



А. П. Матвеев

Физическая культура

4

класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

4 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 фотобанков ООО «Лори», Shutterstock, ООО «Россия сегодня».

Условные обозначения:



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Работа с дополнительной информацией



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.

М33 Физическая культура : 4-й класс : учебник / А.П. Матвеев. — 5-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 160 с. : ил. ISBN 978-5-09-102504-0.

Материал учебника поможет четвероклассникам на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, о правилах первой помощи при травмах, научиться самостоятельно составлять режим дня, проводить закаляющие процедуры, играть в подвижные игры, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием, подготовиться к сдаче нормативов второй ступени комплекса ГТО.

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

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

ISBN 978-5-09-102504-0

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



ДОРОГОЙ ДРУГ!



Подходит к завершению твоё обучение в начальной школе. И надо уже подумать, как лучше подготовиться к следующему этапу твоего взросления — основной школе. Готовиться надо по всем учебным предметам, в том числе и по физической культуре.

За прошедшие три учебных года ты подрос и окреп, стал более выносливым, сильным и ловким. Надо закрепить свои успехи, улучшить показатели физического развития и физической подготовленности.

В четвёртом классе тебе предстоит освоить новые знания, разучить новые физические упражнения и технические приёмы спортивных игр. Научиться проводить самостоятельные занятия по физической культуре и готовиться к выполнению тестовых заданий комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В успешном освоении учебного материала тебе поможет этот учебник. Его изучение потребует от тебя активного взаимодействия



с одноклассниками, совместного выполнения с ними учебных заданий. Всё это положительно отразится на развитии твоей самостоятельности и активности, повышении интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Успехов тебе!

Автор учебника

ПРИОБРЕТАЕМ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об истории развития физической культуры в России;
- о национальных видах спорта народов России.



ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

В старые времена в государстве Русь военному ремеслу обучали на княжеском дворе, где находились специально оборудованные площадки. Закалённые в боях дружинники передавали свой опыт молодёжи. Из наиболее ловких и сильных юношей князь создавал **дружину**, которая защищала мирных жителей от врагов.

Дружинники хорошо владели приёмами рукопашной борьбы, стрельбой из лука, верховой ездой и плаванием. Среди молодых дружин-





ников был очень популярен кулачный бой, который проводился по определённым правилам.

1. Нельзя было бить лежащего, ставить подножки, поворачиваться к сопернику спиной.

2. Биться надо было лицом к лицу.

Во времена правления царя **Петра I** (1672—1725) создаётся регулярная ар-



Н. Овечкин
Пётр I с Генштабом



В. Сибирский
Ф. Ф. Ушаков



А. Семёнов
А. В. Суворов



мия, для управления которой требовались хорошо подготовленные офицеры. Своим Указом от 14 января 1701 года Пётр I учреждает Навигацкую школу, которая положила начало развитию военного образования в России. Были открыты Академия морской гвардии, специальная школа по артиллерийскому делу, многочисленные инженерные школы.

Офицерское образование было доступно только детям из числа дворян. Будущих офицеров обучали скакать на лошади, сражаться на шпагах, метко стрелять из мушкетов. В Академии морской гвардии особое внимание уделялось обучению парусному и гребному делу.

После смерти Петра I его последователям удалось создать самую передовую армию в мире. Известный российский флотоводец Фёдор Фёдорович Ушаков и полководец Александр Васильевич Суворов старались сохранять петровские традиции в армии. Благодаря им и другим российским военачальникам была создана самая передовая в мире система военной подготовки солдат и матросов. В этой подготовке большое внимание уделялось развитию выносливости и силы, стрельбе и рукопашному бою. С такой боевой выучкой российская армия одержала много ярких побед. Весь мир отмечал доблесть и физическую подготовленность российских воинов.



Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, в чём заслуга царя Петра I в подготовке офицеров для российской армии? Поясни свой ответ.


2) С помощью Интернета подготовь небольшое сообщение о полководце А. В. Суворове и расскажи о нём другим ученикам своего класса.

3) С помощью Интернета подготовь для одноклассников небольшое сообщение о флотоводце Ф. Ф. Ушакове.





О РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ



С древних времён физическая культура развивалась у всех народов России. Её развитие было связано с подготовкой человека к трудовой и военной деятельности, которая началась с раннего детства. Она включала в себя подвижные игры с элементами трудовых и военных действий. Со временем игры стали проводиться в виде соревнований, которые собирали большое количество участников и зрителей.

