплекс упражнений ритмической гимнастики сначала в медленном темпе, а затем в быстром.
- 4) Вместе со взрослыми подбери для комплекса упражнений ритмической гимнастики музыкальное сопровождение и выполни его под музыку.
- 5) Составь и продемонстрируй свой комплекс упражнений ритмической гимнастики ученикам своего класса на уроке физической культуры.



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Танцевальные упражнения повышают настроение и позволяют хорошо отдохнуть. Их можно выполнять одному и в парах.

Танцевальные упражнения начинают разучивать в медленном темпе, а затем темп увеличивают и обучаются танцевать в парах под музыкальное сопровождение.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТАНЦА ГАЛОП

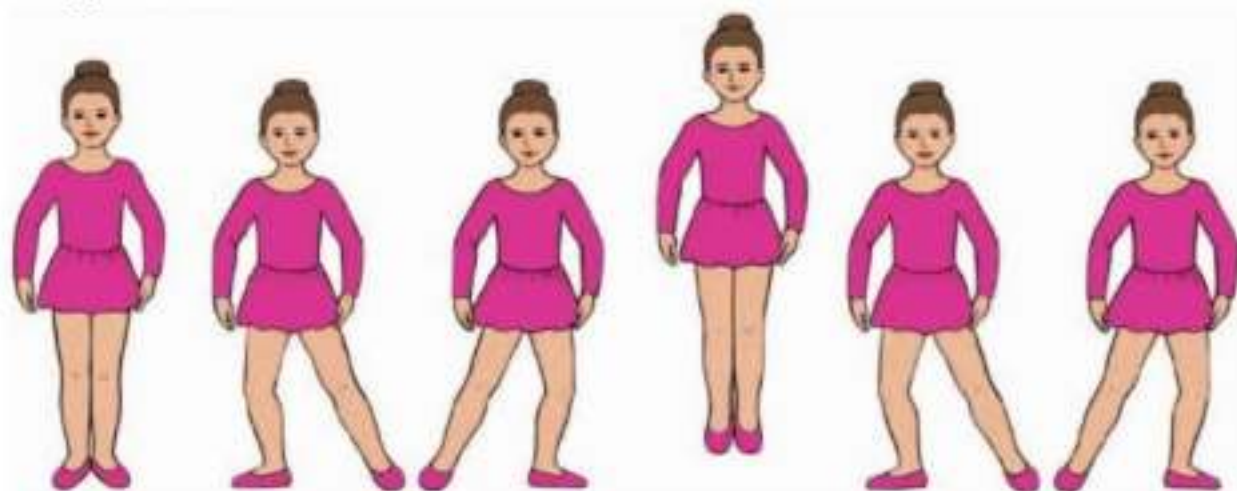




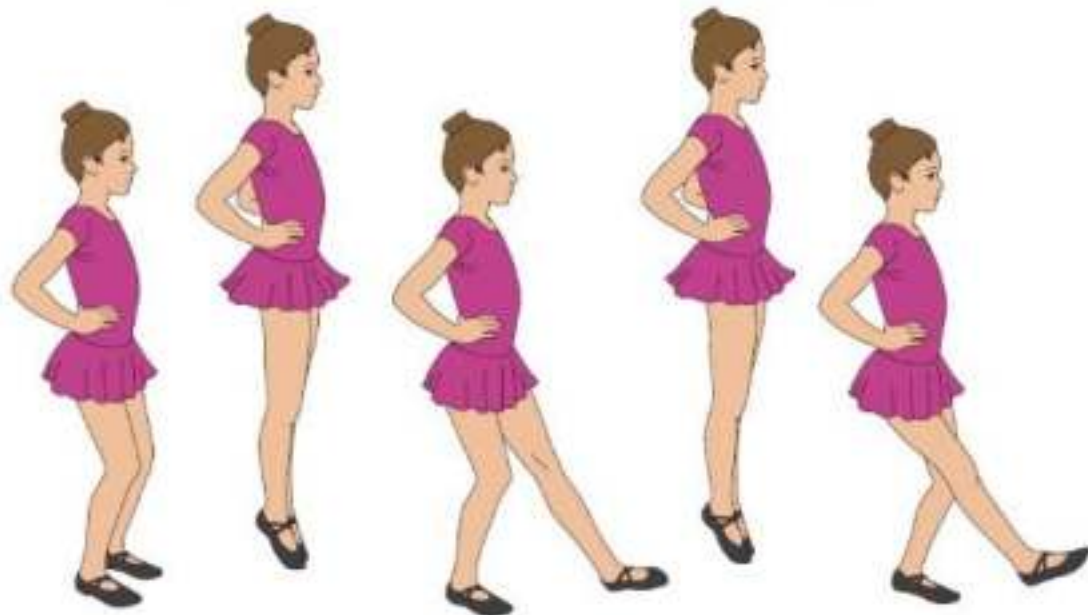
Танец галоп — бальный танец, который возник во Франции в 19-м веке. Он представляет собой приставные шаги, которые выполняются прыжками. При галопе надо отталкиваться одной ногой и приземляться на другую ногу.

Танец галоп очень динамичный. Его можно выполнять в разные стороны, с партнёром и без партнёра.

1. Выполнение упражнений из танца галоп в левую сторону. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — шаг правой ногой в сторону, подскок; 2 — приземлиться на правую ногу, шаг левой ногой, подскок.



2. Выполнение упражнений из танца галоп вперёд. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперёд, подскок; 2 — приземлиться на левую ногу; 3 — шаг левой ногой вперёд, подскок; 4 — приземлиться на правую ногу.



Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, для чего школьникам предлагают разучивать танец галоп? Обсуди этот вопрос со своими одноклассниками.

2) Как ты думаешь, тебе пригодятся упражнения из танца галоп? Поясни свой ответ.

3) Ознакомься с движениями и музыкальным сопровождением танца галоп в Интернете.

4) Разучи упражнения из танца галоп в левую сторону сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.





- 5) Разучи упражнения из танца галоп вперёд сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.
- 6) Выполни чередование упражнений из танца галоп в стороны и вперёд в медленном, а затем в ускоренном темпе.
- 7) Вместе со взрослыми подбери подходящее музыкальное сопровождение и разучи танец галоп под музыку.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТАНЦА ПОЛЬКА





Танец полька — это весёлый чешский танец, название которого происходит от чешского слова «половинка». Основными движениями этого танца являются шаг галопа и переменный шаг, который выполняется лёгкими прыжками. Различают шаги польки вперёд, назад и с поворотом кругом.



Положение ног при выполнении упражнений из танца полька: пятка правой ноги приставляется к середине ступни левой ноги.

Шаг польки — это переменный шаг, выполняемый лёгкими прыжками. Переменный шаг является подводным к разучиванию шага польки. Он выполняется следующим образом.

И. п. — приставить пятку правой ноги к середине ступни левой ноги, руки на поясе.

1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;

2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;





3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу.

Шаг галопа — это приставной шаг, выполняемый прыжком. В момент подскока ноги надо соединить вместе, а при приземлении на одну ногу другой ногой делать шаг с носка в сторону.

И. п. — приставить пятку правой ноги к середине ступни левой ноги, руки на поясе.

1 — шаг правой ногой вправо, толчок вверх;

2 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

3 — приземляясь на левую ногу, сделать шаг правой ногой вправо, толчок вверх;

4 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

5 — приземляясь на правую ногу, шаг левой ногой влево, толчок вверх;

6 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

7 — приземляясь на левую ногу, сделать шаг правой ногой вправо;

8 — приставить левую ногу к правой.

Разучив переменный и приставной шага, приступают разучивать танец польку. Для этого последовательно, не останавливаясь, выполняют:

1 — два переменных шага вперёд;

2 — два приставных шага вправо;

3 — два приставных шага влево;

4 — два переменных шага вперёд.



Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, могут ли тебе пригодиться упражнения из танца полька? Поясни свой ответ.

2) Разучи каждое упражнение из танца полька сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.

3) Научись чередовать приставной шаг с переменным шагом польки сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.



4) Ознакомься с движениями и музыкальным сопровождением танца полька в Интернете.

5) Вместе со взрослыми подбери музыкальное сопровождение и выполняй танец полька под музыку.



6) Договоритесь с одноклассницей или одноклассником и подготовьте совместный танец. Покажите его всем ученикам своего класса.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика является одним из самых популярных видов спорта. В неё входят упражнения в беге, прыжках, ходьбе и метании снарядов: ядра, копья и молота. Многие упражнения из лёгкой атлетики используются людьми в повседневной жизни. Если человек торопится, то использует бег, если преодолевает препятствие — прыжок.

Большинство спортсменов, занимающихся другими видами спорта, используют легкоатлетические упражнения в своих тренировках. Например, лыжники в летнее время тренируются в беге для развития выносливости, а хоккеисты для развития силы мышц ног применяют прыжковые упражнения.





ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ СОГНУВ НОГИ



Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги относится к сложным движениям. При его выполнении очень важно точно попасть на брус во время отталкивания. Если отталкивание произойдёт за брусом, то результат прыжка не будет засчитан.

Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги состоит из нескольких фаз.

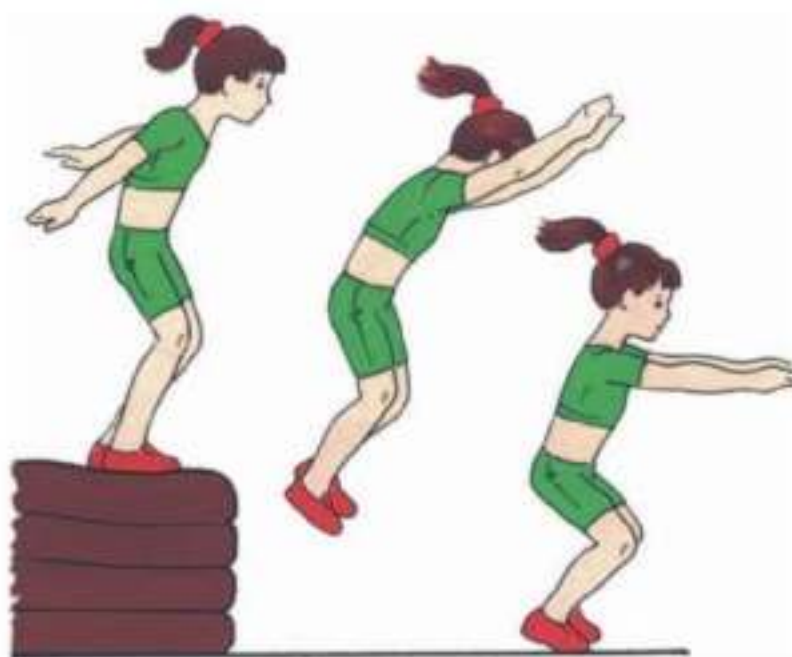
- *Первая фаза* — разбег.
- *Вторая фаза* — отталкивание.
- *Третья фаза* — полёт.
- *Четвёртая фаза* — приземление.



При выполнении прыжка необходимо обратить внимание, что в полёте руки резко поднимаются вверх с одновременным сгибанием ног в коленях.

Разучивать прыжок начинают с обучения правильному приземлению. Для этого используют подводящие упражнения в спрыгивании с устойчивого возвышения.

Спрыгивания выполняют с высоты не более 70 см, сильно оттолкнувшись вперёд-вверх. Во время приземления необходимо слегка присесть, сгибая ноги в коленях, а туловище немного наклонить вперёд.



После освоения приземления разучивают прыжок в высоту с прямого разбега способом согнув ноги.



Разучивание этого прыжка позволит:

- 1) научиться прыгать вперёд-вверх, что необходимо для обеспечения дальности прыжка;
- 2) научиться выполнять резкий мах руками с одновременным отталкиванием, что обеспечивает дальность полёта;
- 3) закрепить правильное приземление после полёта.

Вопрос и задания

- 1) Объясни, из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
- 2) Как ты думаешь, от чего будет зависеть дальность полёта при прыжке с разбега способом согнув ноги? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



○ **3)** Разучи последовательно упражнения в прыжках:

○ 1 — спрыгивание с возвышения (горки матов);

○ 2 — прыжок в высоту с разбега;

○ 3 — прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.

○ Во время самостоятельного разучивания прыжка в длину с разбега обрати внимание на выполнение следующих его элементов:

○ 1 — после отталкивания, во время полёта, ноги надо согнуть в коленях и приблизить к груди;

○ 2 — перед приземлением туловище необходимо согнуть, а ноги слегка выпрямить;

○ 3 — приземляясь, ноги должны быть слегка согнуты, чтобы смягчить приземление.

БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА

Броски набивного мяча помогают увеличить силу мышц всего туловища, спины, живота, рук

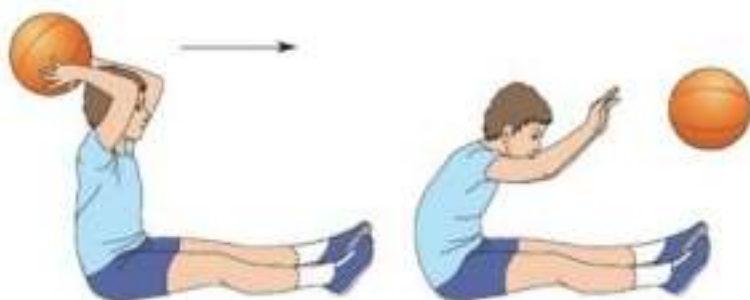


Метбол

и ног. Их выполняют из разных исходных положений, стоя и сидя на полу.

Обучаться правильным броскам можно в домашних условиях. Для этого предлагается использовать большие мячи, например для игры в баскетбол или футбол. Можно использовать специальные мячи, которые называются «метболы».

Бросок мяча из седа на полу выполняется из положения сидя со слегка разведёнными в стороны ногами и с удержанием мяча в руках перед собой. 1 — сделать замах: сгибая руки в локтях, занести мяч за голову; 2 — выполнить бросок: резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.

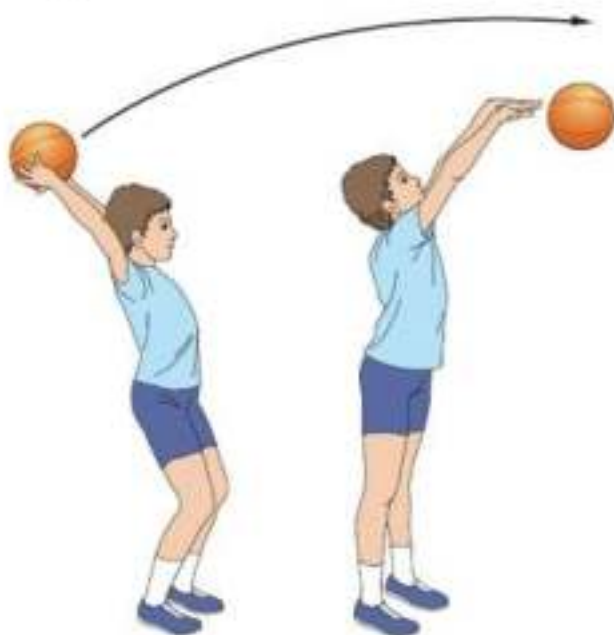


Бросок мяча из-за головы из положения стоя выполняется из положения стоя с ногами на ширине плеч и с удержанием мяча в опущенных вниз руках перед собой.

1 — сделать замах: сгибая руки в локтях, занести мяч за голову;



2 — выполнить бросок: резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.



Бросок мяча снизу выполняется из положения стоя с расставленными шире плеч ногами и с удержанием мяча в опущенных вниз руках перед собой.

1 — сделать замах: наклоняясь вперёд и слегка сгибая ноги в коленях, занести мяч между ног;





2 — выполнить бросок: выпрямить ноги и одновременно резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.

Таблица 12

Метание большого мяча массой 1 кг из положения сидя на полу

Оценка	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Мальчики	270—280 см	250—269 см	Ниже 249 см
Девочки	250—270 см	230—249 см	Ниже 229 см

Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, пригодятся ли школьникам броски большого мяча на дальность из разных исходных положений?
- 2) Разучи броски набивного мяча из разных исходных положений и оцени свои успехи по таблице 12.



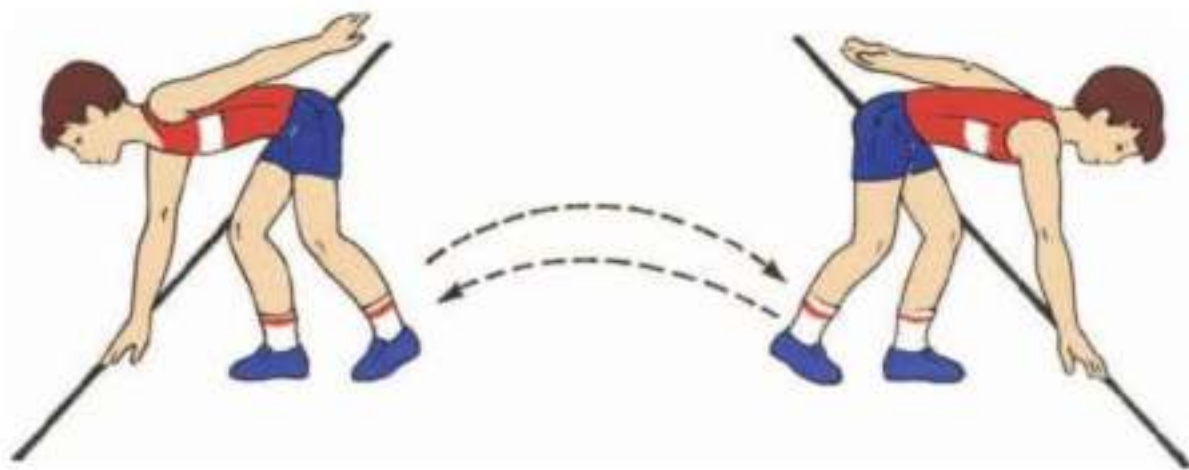
БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТЬЮ

Существуют разные виды беговых упражнений: простые и сложные.



К сложным беговым упражнениям относятся челночный бег, бег через препятствия и бег под препятствием.

Челночный бег является одним из видов бега на короткие дистанции. Он отличается от других видов тем, что надо многократно пробежать одну и ту же дистанцию по прямой туда и обратно. С помощью челночного бега развивают способность быстро изменять направление движения при максимальной скорости бега. Школьникам рекомендуется развивать эту способность с помощью пробегания дистанции длиной 5 м 3 раза без остановок.



Тренироваться в челночном беге можно на пришкольной спортивной площадке или в другом безопасном для занятий месте с ровной поверхностью грунта. Для тренировок необходимо подготовить беговую дистанцию. Для этого надо провести две линии. Первую линию обозначают как «Старт», вторую линию — как «Финиш». Её



проводят на расстоянии пяти метров от линии «Старт». Если нет возможности провести линии, то можно обозначить «Старт» и «Финиш» с помощью любых предметов.

Техника челночного бега включает в себя последовательное выполнение определённых действий: 1 — встать возле линии «Старт» лицом по направлению к линии «Финиш» (на обозначенную линию наступать нельзя); 2 — по команде «Марш!» быстро начать бег к линии «Финиш»; 3 — подбегая к линии «Финиш», коснуться её рукой и быстро вернуться к линии «Старт»; 4 — подбегая к линии «Старт», коснуться её рукой и быстро вернуться к линии «Финиш», не касаясь её рукой.

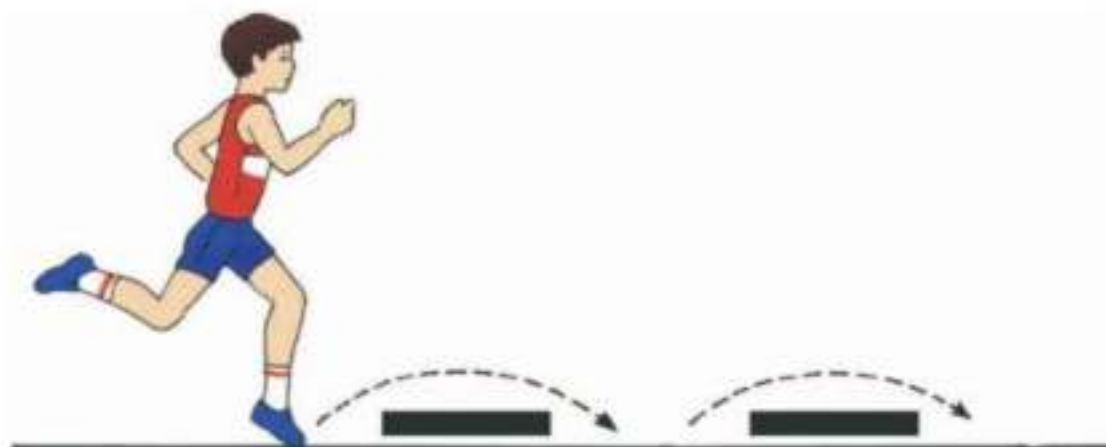
Бег через препятствия отличается тем, что во время его выполнения необходимо делать невысокие прыжки. Такой бег хорошо развивает координацию и точность движений, улучшает работу мышц. Школьникам предлагается бег через набивные мячи или невысокие предметы.

При обучении бегу через набивные мячи надо стараться их не задевать. Обучаются бегу через препятствия в несколько этапов.

- *Первый этап* — бег в медленном темпе, препятствия находятся близко друг к другу.
- *Второй этап* — бег в медленном темпе, но расстояние между препятствиями немного увеличивается.



- *Третий этап* — темп бега немного увеличивается, но расстояние между препятствиями сохраняется.
- *Четвёртый этап* — темп бега сохраняется, но расстояние между предметами немного увеличивается.



В начале обучения количество препятствий не должно превышать 4—5 штук. Постепенно, начиная с четвёртого этапа, количество препятствий можно увеличить до 8—10.

Бег под препятствием относится к видам упражнений со сложной координацией движения. Такой бег развивает способность сохранять равновесие при изменении положения тела и его частей во время передвижения.

Во время перемещения под препятствием можно наклоняться вперёд, в правую или левую сторону, прогибаться назад, передвигаться в полуприседе.



Главное в этих упражнениях — не задеть препятствие какой-либо частью тела.

Обучаются бегу под препятствием по этапам.

- *Первый этап* — высота препятствия находится на уровне подбородка. 1 — передвигаясь спокойным шагом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение спокойным шагом; 2 — передвигаясь быстрым шагом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение быстрым шагом; 3 — передвигаясь медленным равномерным бегом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение медленным бегом; 4 — передвигаясь бегом с небольшой скоростью, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение с повышенной скоростью.



- *Второй этап* — высота препятствия находится на уровне груди.

1 — передвигаясь спокойным шагом, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить движение спокойным шагом; 2 — передвигаясь быстрым шагом, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить движение быстрым шагом; 3 — передвигаясь медленным равномерным бегом, быстро сделать полуприсед перед препятствием и продолжить передвигание медленным равномерным бегом; 4 — передвигаясь бегом с повышенной скоростью, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить передвигание бегом с повышенной скоростью.

Вопрос и задания

1) Как ты считаешь, в чём сложность выполнения таких упражнений, как челночный бег, бег через препятствия и бег под препятствием? Поясни свой ответ.

2) Выучи упражнения сложной координации по этапам, как описано в учебнике.

3) Разучи самостоятельно упражнения в пробегании под препятствием с использованием наклонов в сторону.



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Передвижение одновременным двухшажным ходом применяют на равнине и пологих спусках во время лыжных прогулок и туристических походов.

По сравнению с двухшажным ходом, которому обучаются во втором классе, одновременный двухшажный ход выполнять легче, но скорость передвижения им ниже.



Первая фаза



Вторая фаза

Третья фаза



Четвёртая фаза

Одновременный двухшажный ход состоит из двух скользящих шагов и только одного толчка палками. В передвижении этого хода можно выделить четыре основные фазы движения.

- *Первая фаза* — отталкивание палками и скольжение на двух лыжах.
- *Вторая фаза* — шаг левой лыжей, палки переносятся вперёд.
- *Третья фаза* — правая лыжа приставляется к левой, палки ставятся в снег слегка впереди.
- *Четвёртая фаза* — отталкивание палками, скольжение на двух лыжах.

Для разучивания техники одновременного двухшажного хода можно использовать следующий план действий. И. п. — встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи подать вперёд, руки с палками перед собой. 1 — одновременно оттолкнуться палками и скользить на двух лыжах;



2 — скользя на правой лыже, сделать шаг левой ногой с одновременным вынесением палок вперёд; 3 — скользя на левой лыже, приставить к ней правую лыжу, палки поставить в снег; 4 — оттолкнуться палками и скользить на двух лыжах.

Вопрос и задания



1) Как ты думаешь, в каких профессиях необходимо уметь хорошо передвигаться на лыжах? Найди ответ в Интернете и подготовь сообщение для учащихся своего класса.

2) Прочитай внимательно текст и рассмотри рисунок передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.

3) Опиши технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом своим одноклассникам. Продемонстрируй фазы передвижения без лыж и палок.

4) Разучи одновременный двухшажный ход на лыжах, используя предложенный план действий. При самостоятельном обучении воспользуйся следующими советами.

1. В начале обучения все движения надо выполнять медленно, не торопясь.



- 2. Во время вынесения палок вперёд необходимо выпрямиться, а при отталкивании ими — наклониться вперёд.
- 3. После отталкивания палками надо стараться скользить на лыжах как можно дольше и делать первый шаг после того, как скорость скольжения снизится.
- 4. Палки надо выносить вперёд вместе с первым шагом левой ногой.
- 5. Шаги должны быть длинными — это увеличит время вынесения лыжных палок вперёд.
- 5) Начни разучивать этот способ передвижения на лыжах не торопясь, спускаясь с небольшого пологого склона. Постепенно увеличивай скорость передвижения и переходи на лыжную дистанцию.