Спортивные соревнования организовывались с учётом культурных обычаев и традиций разных народов, условий и мест их проживания, особенностей трудовой деятельности. Благодаря этому у каждого народа стали развиваться свои национальные виды спорта.

Наибольшее развитие у народов России получили **национальные виды борьбы.**

Борьба куреш (борьба на поясах) — это традиционный вид борьбы у татар, башкир, чувашей и других народов, населяющих Россию. По правилам соревнований борцы должны проводить приёмы с обязательным удерживанием соперника за пояс.



Борьба хапсагай — вид борьбы, распространённый у якутов, ненцев, эвенков и других народов севера России. Её отличительной особенностью является то, что борцы борются раздетыми в любое время года.



У народов России очень популярной является *борьба самбо*. В отличие от других видов борьбы в самбо допускается применение разнообразных бросков и болевых приёмов.



Со временем у каждого народа появились особые виды спорта, которых не было у других. Они позволяют сохранять память о предках, их обычаях и нравах, воспитываться в своих уникальных культурных традициях.

Мас-рестлинг — национальный вид спорта у якутов, в котором участники соревнуются в перетягивании палки.





Хээр шаалган — состязание бурят-монгольских народов в разбивании хребтовой кости верблюда основанием ладони, сжатой в кулак.



Городки — старинная русская народная спортивная игра, в которой игроки соревнуются в выбивании битой фигур, составленных из пяти деревянных столбиков — «городков».





Задания

1) Рассмотрите внимательно фотографии (см. стр. 11—13). Поясните, в чём проявляются отличия представленных на них национальных видов спорта.

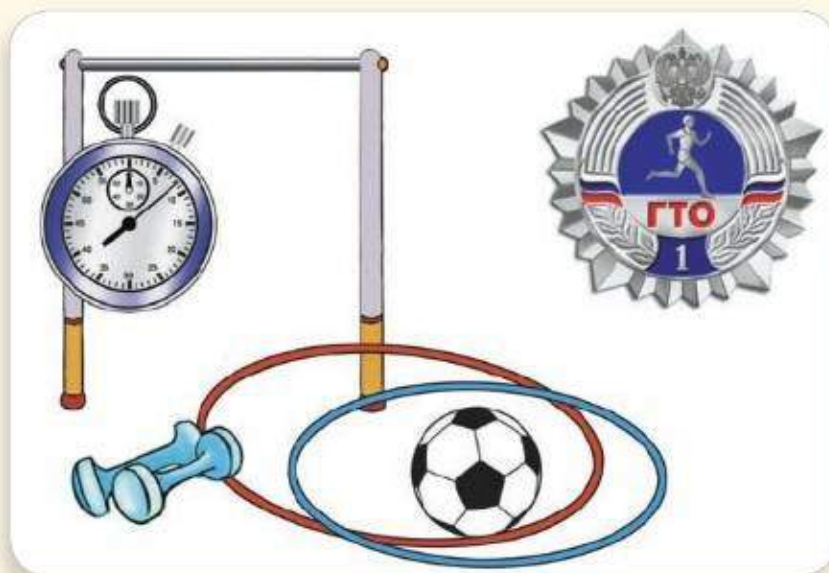


2) С помощью Интернета подготовьте краткое сообщение о виде спорта вашего народа. Познакомьте с ним своих одноклассников.

УЧИМСЯ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- о влиянии физической подготовки на развитие дыхания и кровообращения;
- о правилах проведения и составления планов занятий физической подготовкой;
- о способах контроля самочувствия и величины физической нагрузки;
- о возможных травмах на занятиях физической культурой и способах оказания первой помощи.





ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Физическая подготовка — это регулярные занятия по развитию физических качеств, которые повышают тренированность организма человека, укрепляют здоровье и снижают риск заболеваний. Как показывают результаты исследования учёных, занятия физической подготовкой предупреждают старение человека и увеличивают продолжительность жизни.