ПОВОРОТЫ НА ЛЫЖАХ СПОСОБОМ ПЕРЕСТУПАНИЯ ПРИ СПУСКЕ С ПОЛОГОГО СКЛОНА

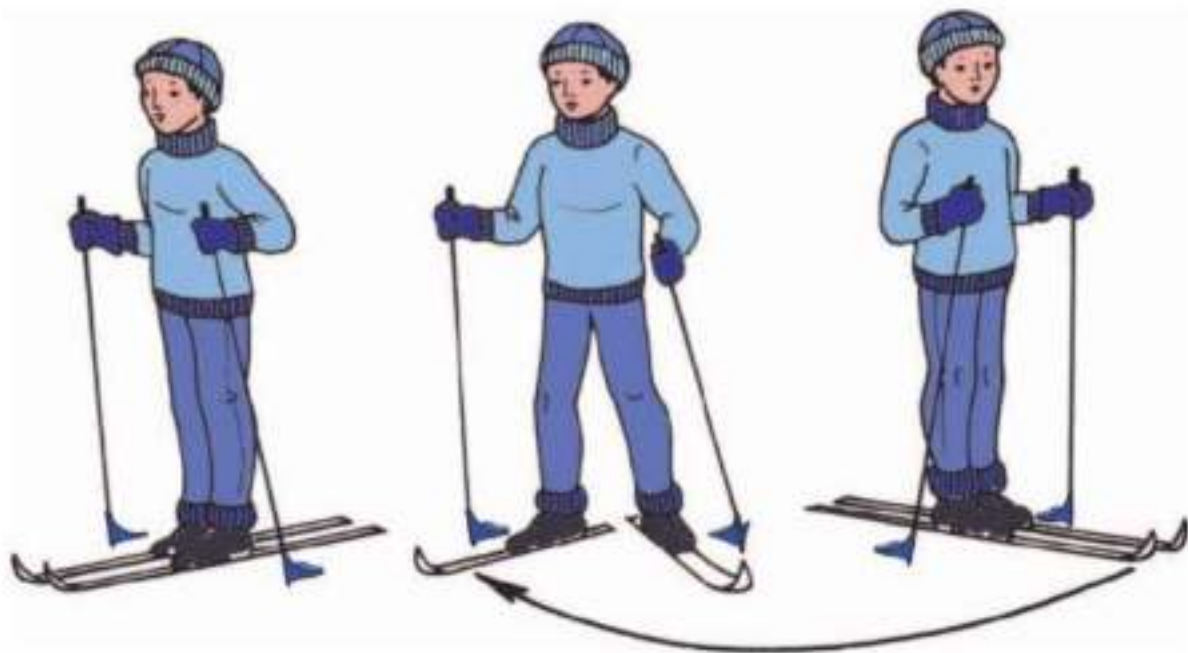
Во время спусков на лыжах с небольших склонов необходимо уметь поворачивать и тормозить с сохранением равновесия. Одним из способов поворотов на лыжах является **переступание**, ког-



да во время спуска поочерёдно переставляют лыжи в правую или левую сторону.

Обучаться способу переступания начинают по фазам в положении стоя. И. п. — стоя на лыжах, руки с палками слегка отведены назад.

- *Первая фаза* — приподнять носок правой лыжи и, не отрывая пятки, переставить её и правую палку на полшага вправо так, чтобы пятка не накладывалась на левую лыжу.
- *Вторая фаза* — приставить левую лыжу к правой лыже и переставить к ней левую палку.



После того как хорошо освоены повороты в правую и левую сторону, переходят к обучению поворотам при спуске с пологого склона.



При обучении необходимо принять стойку лыжника: слегка согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперёд.



Во время обучения повороту при спуске с полого склона необходимо руководствоваться следующими советами.

1. Спуск начинается из стойки лыжника, палки чуть впереди.
2. Оттолкнувшись палками и оставив их сзади, выполнить скольжение по склону.
3. Перенести вес тела на левую лыжу и, приподняв слегка носок правой лыжи, отвести его в правую сторону.



4. Перенести вес тела на правую лыжу и, оттолкнувшись левой лыжей, быстро приставить её к правой лыже.

5. Скольжение по склону до следующего поворота.

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, в чём трудность выполнения поворота способом переступания? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Опиши технику поворота способом переступания своим одноклассникам. Продемонстрируй её без лыж и палок.

3) Разучи поворот способом переступания на лыжах, используя предложенную схему. При самостоятельном обучении обрати внимание на следующие советы.

1. В начале обучения все движения надо выполнять медленно, не торопясь.

2. Переходить к разучиванию поворота при спуске с пологого склона можно после того, как хорошо освоены повороты на месте.





- 3. При перенесении лыж расстояние между мысками ног не должно превышать половины твоего обычного шага.
- 4. При переступании на лыжах палки переставляются вместе с ними.

ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ СПОСОБОМ «ПЛУГ» ПРИ СПУСКЕ С ПОЛОГОГО СКЛОНА

Во время спусков с горы на лыжах могут возникнуть препятствия, и надо уметь правильно затормозить, чтобы не получить травму. Существует много способов торможения. Один из них был разучен во втором классе. Это торможение способом падения на бок.

Следующий способ торможения, которому можно научиться, называется «**плуг**». Он позволяет устоять на лыжах при торможении и не





упасть в снег. Для использования этого способа должна быть хорошо развита сила мышц ног.

Для того чтобы выполнить торможение «плугом», надо быстро свести носки лыж и развести пятки, стараясь поставить лыжи на внутренние рёбра.

Самостоятельно разучить торможение «плугом» можно по следующей схеме.

1. И. п. — на ровной площадке встать в стойку лыжника. Слегка разводя ноги, свести носки лыж и развести пятки, стараясь встать на внутреннее ребро лыж (форма «плуга»).

2. И. п. — встать в стойку лыжника у края пологого склона, лыжи расположить в форме «плуга» (носки лыж сведены, пятки разведены). Оттолкнуться палками и скользить по склону, не разводя носков лыж.

3. И. п. — встать на краю склона в стойку лыжника. Оттолкнуться и, скользя по склону, выполнить торможение способом «плуг».

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, в чём трудность выполнения торможения при спуске с пологого склона? Поясни свой ответ.

2) Разучи торможение способом «плуг» во время спуска с пологого склона по предложенной схеме действий.



ПЛАВАНИЕ



Умение плавать — это жизненно важное умение, ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции считали, что если человек не умел плавать, то он был недостаточно образованным.

Плавание укрепляет здоровье и закаливает организм. Особенно хорошо оно влияет на развитие дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Во время занятий плаванием хорошо развиваются такие физические качества, как сила, выносливость и координация.

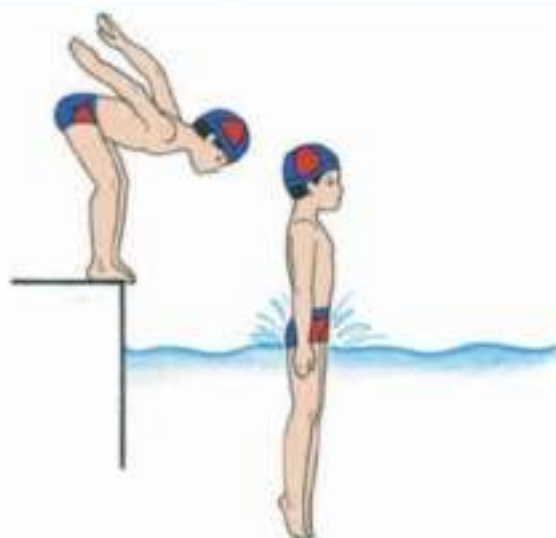
Начинать обучение плаванию надо в бассейне, с тренером или с родителями.

Перед занятиями в бассейне необходимо ознакомиться с правилами поведения.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ

1. Перед тем как войти в воду, надо обязательно вымыться без купальных костюмов под душем с мылом.

2. Перед входом в бассейн надевают специальную шапочку и купальный костюм: девочки — купальники, мальчики — плавки.



3. Спускаться в бассейн надо по команде тренера по специальному трапу или спрыгнуть с бортика ногами в воду.

4. Оказавшись в воде, надо провести лёгкую разминку: походить по дну, попрыгать вверх и вперёд, выполнить гребковые движения руками, стоя на дне бассейна.

5. При первом ощущении озноба следует выйти из воды и энергично растереться полотенцем.





6. После занятий в бассейне необходимо снова вымыться под душем с мылом, вытереться насухо полотенцем и высушить волосы. После этого следует немного отдохнуть.

Вопросы и задание

- 1) Зачем тебе надо научиться плавать? Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, почему нельзя нарушать правила поведения на занятиях в бассейне?
- 3) Выучи правила поведения на занятиях в бассейне и выполняй их.



ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обучение плаванию начинают с разучивания **плавательных упражнений**. Они помогают освоиться в воде, научиться скользить по ней разными способами.

В начале обучения плаванию выполняют упражнения на ознакомление с водной средой. В число таких упражнений входят следующие.

1. Ходьба по дну бассейна в полуприседе вперёд и назад приставным шагом в правую и левую сторону без погружения головы в воду.



2. Прыжки на месте с продвижением вперёд и назад с поворотами в правую и левую сторону.

Ознакомившись с водной средой, приступают к разучиванию специальных плавательных упражнений.

1. «Поплавок». Зайдя в воду по грудь, надо сделать глубокий вдох и присесть, погрузившись в воду с головой. Затем слегка оттолкнуться от дна и сгруппироваться, прижав руками колени к груди.



2. «Медуза». Из положения «поплавок», не разгибая туловища, выпрямить руки и ноги, расслабить их и спокойно полежать на воде.





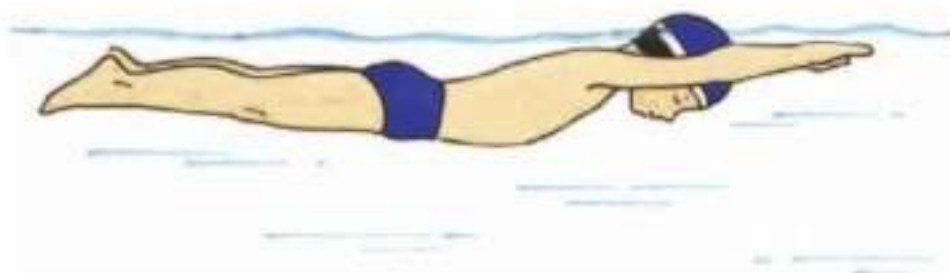
3. «Звезда». Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз, прямые руки и ноги развести в стороны.



4. «Фонтанчик» (простой). И. п. — присесть. 1 — вдох; 2 — наклонить голову вперёд и опустить лицо в воду; 3 — выдох в воду; 4 — поднять голову над водой, вдох.

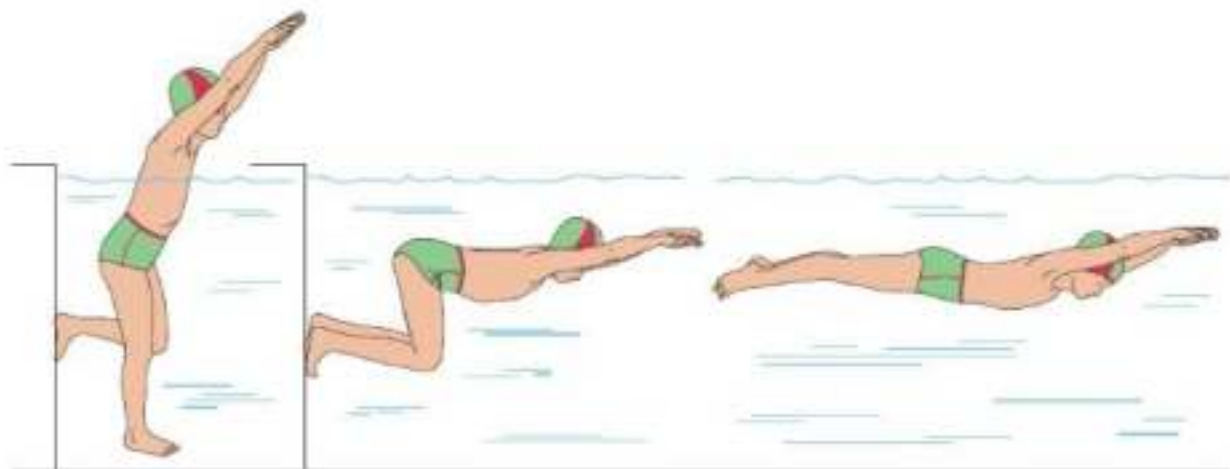
5. «Фонтанчик» (сложный). И. п. — присесть. 1 — вдох; 2 — опустить лицо в воду, выдох; 3 — не поднимая голову из воды, повернуть лицо в левую сторону, вдох; 4 — повернуть голову в правую сторону, лицо в воду, выдох; 5 — не поднимая голову из воды, повернуть лицо в правую сторону, вдох; 6 — повернуть голову в левую сторону, лицо в воду, выдох.

6. «Стрела». Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз. Соединить прямые руки и ноги.





7. «Летящая стрела». Встать возле бортика бассейна и присесть, не опуская голову в воду. Выпрямляя руки вперёд и отводя правую ногу, согнутую в колене, назад, оттолкнуться от бортика. Выпрямить ноги и соединить их вместе.



Вопрос и задания

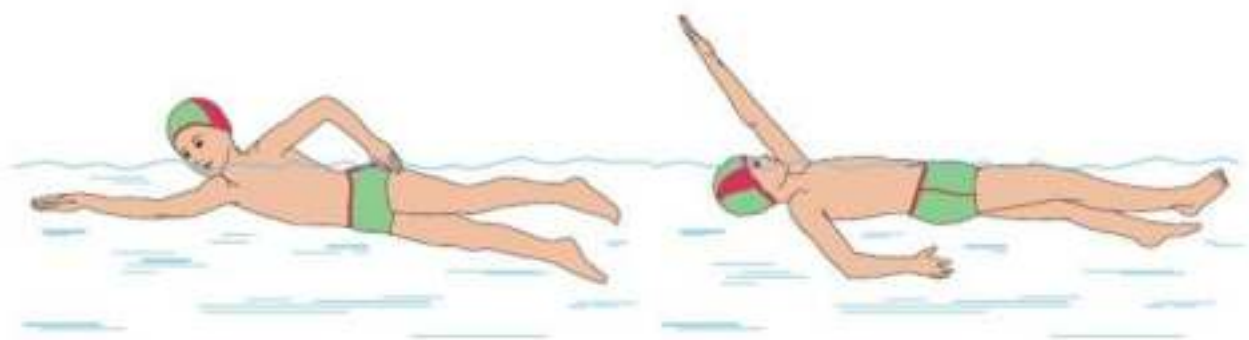
- 1) Зачем нужно обучаться плавательным упражнениям? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Опиши, как правильно выполнять плавательные упражнения.
- 3) Проведи соревнования с учащимися из своего класса в упражнении «стрела». Предложи им встать в воде в одну линию вдоль бортика бассейна. По команде оттолкнитесь от дна и постарайтесь дальше других проскользнуть по воде. Выигрывает тот, преодолеет наибольшее расстояние.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

На современных Олимпийских играх спортсмены соревнуются в плавании кролем на груди и на спине, брассом и «дельфином».

При плавании **кролем** пловец поочерёдно делает гребки руками и ударяет стопами слегка согнутых ног по воде.



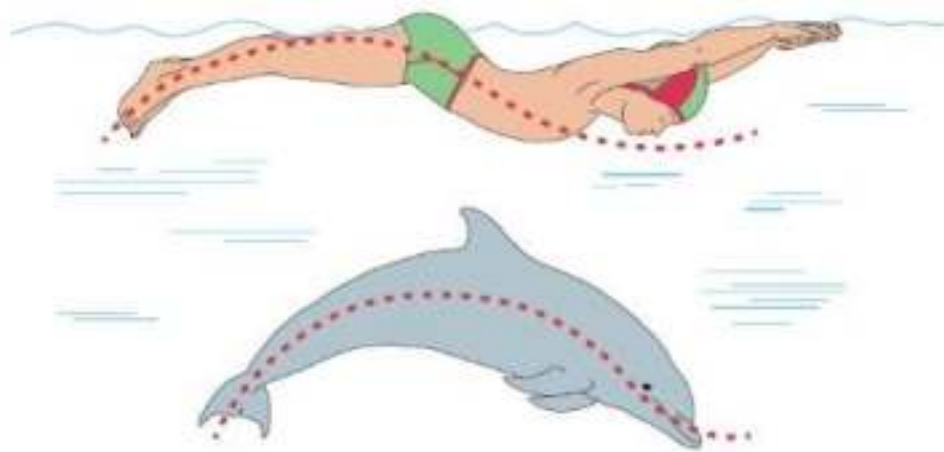
Выполняя плавание **брассом**, пловец делает одновременные гребки руками под водой с последующим толчком ногами о воду.



«**Дельфин**» — самый сложный способ плавания, при котором гребки выполняются одновре-



менно широко разведёнными руками, а движения тела похожи на движения дельфина.



Самым быстрым способом плавания является **кроль на груди**. Чтобы хорошо обучиться этому способу, необходимо разучить упражнения, которые включают в себя отдельные элементы его техники.

1. И. п. — стоя на дне бассейна, полунаклон вперёд, правая прямая рука перед собой, левая рука согнута в локте и поднята вверх.

1 — попеременно гребковые движения руками с выдохом в воду, вдох с поворотом головы в правую и левую сторону;





2 — попеременно гребковые движения руками с продвижением по дну бассейна.

2. И. п. — лёжа на груди, держась прямыми руками за бортик бассейна.

1 — поочерёдная работа слегка согнутыми в коленях ногами вверх-вниз;

2 — поочерёдная работа слегка согнутыми в коленях ногами вверх-вниз с выдохом в воду, вдох с поворотом головы в правую и левую сторону.



3. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна, руки и ноги выпрямить и соединить вместе;

2 — скольжение по воде, выдох в воду.





4. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, опустить голову в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна, руки выпрямить и соединить вместе;

2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз и выдохом в воду.

5. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду. 1 — вдох, голову опустить в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна; 2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз и гребком правой рукой с выдохом в воду.

6. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, голову опустить в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна;

2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз, гребок левой рукой с выдохом в воду.

7. И. п. — стоя у бортика бассейна.

1 — вдох, опустить голову в воду и оттолкнуться от бортика;

2 — гребок правой рукой с одновременным вынесением левой руки над водой и выдохом в воду;



3 — гребок левой рукой с вынесением правой руки над водой и поворотом головы в левую сторону с вдохом.

8. И. п. — стоя у бортика бассейна. Плавание кролем на груди в полной координации.

Вопросы и задания

1) Рассмотрите рисунки и сравните, чем отличается способ плавания кролем на груди от других способов, выделите отличительные признаки. Обсудите свой ответ с одноклассниками.

2) Каким способам плавания тебе хотелось бы научиться? Поясни свой ответ.

3) Как ты думаешь, пригодится ли тебе упражнение кроль на груди? Поясни свой ответ. Узнай мнение одноклассников.

4) Вместе с родителями найди в Интернете видеоролик плавания способом кроль на груди. Постарайся запомнить основные движения. Поделись знаниями с учащимися из своего класса.

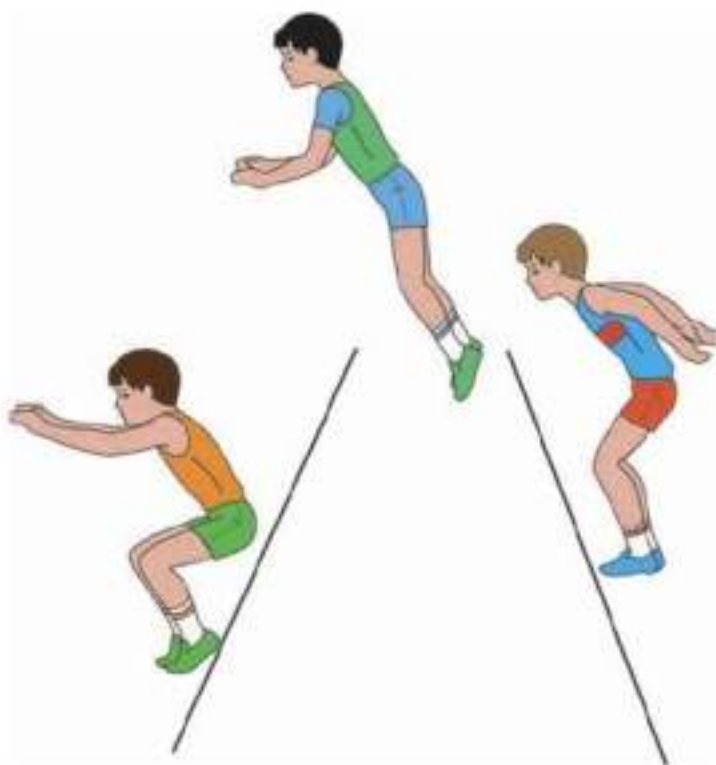
5) Разучи плавательные упражнения, руководствуясь правилами их выполнения.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры помогают хорошо провести время с друзьями или одноклассниками, отдохнуть, зарядиться энергией. В процессе игр успешно развиваются ловкость и быстрота, воспитываются смелость и воля к победе. С помощью подвижных игр закрепляются разнообразные способы передвижения в ходьбе, беге и прыжках.

Парашютисты



Условия игры. На площадке проводят прямую 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 наберёт 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.

Защита укрепления



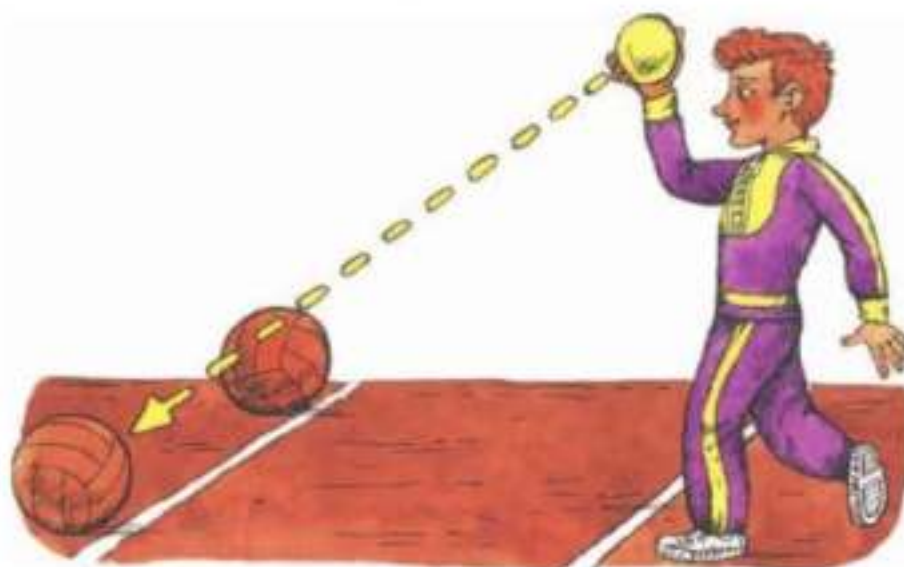


Условия игры. Начертить большой круг. В центр круга на возвышении поставить мишень — это укрепление. Выбрать двух или трёх водящих — защитников. Они располагаются внутри круга возле укрепления и стараются его защитить, ловя или отбивая мяч. Остальные игроки — нападающие. Они находятся за линией круга и стараются мячом точно попасть в мишень. Если им это удаётся, то игра заканчивается. Чтобы её продолжить, надо выбрать новых защитников.

Правила игры

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

Стрелки





Условия игры. На площадке проводят ровную линию и кладут на неё три футбольных мяча — это мишени, в которые должны попасть стрелки. На расстоянии нескольких шагов проводят вторую линию. На неё кладут три маленьких мяча — это огневой рубеж.

Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды встают на огневой рубеж, а игроки второй команды — за линию мишеней.

По сигналу судьи каждый игрок первой команды поочерёдно бросает три мяча в любую мишень. Игроки второй команды подбирают мячи.

После завершения бросков команды меняются местами. Побеждает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

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

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, какие физические качества нужно тренировать, чтобы научиться играть в игры «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки»?



2) Определи, выполнение каких упражнений помогает развивать физические качества, нужные для этих подвижных игр.

3) Разучи подвижные игры и используй их со своими друзьями в свободное от учёбы время.

4) Вспомни подвижные игры, которые ты разучил в предыдущие учебные годы. Определи, какие игры помогают лучше развивать быстроту, какие — выносливость, а какие — силу.

5) Составь в тетради по физической культуре таблицу и запиши в неё названия подвижных игр. Обсуди составленную таблицу с одноклассниками.

Таблица 13

Развитие физических качеств в разных подвижных играх

Координация	Сила	Быстрота	Выносливость

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры популярны во всём мире. В них играют взрослые и дети. Многие спортивные игры объединяет одна особенность — они состоят из разнообразных действий и приёмов с мячом. К таким играм относятся баскетбол, волейбол и футбол, которым обучают в школе.

БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол очень популярна. Её проводят на баскетбольной площадке, по краям которой находятся стойки с корзинами. В баскетбол играет две команды. Каждая команда стремится





забросить мяч руками в корзину другой команды. Выигрывает та команда, которая забросит большее количество мячей в корзину своего соперника.

ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА

По правилам баскетбола игроки не могут бегать по площадке с мячом в руках и бить его ногами. Они должны передвигаться по площадке, ударяя мяч о пол только одной рукой. Такое передвижение называется **ведение баскетбольного мяча**.

1. Ведение мяча стоя на месте. Чтобы выполнить это действие, ноги надо слегка согнуть в коленях, а туловище немного наклонить вперёд. Лёгким движением кисти правой руки с широко расставленными пальцами толкать мяч вниз с правого бока от себя.



Подводящие упражнения

1. Введение мяча на месте правой рукой в положении с выставленной вперёд ногой.



2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока за счёт сгибания и разгибания рук (несколько отскоков мяча до уровня пояса и сразу переход на высоту отскоков на уровне колена).

3. Ведение мяча на месте переводом с руки на руку.

4. Ведение мяча на месте с поворотами в правую и левую сторону.

2. Ведение мяча шагом. При ведении мяча шагом надо слегка согнуть ноги в коленях, а туловище наклонить вперёд, голову слегка приподнять. Толкать мяч надо равномерно, чуть вперёд. Один толчок мяча должен приходиться на два шага.



Подводящие упражнения

1. Ведение мяча шагом по прямой с высоким отскоком от пола (на уровне груди).



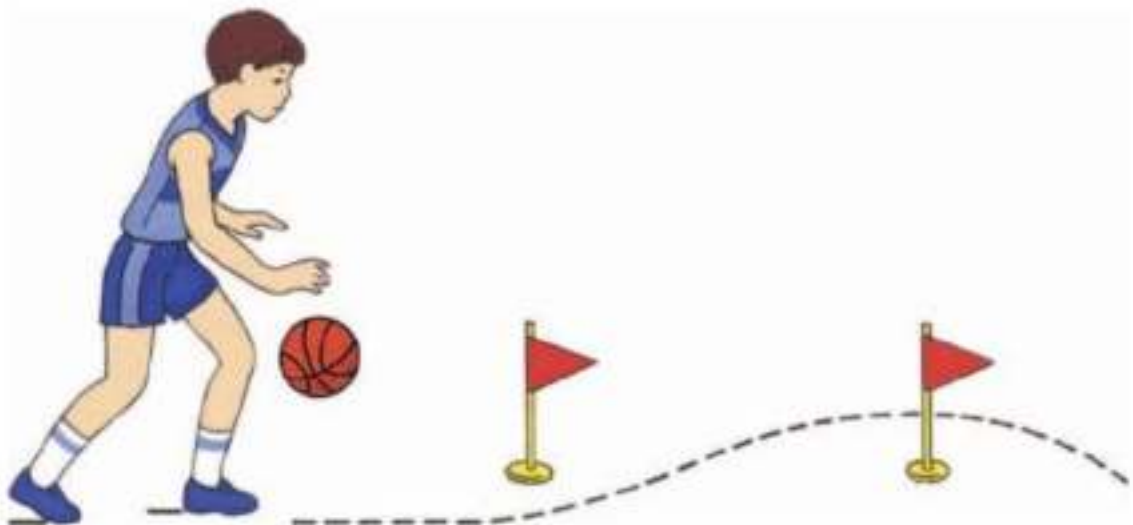
2. Ведение мяча шагом по прямой с низким отскоком от пола (на уровне колена).