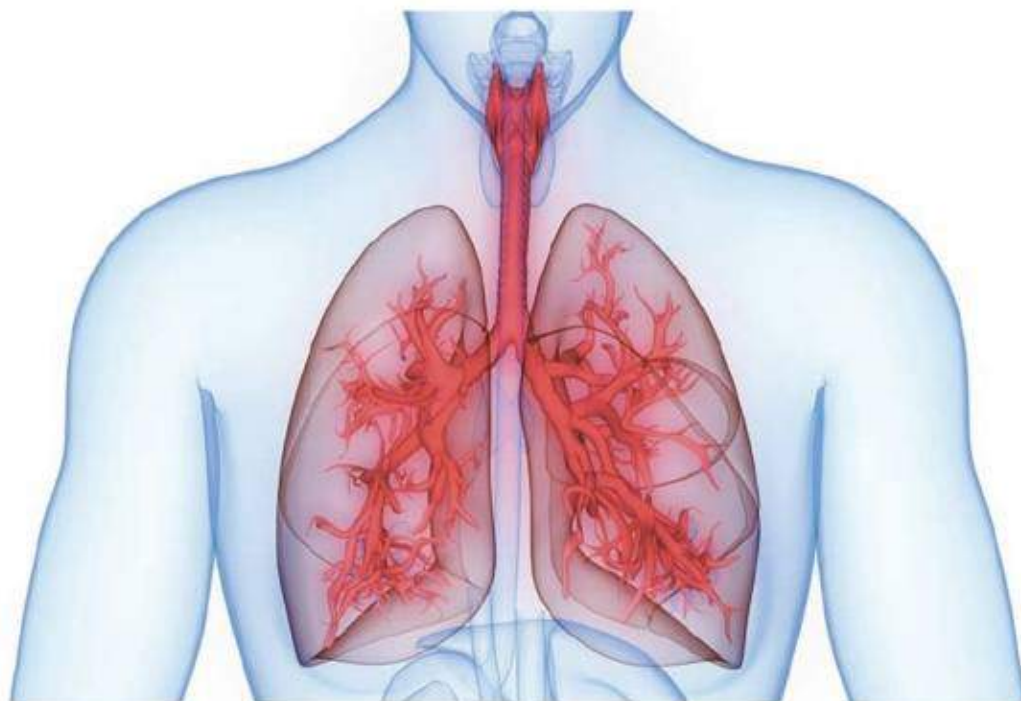
В школьном возрасте регулярные занятия физической подготовкой ускоряют процессы взросления учащихся. Они оказывают положительное влияние на развитие всех систем организма, включая системы дыхания и кровообращения.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ НА РАБОТУ СИСТЕМ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

Дыхательная система. Для работы мышц необходим кислород, который находится в воздухе. Когда человек делает вдох, воздух поступает в лёгкие, состоящие из мелких сосудов. Кровь, которая течёт в этих сосудах, забирает из воздуха кислород и распределяет его по всему организму. Чем больше воздуха пройдёт через лёгкие, тем больше кислорода поступит в организм человека.



При выполнении физических упражнений мышцам требуется повышенное количество кислорода. Чтобы обеспечить поступление кислорода в лёгкие, надо увеличить частоту и глубину дыхания.