3. Ведение мяча шагом по прямой попеременно правой, а затем левой рукой с высоким отскоком от пола.

3. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии с высоким отскоком от пола, голова слегка приподнята.



4. Ведение мяча в медленном беге «змейкой» с высоким отскоком от пола, голова слегка приподнята.





Задания

1) Опиши особенности выполнения техники ведения мяча на месте и в движении по прямой и «змейкой». Выдели отличительные элементы в этих упражнениях.

2) Разучи упражнения, пользуясь следующими советами.

1. Начинай разучивать упражнения надо в медленном темпе, а затем постепенно его увеличивай.

2. Переходи к разучиванию нового упражнения после того, как предыдущее было хорошо освоено.

3. После разучивания упражнения попроси своего товарища проконтролировать правильность его выполнения.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Для правильного приёма и передачи мяча в баскетболе очень важно обучиться основной стойке баскетболиста.

Чтобы правильно выполнить стойку баскетболиста, необходимо: 1 — одну ногу поставить немного вперёд, вторую поставить сзади; 2 — со-

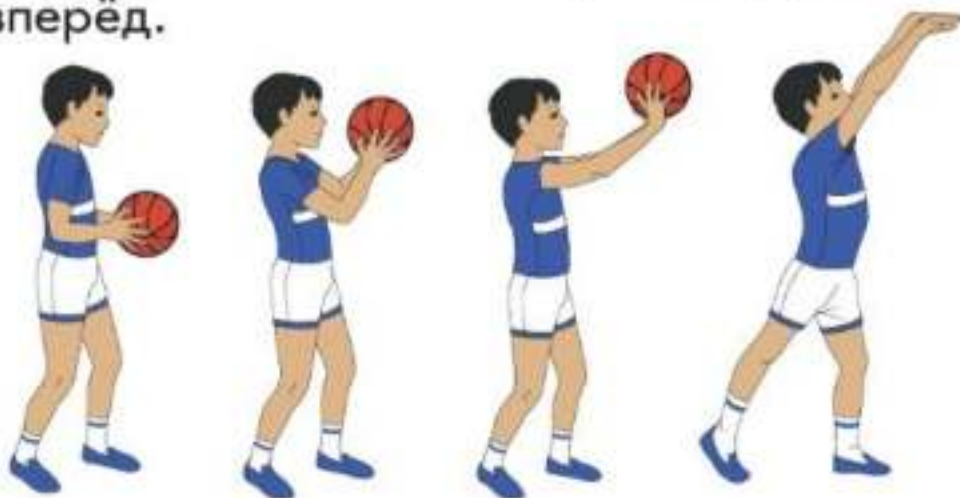


гнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить вперёд; 3 — мяч удерживать на уровне пояса.

Мяч надо держать только подушечками пальцев рук, равномерно расставив их вокруг мяча; ладони не должны его касаться.



При передаче баскетбольного мяча необходимо: 1 — мяч подвести к груди; 2 — одновременно перенести вес тела на впереди стоящую ногу и резким толчком, выпрямляя руки, бросить мяч вперёд.

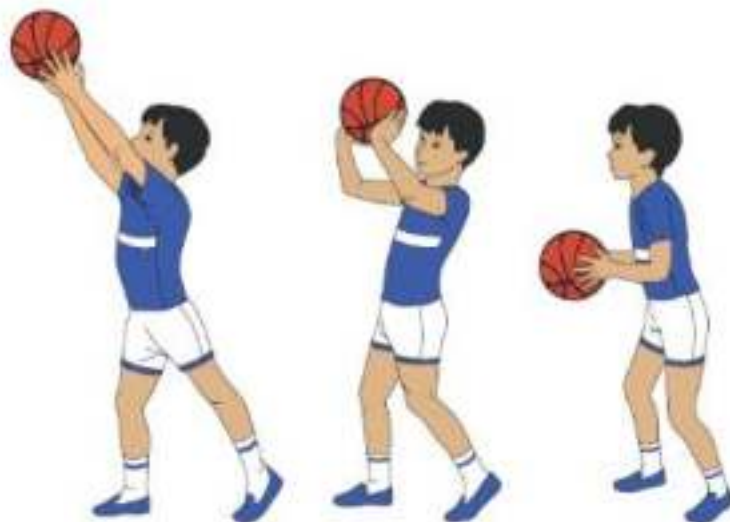




При ловле мяча необходимо:

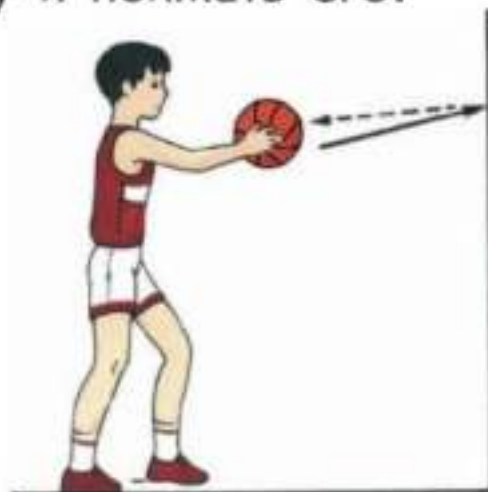
1 — вытянуть руки вперёд и сделать шаг навстречу летящему мячу;

2 — расставить широко пальцы рук, обхватить ими летящий мяч и, сгибая руки, подвести его к груди.



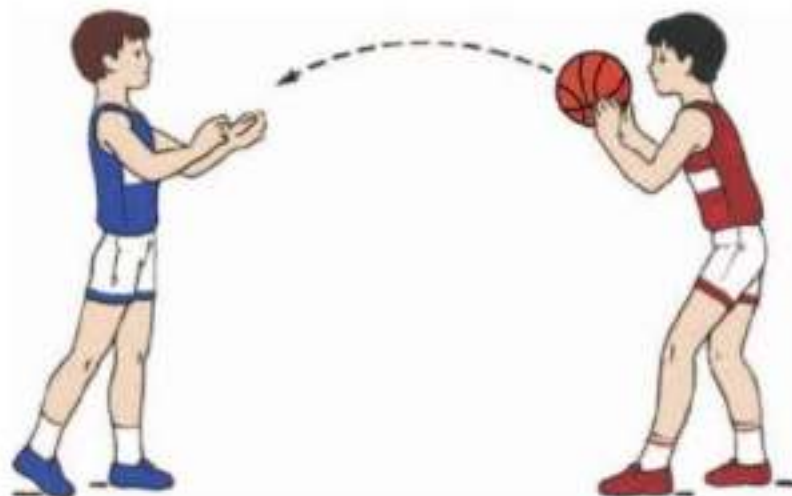
Подводящие упражнения

1. Передача и ловля мяча двумя руками возле стены, стоя на месте. И. п. — встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов, ноги слегка согнуть в коленях. Выполнить передачу мяча двумя руками в стену и поймать его.





2. Передача и ловля мяча двумя руками в парах стоя на месте. И. п. — встать друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и принять стойку баскетболиста. Выполнить точные передачи мяча партнёру и ловлю мяча.



3. Передача и ловля мяча двумя руками с передвижением приставными шагами вдоль стены. И. п. — встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов и принять стойку баскетболиста. 1 — отставить правую ногу в сторону и, перенеся на неё вес тела, выполнить передачу мяча в стену; 2 — приставляя левую ногу к правой ноге, выполнить ловлю мяча.

4. Передача и ловля мяча двумя руками в парах с передвижением приставными шагами. И. п. — встать друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и принять стойку баскетболиста.



1 — отставить правую ногу в сторону и, перенеся на неё вес тела, выполнить передачу мяча партнёру; 2 — приставить левую ногу к правой ноге, принять стойку баскетболиста.

Подготовительные упражнения

1. Упражнения для развития мышц рук.

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.

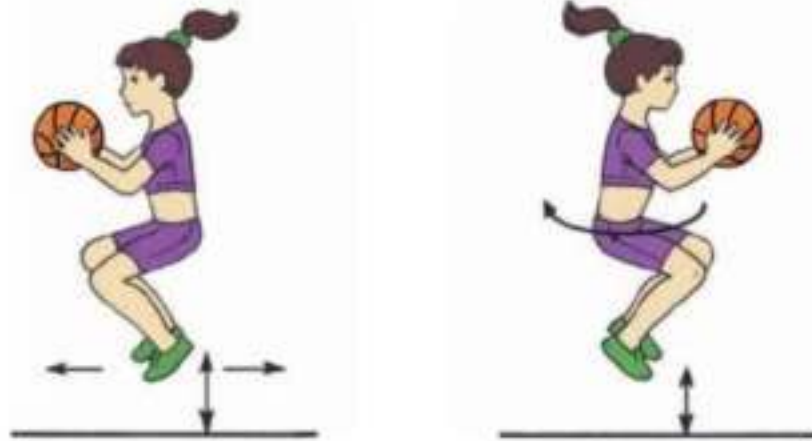


2. Упражнения для развития мышц ног.

1. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперёд.



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



3. Напрыгивание с места на стопку гимнастических матов.

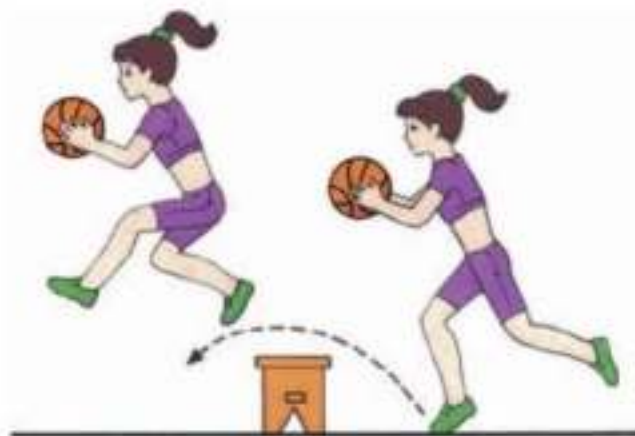


4. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с места.





5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

Во время игры приёмы и действия могут выполняться баскетболистом разными способами. Поэтому их надо закреплять с помощью создания разнообразных игровых ситуаций. Они могут возникать в процессе подвижных игр, которые включают в себя действия и приёмы игры баскетбол.

Попади в кольцо

Условия игры. На расстоянии 4 м от баскетбольной корзины проводится прямая линия. Из числа игроков выбирается судья. Игроки делятся 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 капитан подбирает мяч и передаёт его следующему игроку своей команды, а сам встаёт в конец колонны. И так до тех пор, пока все игроки команды не выполнят по одному броску.

За каждый заброшенный в корзину мяч команда получает одно очко.

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

Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

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

Гонки баскетбольных мячей

Условия игры. Проводится линия старта и на расстоянии 10 м от неё устанавливается флажок. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Игроки



делятся на две команды и выстраиваются в колонну рядом с линией старта. На линии старта напротив первых номеров команд находится по баскетбольному мячу.

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

Побеждает та команда, которая первой закончит ведение мяча.

Правила игры

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



Вопрос и задания



1) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о баскетболе». Выступи с ним перед одноклассниками.

2) Какие приёмы игры баскетбол ты знаешь? Объясни, как правильно их выполнять.

3) Расскажи правила ведения баскетбольного мяча шагом по прямой. Покажи ведение мяча «змейкой».

4) Расскажи правила передачи и приёма баскетбольного мяча стоя возле стены. Покажи эти приёмы в передвижении приставными шагами.



5) Разучи правила подвижных игр с движениями игры баскетбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.



6) Разучи подготовительные упражнения для развития мышц рук и ног и выполняй их во время домашних занятий.



ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол — очень интересная игра, в которой участвуют две команды. Каждая команда играет на своей половине площадки. Задачей игроков является перебрасывание мяча через сетку на половину площадки другой команды. Если игрокам удаётся перебросить мяч на площадку соперника и он коснётся пола, то команде присуждается одно очко. Выигрывает команда, которая наберёт большее количество очков.

ПРЯМАЯ НИЖНЯЯ ПОДАЧА

Игра в волейбол начинается с выполнения подачи мяча, в связи с чем обучение этому игро-



вому приёму является очень важным для игроков в волейбол.

Один из способов подачи волейбольного мяча — **нижняя подача**. При её выполнении очень важно принять правильное исходное положение: 1 — встать лицом к сетке, ноги слегка согнуть в коленях, левая нога впереди; 2 — туловище наклонить вперёд; 3 — левой рукой, согнутой в локтевом суставе, удерживать мяч на уровне пояса; 4 — правую руку отвести назад в положение замаха.



Приняв исходное положение, выполняют **прямую нижнюю подачу**: 1 — подбросить мяч вверх на небольшую высоту и, когда он опустится на уровне плеч, ударить по нему напряжённой кистью правой руки; 2 — бьющая (правая) рука направляет мяч вперёд-вверх.

Подводящие упражнения

1. Стоя на месте, делать многократные удары по мячу снизу.



2. Стоя возле стены на расстоянии 2—3 м, выполнять подачу мяча в стену.

3. На высоте 2—3 м на стене повесить мишень. Стоя возле стены на расстоянии 4—5 м, выполнять подачу мяча в мишень.

ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Прежде чем разучивать игровые действия волейболиста, необходимо научиться выполнять **стойку волейболиста** и выучить расположение рук во время приёма и передачи мяча.

Основная стойка волейболиста выполняется следующим способом: 1 — ноги расположены на ширине плеч и слегка согнуты в коленях; 2 — туловище наклонено вперёд; 3 — руки согнуты в локтях и расположены впереди.

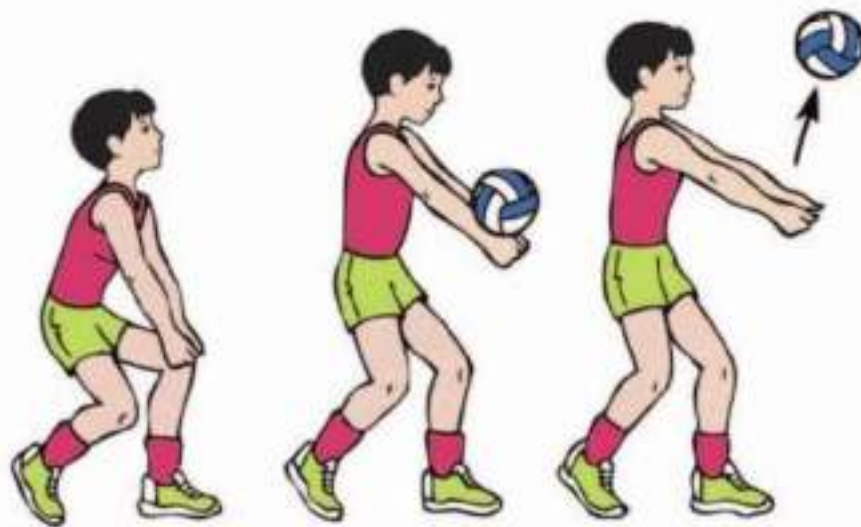




Во время приёма и передачи мяча руки соединяют вместе, пальцы ладоней слегка сгибают, и одна ладонь накладывается на другую. Мяч принимают основаниями больших пальцев.



Разучив стойку и положение рук, начинают обучаться **приёму и передаче мяча двумя руками снизу.**



И. п. — стойка волейболиста. 1 — делая шаг правой ногой вперёд, слегка согнуть колени; 2 — выпрямляя руки, соединить их и слегка опустить книзу; 3 — разгибая ноги, руки подставить



навстречу мячу; 4 — принимая мяч основаниями больших пальцев, передать его в нужном направлении.

Подводящие упражнения

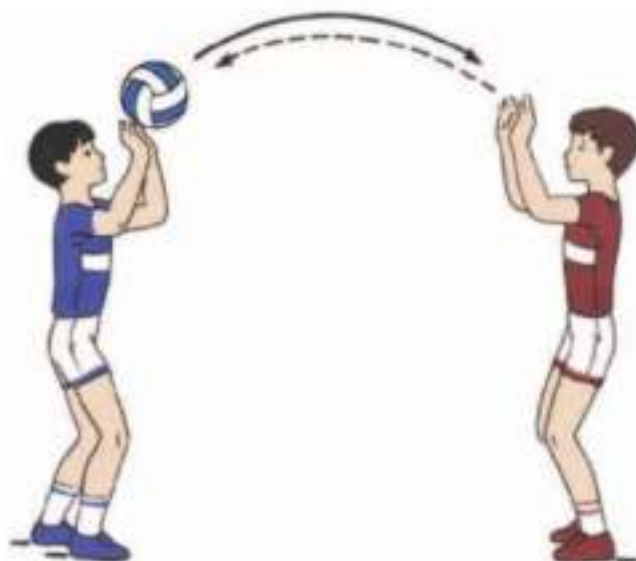
1. Приём и передача мяча стоя на месте. И. п. — стойка волейболиста, мяч в правой руке. Подбросить мяч на небольшую высоту и подбивать его двумя руками, сложенными вместе (передача и приём мяча).



2. Передача мяча партнёру. И. п. — передающий ученик встаёт напротив партнёра на расстоянии 2—3 м и принимает стойку волейболиста. 1 — мяч в руках у партнёра; 2 — партнёр набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками



снизу; 3 — передающий ученик, приняв мяч двумя руками снизу, передаёт его двумя руками снизу своему партнёру.



3. Передача мяча в стену. И. п. — встать лицом к стене на расстоянии 3 м и принять стойку баскетболиста, мяч в правой руке. Бросить мяч в стену и после его отскока многократно выполнять приём и передачу мяча снизу в стену.

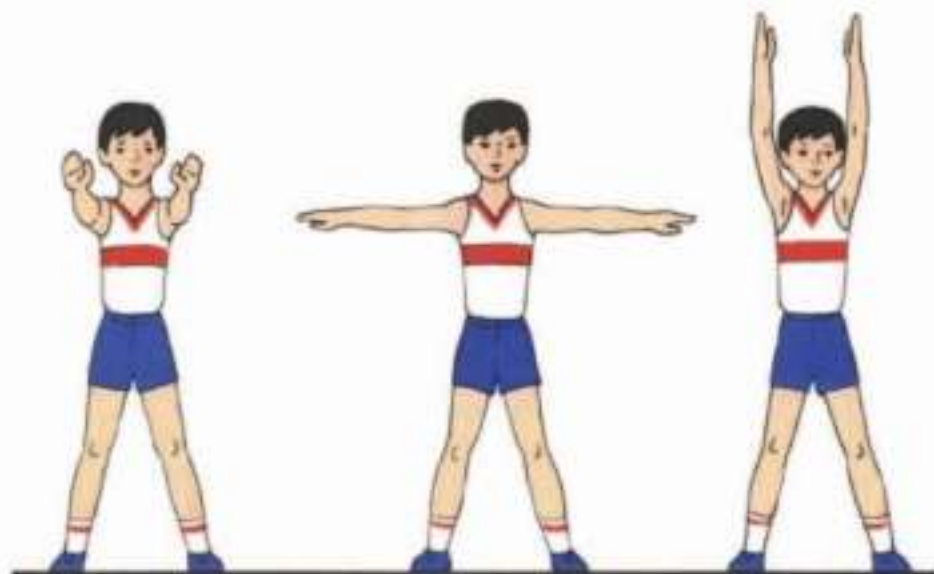




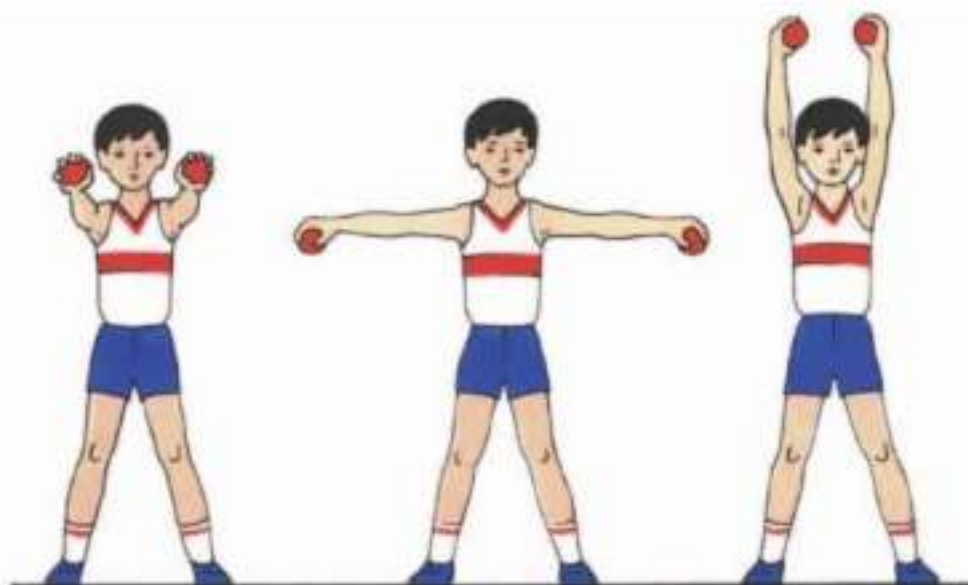
Подготовительные упражнения

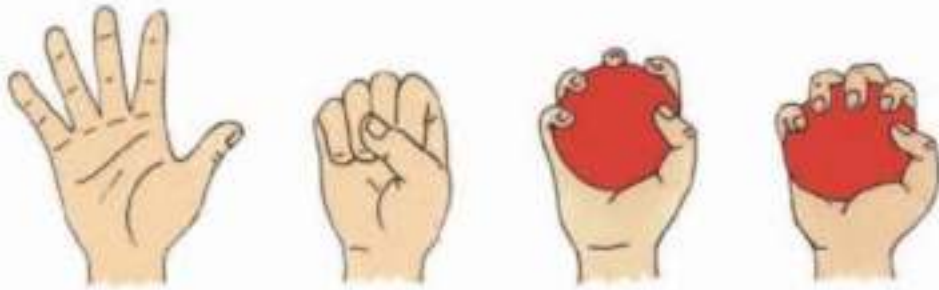
1. Упражнения для укрепления пальцев рук.

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

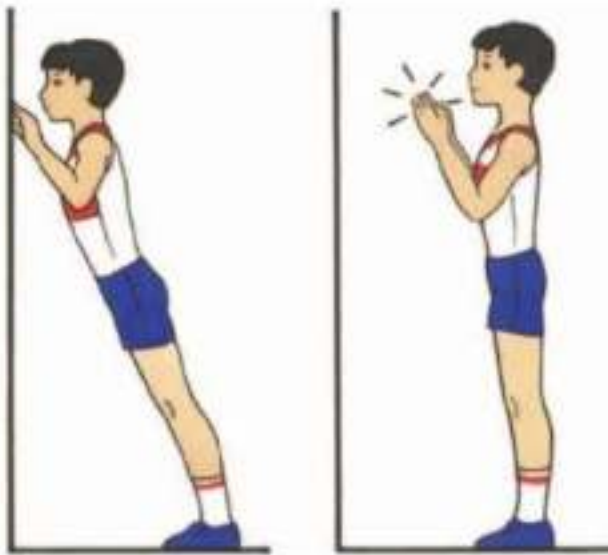


2. Сжимание теннисного (резинового) мяча из положения руки вперёд, в стороны, вверх.



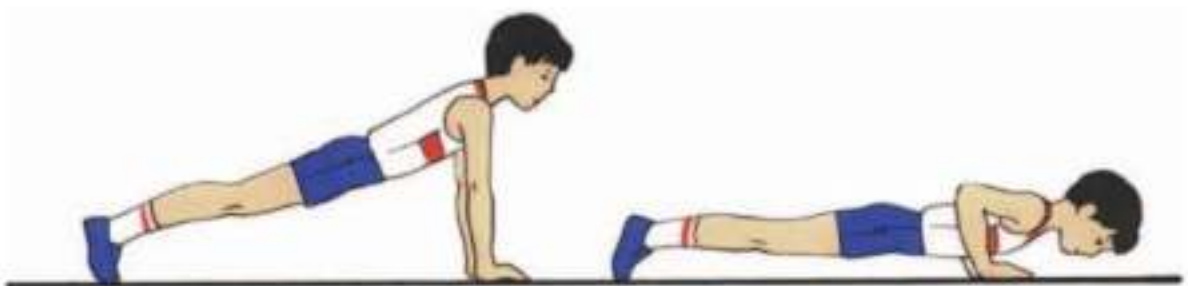


3. Одновременное отталкивание туловища пальцами рук от стены с последующим хлопком.



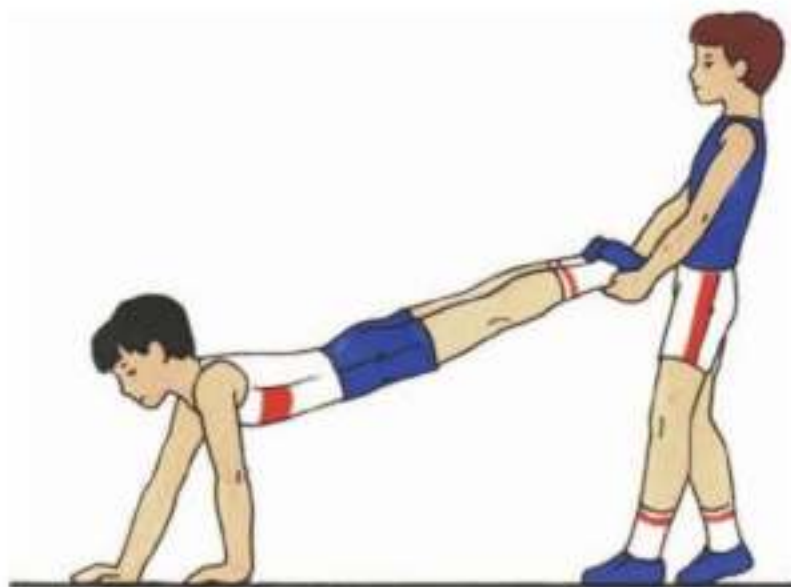
2. Упражнения для укрепления мышц рук.

1. Отжимания в упоре лёжа.

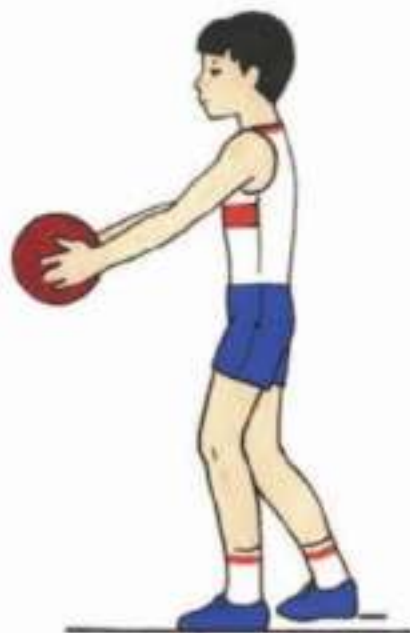




2. Передвижение на руках вперёд, ноги удерживает партнёр.