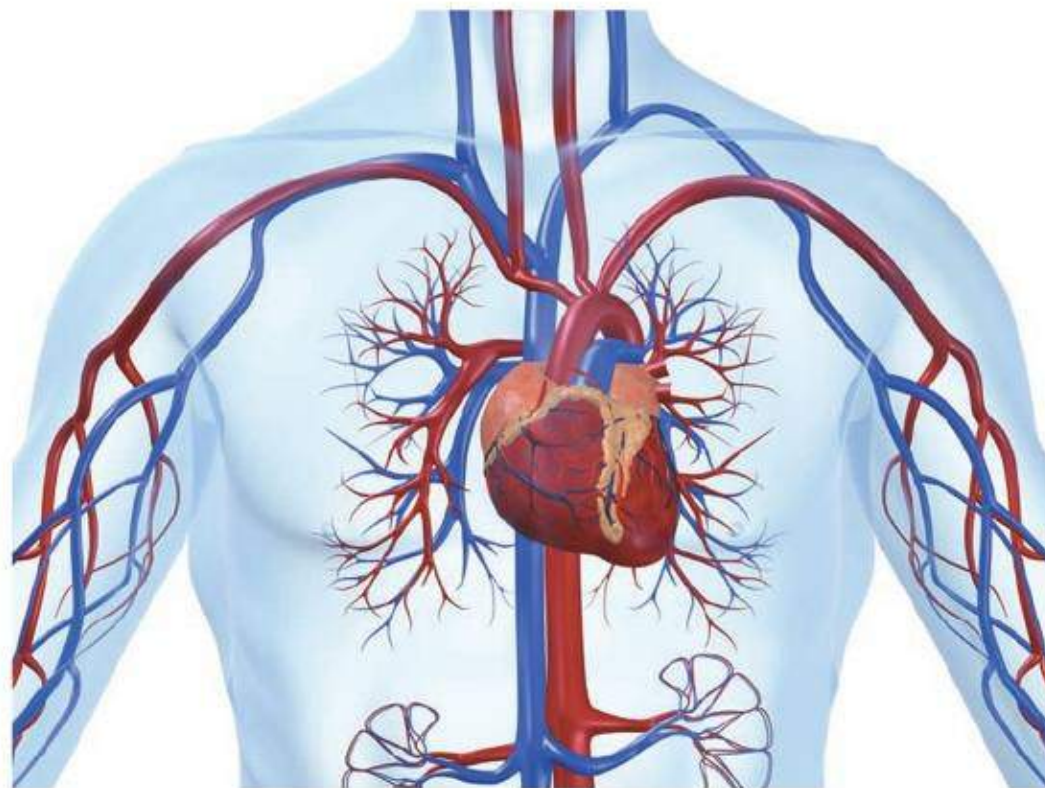


Дыхательная система

Сердечно-сосудистая система. Поступающий в кровь кислород необходимо доставить ко всем органам и мышечным тканям человеческого организма. Этим занимается сердечно-сосудистая система. Она состоит из сердца и кровеносных сосудов разных размеров. Сердце, как насос, качает кровь по сосудам, обеспечивая её движение. Чем чаще сокращается сердце, тем быстрее движется кровь.



При выполнении физических упражнений сердце начинает сокращаться чаще и кислород от лёгких быстрее поступает к работающим мышцам.



Сердечно-сосудистая система

Энергообеспечение организма человека. Регулярные занятия физической подготовкой тренируют системы дыхания и кровообращения. Благодаря этому повышается возможность доставлять кислород работающим мышцам в большом количестве.

Кислород нужен для образования энергии, которая используется для напряжения и сокращения мышц. Чем больше кислорода поступа-



ет к мышцам, тем больше энергии в них вырабатывается и тем дольше человек не будет чувствовать усталость.

Таблица 1

Образец заполнения результатов исследования работы сердца

Время измерения пульса					
Перед нагрузкой	После нагрузки (восстановление)				
1-е измерение	2-е измерение	Отдых	3-е измерение	Отдых	4-е измерение
30 с	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с

Вопросы и задания

- 1) Объясни, для чего человеку нужна система дыхания и как она работает во время выполнения физических упражнений.



2) Объясни, для чего человеку нужна система кровообращения и как она работает во время выполнения физических упражнений.

3) Как ты думаешь, в чём заключается совместная деятельность систем дыхания и кровообращения? Поясни свой ответ.

4) Как ты думаешь, зачем мышцам нужен кислород? Поясни свой ответ.

5) Вместе с одноклассниками проведи исследование о влиянии физической нагрузки на работу и восстановление сердца после выполнения нагрузки. Предварительно начерти таблицу по образцу из учебника (табл. 1) в тетради по физической культуре. Исследование проведи по следующему плану.

1. Сядь на стул, отдохни 2—3 мин и измерь частоту пульса за 30 с, результат запиши в нижнюю строку таблицы (1-е измерение).

2. Выполни бег в спокойном темпе в течение 2 мин и сразу подсчитай пульс за 30 с, результат запиши в нижнюю строку таблицы (2-е измерение).

3. Отдохни 30 с и вновь измерь пульс за 30 с, результат запиши в нижнюю строку таблицы (3-е измерение).





- 4. Отдохни ещё 30 с и вновь измерь пульс за 30 с, результат запиши в нижнюю строку таблицы (4-е измерение).
- 5. Обсуди с одноклассниками полученные результаты изменения пульса во время физической нагрузки и во время восстановления.
- 6. Сделайте вывод о влиянии физической нагрузки на работу сердца.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Показатели физического развития и физической подготовленности у школьников одного и того же возраста могут быть разные. У одних учеников будут выше показатели длины тела, у других — показатели веса. Одни будут быстрее бежать, а другие — дальше прыгать.

С возрастом показатели физического развития и физической подготовленности улучшаются у всех школьников. При этом улучшение происходит не одинаково. У одних рост за год может увеличиться на 10 см, а у других —



всего на 4 см; у кого-то результат в прыжке за год повысится на 20 см, а у кого-то — всего на 10 см. Такие различия в показателях физического развития у разных учеников одного возраста связаны с наследственностью. Например, если у родителей в детстве быстро менялись показатели длины тела, значит, и их ребёнок будет быстро расти. Регулярные занятия физической культурой могут ускорить рост этих показателей, что позволит многим школьникам обогнать с возрастом своих родителей, а также стать выше и сильнее, чем они.

Для того чтобы контролировать своё физическое развитие по годам обучения, учащимся начальной школы можно пользоваться специальными таблицами. В них приводятся показатели физического развития и физической подготовленности по каждому возрасту как для мальчиков, так и для девочек. Сравнивая свои показатели с показателями таблицы (табл. 2), они могут узнать про своё индивидуальное развитие и учитывать его при планировании своих занятий физической подготовкой.