3. Броски набивного мяча (массой 1 кг) одной и двумя руками снизу вверх.





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

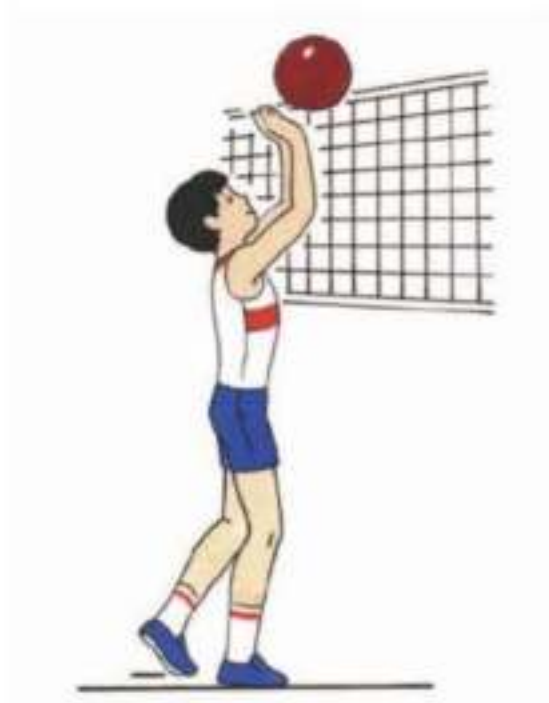


5. Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность.





6. Броски набивного мяча через сетку на точность.



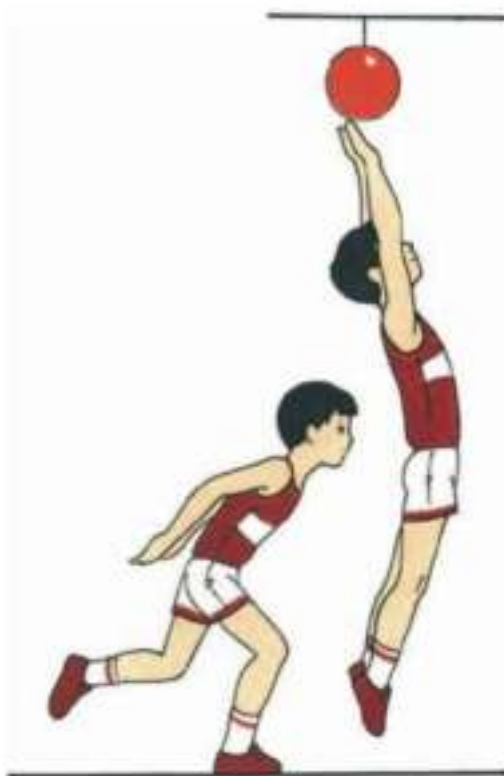
3. Упражнения для укрепления мышц ног.

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





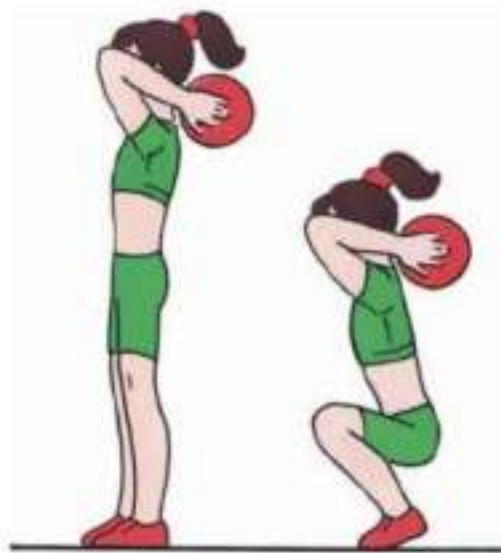
2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.



3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.



4. Приседания с набивным мячом.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

Не давай мяч водящему

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

Побеждают те игроки, которые ни разу не были водящими.



Правила игры

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

Круговая лапта

Условия игры. Очерчиваются два круга, а за ними, на расстоянии 2 м друг напротив друга, проводятся две линии финиша. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие делятся на две команды, и игроки каждой команды располагаются по кругу за его линией, повернувшись к центру круга лицом. Капитаны команд с волейбольными мячами 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 оказались 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.

Вопрос и задания

- 1) Какие приёмы игры волейбол ты знаешь? Объясни, как правильно их выполнять.
- 2) Разучи подводящие упражнения к игровым приёмам волейбола.
- 3) Разучи правила подвижных игр с приёмами игры волейбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.
- 4) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о волейболе». Выступи с ним перед одноклассниками.
- 5) Используй в самостоятельных занятиях физической культурой подготовительные упражнения для развития мышц рук и ног.





ФУТБОЛ



Футбол — самая популярная игра в мире. По ней проводятся соревнования во многих странах. В футбол играют две команды на специальном футбольном поле. По краям поля устанавливаются ворота, которые защищает вратарь. Игроки каждой команды стараются ногой или головой забить мяч в ворота другой команды. В футболе касаться мяча руками может только вратарь, а остальным игрокам этого делать нельзя. Побеждает команда, которая забьёт больше мячей в ворота соперника.

ВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА

Одним из игровых приёмов футбола является **ведение мяча**. Этот приём выполняют лёгкими толчками мяча, которые наносятся либо носком



ноги, либо внутренней или внешней стороной передней части стопы. При ведении мяча следует слегка наклониться вперёд.



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».

При ведении по кругу толчки по мячу выполняют внутренней стороной стопы. Когда мяч ведут «змейкой», чередуют толчки внутренней и внешней стороной стопы.

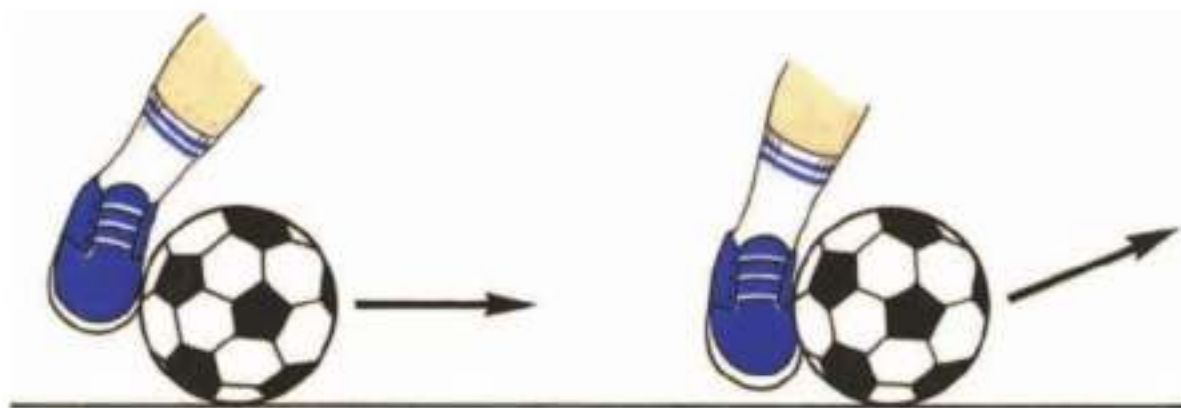




Подводящие упражнения

1. Удар по неподвижному мячу.

Начинают обучаться удару по мячу внутренней стороной верхней части стопы. Если ударить в центр мяча, то он покатится, а если ударить в нижнюю часть, то он полетит.



Обучаться удару по мячу можно самостоятельно. Для этого используют ровную стену, по которой наносят удары.

2. Удар по мячу стоя на месте.

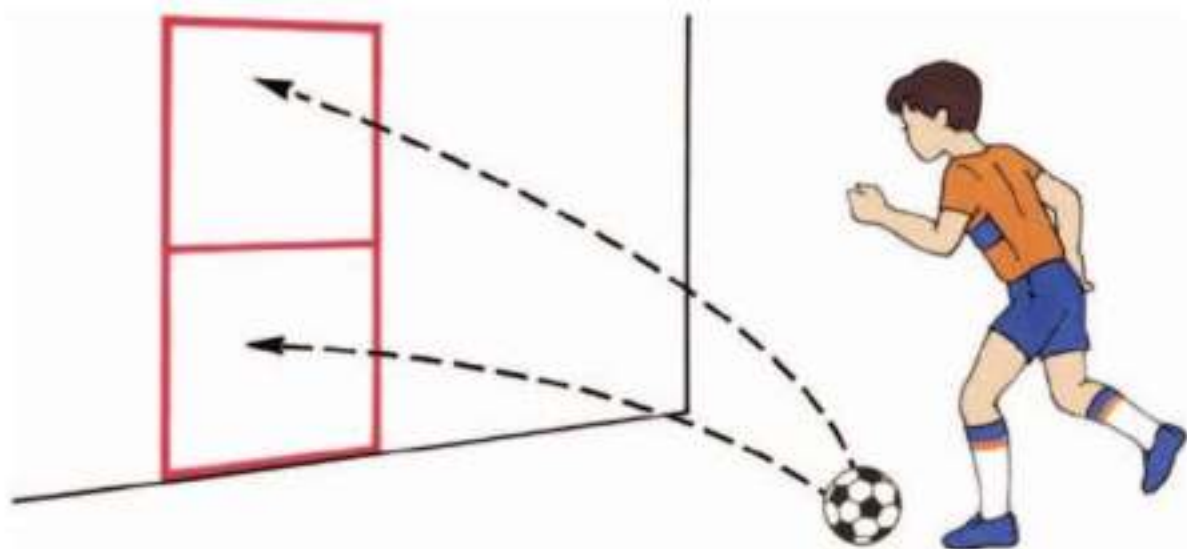
1. Встать лицом к стене на расстоянии 4—6 шагов.

2. Положить перед собой мяч и попеременно выполнять удары с небольшой силой в середину и в нижнюю часть мяча.

3. Отойти от стены на расстояние 8—10 шагов и продолжить выполнять удары по мячу.



3. Удар по неподвижному мячу в цель.



1. На стене чертят один над другим два квадрата, верхний — на высоте 1 м от земли.

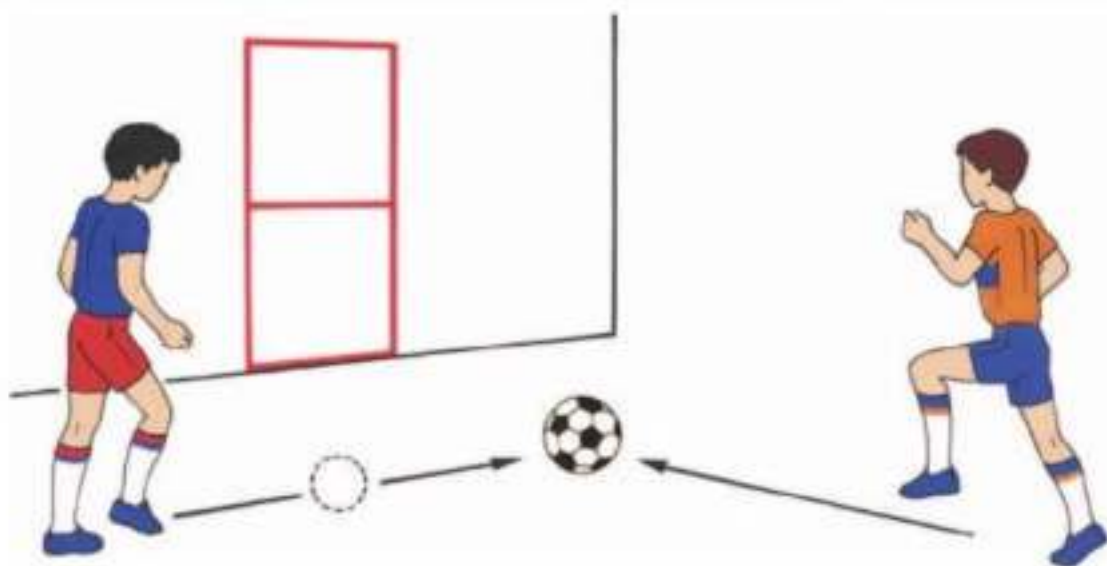
2. Встать лицом к стене на расстоянии 6 шагов.

3. Стоя на месте, чередовать удары в верхний и нижний квадраты мишени.

4. Отойти от стены на расстояние 8 шагов и продолжить выполнять удары в верхний и нижний квадраты мишени.

4. Удар по неподвижному мячу с разбега в цель.

Это упражнение надо выполнять в парах. Один игрок стоит возле мяча и накатывает (пасует) его партнёру, который разбегаётся и наносит удар



по мячу в стену. 1 — бьющий по мячу игрок встаёт на расстоянии 10—12 шагов от стены; 2 — пасующий мяч игрок встаёт с левой стороны в 6—8 шагах от стены; 3 — пасующий игрок слегка бьёт в центр мяча так, чтобы он покатился; 4 — бьющий игрок разбегаётся и бьёт по катящемуся мячу в мишень; 5 — после того как пасующий игрок пробил в центр мяча, бьющий игрок после разбега бьёт в нижнюю его часть.

5. Повторный удар по мячу в стену с разбега.

1. Встать от стены на расстоянии 10—12 шагов.

2. Выполнить удар в среднюю часть мяча в стену.



3. После отскока мяча от стены сделать небольшой разбег и выполнить второй удар в центр мяча.

4. После отскока мяча от стены сделать небольшой разбег и выполнить второй удар в нижнюю часть мяча.

Подготовительные упражнения

1. Беговые упражнения для развития быстроты.

1. Бег спиной вперёд по прямой линии.

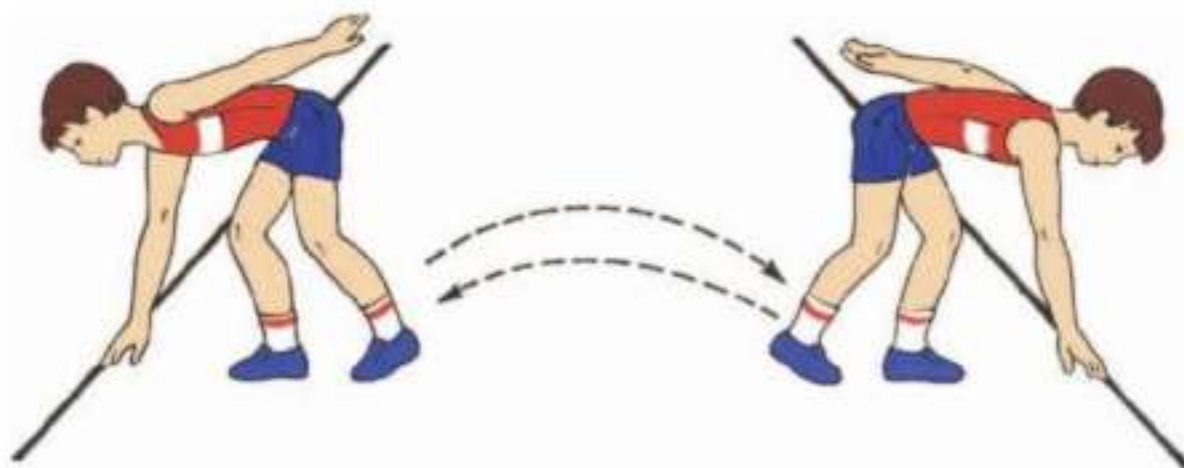
2. Бег спиной вперёд «змейкой».

3. Бег правым и левым боком приставными шагами.

4. Бег с места с максимальной скоростью на расстояние 15—18 шагов.

5. Бег «змейкой» с максимальной скоростью.

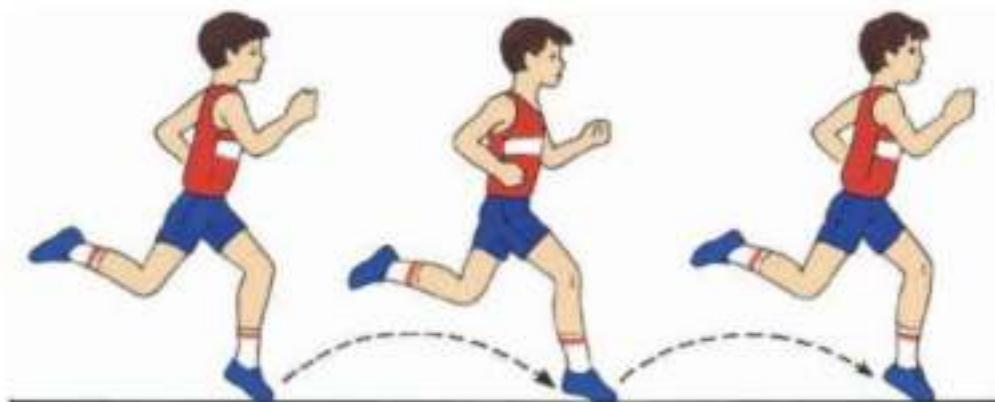
6. Челночный бег: пять отрезков по три раза.





2. Упражнения для развития силы мышц ног.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах, а затем на одной ноге в максимальном темпе.
2. Прыжки спиной вперёд на двух ногах.
3. Прыжки спиной вперёд в полуприседе.
4. Прыжки вперёд с ноги на ногу с продвижением вперёд — многоскоки.



5. Прыжок вверх с поворотом в правую и левую сторону.
6. Запрыгивание на двух ногах на скамейку и спрыгивание с неё.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ФУТБОЛА

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 участнику и опускается в упор присев.

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

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

Победителем считается игрок, который набрал меньше всех штрафных очков.

Точно в мишень

Условия игры. На стене рисуется квадрат на расстоянии 1 м от земли. На расстоянии 6 м от стены чертится линия старта.

Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды устанавливают мяч на линию старта. По очереди каждый игрок с разбега старается попасть в мишень, игроки второй команды подают отскочивший от стены мяч. После того как



первая команда закончила соревновательное упражнение, его выполняет вторая команда.

Побеждает та команда, которая попадёт в мишень бóльшее количество раз.

Правила игры

- Количество участников в каждой команде должно быть одинаковым.
- Если мяч попал в линию мишени, то этот удар засчитывается.

Задания

1) Расскажи правила выполнения ведения мяча по прямой, по кругу и «змейкой».

2) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о футболе».

3) Расскажи, каким упражнениям надо научиться, чтобы хорошо выполнять удар по мячу. Покажи их своим одноклассникам.

4) Разучи правила подвижных игр с приёмами игры футбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.

5) Разучи подготовительные упражнения для развития быстроты и силы мышц ног. Выполняй их во время домашних занятий.



ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ

ЗНАНИЯ

Задание № 1

Выбери правильные ответы и запиши их в тетрадь по физической культуре.

Задание № 2

Сравни свои ответы с правильными ответами из учебника.

1. У народов государства Русь физическая культура была связана с:

- а) укреплением здоровья
- б) подготовкой к труду и военным действиям

2. Чтобы развить гибкость, в комплекс физических упражнений надо включать:

- а) отжимания, приседания
- б) наклоны, махи, вращения, повороты

3. Чем больше физическая нагрузка:

- а) тем больше частота пульса
- б) тем меньше частота пульса



4. Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение:

- а) 20—25 мин
- б) 5—6 мин

5. Начинать закаливающие процедуры способом обливания водой под душем надо с:

- а) комнатной температуры (23 °С)
- б) комфортной температуры (18 °С)

6. Кувырок — это:

- а) переворот через голову с опорой на руки
- б) прыжок с поворотом в сторону в приседе

7. Лазанье по канату в три приёма — это:

- а) лазанье с помощью рук и ног
- б) лазанье с помощью рук

8. Одновременный одношажный ход на лыжах состоит из:

- а) двух скользящих шагов и одного одновременного отталкивания палками
- б) попеременно скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками

9. В футбол играют:

- а) ногами
- б) руками



10. В волейбол играют:

- а) ногами
- б) руками

11. В баскетбол играют:

- а) ногами
- б) руками

12. К упражнениям из лёгкой атлетики относятся:

- а) бег, прыжки, метание снарядов
- б) лазанье по канату, лазанье по гимнастической стенке, кувырки

13. Приставными шагами передвигаются:

- а) спиной вперёд
- б) боком вперёд

14. Подводящие упражнения — это:

- а) упражнения для обучения новым упражнениям
- б) упражнения для развития мышц, участвующих в выполнении разучиваемых упражнений

15. Комплекс физических упражнений — это:

- а) одно упражнение, выполняемое повторно несколько раз
- б) несколько упражнений, выполняемых в определённом порядке



16. Дыхательные упражнения используются для:

- а) быстрого восстановления после физических нагрузок
- б) развития грудных мышц

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. У народов государства Русь физическая культура была связана с подготовкой к труду и военным действиям.

2. Чтобы развить гибкость, в комплекс физических упражнений надо включать наклоны, махи, вращения, повороты.

3. Чем больше физическая нагрузка, тем больше частота пульса.

4. Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение 5—6 мин.

5. Начинать закаливающие процедуры способом обливания водой под душем надо с комнатной температуры (23 °С).

6. Кувырок — это переворот через голову с опорой на руки.

7. Лазанье по канату в три приёма — это лазанье с помощью рук и ног.

8. Одновременный одношажный ход на лыжах состоит из двух скользящих шагов и одного одновременного отталкивания палками.



9. В футбол играют ногами.
10. В волейбол играют руками.
11. В баскетбол играют руками.
12. К упражнениям из лёгкой атлетики относятся бег, прыжки, метание снарядов.
13. Приставными шагами передвигаются боком вперёд.
14. Подводящие упражнения — это упражнения для обучения новым упражнениям.
15. Комплекс физических упражнений — это несколько упражнений, выполняемых в определённом порядке.
16. Дыхательные упражнения используются для быстрого восстановления после физических нагрузок.

ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов. Оцени свои успехи.

			
Правильные ответы	1-е место	2-е место	3-е место
	14—16	11—13	6—9

УМЕНИЯ

Задание № 1

Используя таблицу 14, оцени количеством очков свои умения по физической культуре в начале каникул. По окончании каникул снова оцени свои умения.

Задание № 2

Сравни свои результаты, полученные в начале и в конце каникул.



Таблица 14

Умею выполнять	10 очков	9 очков	8 очков
Закаливание организма водой под душем			
Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики			
Строевые упражнения в перестроении на месте и в движении			
Упражнения в лазанье по канату, передвижении по гимнастической скамейке и гимнастической стенке			
Прыжки через скакалку на двух и одной ноге, в длину с места и разбега			
Комплекс ритмической гимнастики и танцевальные упражнения			
Броски набивного мяча из разных исходных положений и разными способами			
Беговые упражнения координационной сложности			



Окончание

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Передвижение на лыжах од- новременным двухшажным ходом, повороты и тормо- жение при спусках с полого- го склона			
Упражнения в плавании кро- лем и произвольным спосо- бом			
Технические действия игры футбол			
Технические действия игры волейбол			
Технические действия игры баскетбол			



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершился учебный год. Ты повзрослел, укрепил своё здоровье и улучшил показатели физических качеств. Освоил разнообразные упражнения, подвижные и спортивные игры.


Впереди лето и много свободного времени, часть которого можно посвятить занятиям физической культурой. Чтобы отдых приносил пользу организму, необходимо регулярно проводить утреннюю зарядку и закаливание, выполнять упражнения на развитие физических качеств.

В предстоящее летнее время очень важно подготовиться к обучению в следующем, четвёртом классе. Для этого необходимо закрепить знания и умения по проведению подвижных игр, организации соревнований, выполнению комплексов физических упражнений.

При занятиях физической культурой в летнее время тебе необходимо следить за изменением показателей физического развития и физической подготовленности. С этой целью в начале, середине и конце летнего отдыха обязательно их измерь. По результатам таких измерений ты узнаешь, в каком физическом состоянии ты подошёл к новому учебному году. Чем больше за лето улучшатся показатели, тем легче будет учиться и выполнять требования комплекса ГТО.



ЗАДАНИЯ НА ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ



На уроках физической культуры в четвёртом классе тебе предстоит разучить много новых и сложных упражнений. Это будут комбинации по акробатике и гимнастике, новые способы плавания и передвижения на лыжах. В четвёртом классе будут разучиваться сложные технические действия по волейболу, баскетболу и футболу. Для того чтобы хорошо освоить новые упражнения и технические действия, необходимо иметь высокий уровень развития физических качеств.

Для организации и проведения самостоятельных занятий по физической подготовке в летний период необходимо составить план занятий. Он может быть оформлен в виде таблицы, куда нужно записать количество занятий по развитию каждого физического качества. После составления плана необходимо подобрать упражнения для развития физических качеств и распределить их по учебным занятиям.

Если на летних каникулах заниматься физической подготовки, то повысится уровень физического развития организма, а также улучшатся физические качества, необходимые для сложных технических действий по спортивным играм, которые будут разучиваться в четвёртом классе.

План занятий на летние каникулы

Физические качества	Физические упражнения	Количество дней
Сила	Развитие мышц рук	
	Развитие мышц ног	
	Развитие мышц брюшного пресса	
	Развитие мышц спины	
Быстрота	Бег с максимальным темпом	
	Бег с ускорением	
	Бег с максимальным ускорением из разных исходных положений	
	Бег с пологой горки	
Выносливость	Ходьба в спокойном, медленном темпе	
	Бег в спокойном, медленном темпе	
	Езда на велосипеде или самокате	
	Купание в водоёме	
Координация	Подвижные и спортивные игры	
	Акробатические и гимнастические упражнения	



Задание № 1

Подготовь таблицу и посоветуйся с учителем, сколько дней тебе надо запланировать для развития каждого физического качества.

Задание № 2

Возьми календарь и отметь в нём карандашами разных цветов дни развития каждого физического качества.

Задание № 3

Просмотри внимательно учебник и тетрадь по физической культуре и выпиши упражнения для развития своих физических качеств.

Задание № 4

Во время летних каникул постарайся регулярно, 2—3 раза в неделю, заниматься развитием физических качеств.

Успешной тебе подготовки к обучению в четвёртом классе!



СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!	3
Приобретаем знания о физической культуре	5
История физической культуры	6
История появления современного спорта	9
Учимся проводить занятия по физической культуре	13
Физические упражнения	14
Физическая нагрузка	25
Занимаемся физической культурой	45
Закаливание организма под душем	46
Дыхательная гимнастика	50
Зрительная гимнастика	54
Гимнастика с основами акробатики	56
Танцевальные упражнения	80
Лёгкая атлетика	87
Лыжная подготовка	100
Плавание	109
Подвижные игры	120
Спортивные игры	125
Проверь свои знания	163
Оцени свои успехи	168
Заключение	171
Задания на летние каникулы	172



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

Учебник

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов, И. В. Логачёва, И. Э. Раполорт*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Т. М. Дородных*

Корректор *О. Н. Шутова*

Подписано в печать 09.11.2022. Формат 84×108/16.

Гарнитура JournalSans. Усл. печ. л. 18,48.

Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,
этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vorpros@prosv.ru.