Физическое развитие можно улучшить также с помощью утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Если выполнять их ежедневно, то будут развиваться такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, быстрота.



Таблица 2

Возрастные показатели физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы

Возраст	Рост, см	Масса тела, кг	Прыжок в длину с места, см	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лёжа, кол-во раз	
						Мальчики
9 лет	132—136	29—31	136—142	15—19	13—17	
10 лет	136—142	32—34	148—156	17—22	15—18	
11 лет	142—144	35—37	158—165	19—24	17—20	
	Девочки					
9 лет	130—134	30—32	130—134	8—10	12—15	
10 лет	136—142	32—36	138—146	10—12	14—17	
11 лет	142—146	35—39	150—154	12—14	16—18	



Вопросы и задания

1) Почему у школьников одного и того же возраста разные показатели физического развития и физической подготовленности? Можно ли их улучшить? Обсуди эти вопросы с учащимися своего класса.



2) Измерь показатели своего физического развития и физической подготовленности. Определи, какие из них отстают в развитии, какие — опережают, а какие — соответствуют возрастной норме.



3) Используй результаты измерения своих показателей физической подготовленности для планирования самостоятельных занятий физической культурой.



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



В школе **физическая подготовка** осуществляется на уроках физической культуры, и её проводит учитель. Он даёт учебные задания, которые выполняют ученики, и следит за состоянием их самочувствия во время выполнения упражнений.

Физической подготовкой школьники могут заниматься самостоятельно: проводить физические упражнения на пришкольной спортивной площадке или в домашних условиях. При этом многое из того, что выполняется с учителем на уроках физической культуры, учащимся придётся выполнять самостоятельно.

Чтобы проводить самостоятельные занятия, надо выполнить ряд организационных мероприятий.

1. Составить годовой график развития физических качеств (табл. 3). В график вносятся результаты измерения физических качеств по учебным четвертям и определяется их развитие от одной учебной четверти до другой. Такое наблюдение позволяет увидеть, какое из качеств отстаёт в своём развитии, а какое — опережает.



Таблица 3

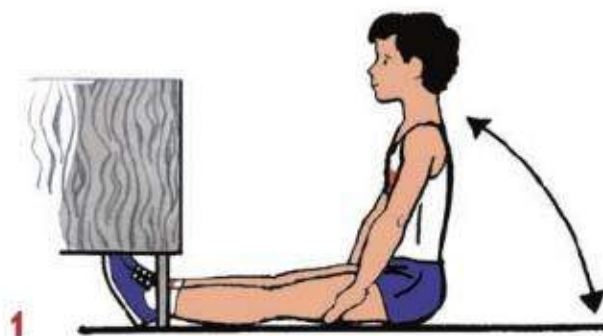
График развития физических качеств на учебный год

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 измерения физических качеств используются следующие упражнения.



1. Измерение силы. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу. Подсчитывается количество сгибаний за 30 с.



2. Измерение гибкости. Наклон туловища вперёд стоя на прямых ногах. Оценивается касание пола: ладонями — 5 баллов (отлично); кулаками — 4 балла (хорошо); кончиками пальцев или без доставания пола — 3 балла (удовлетворительно).



3. Измерение выносливости. Из стойки руки вдоль туловища равномерное приседание в спокойном темпе с вынесением рук вперёд. Измеряется время выполнения упражнения в секундах до лёгкого утомления.



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





2. Составить план занятий, учебные задания для которых задаёт учитель физической культуры. План состоит из трёх частей:

1) разминка. Включает в себя упражнения для подготовки организма к выполнению учебных заданий, которые повышают эластичность мышц и увеличивают приток крови к ним. В неё могут входить те же упражнения, что и в утреннюю зарядку;

2) учебные задания. Включают в себя выполнение физических нагрузок, заданных учителем физической культуры;

3) восстановление. Включает в себя выполнение дыхательных упражнений, спокойного равномерного бега или ходьбы.

3. Организовать место для занятий физической подготовкой в домашних условиях. Важно, чтобы оно было безопасным и позволяло выполнять физические упражнения стоя на месте: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на силу, координацию и гибкость.

4. Внести время занятий в свой режим дня и определить дни недели для их проведения.



Таблица 4

План занятий по развитию силы

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка упражнений
Разминка		
1	И. п. — стойка руки внизу. 1 — руки вверх, вдох; 2 — руки опустить, выдох	8 раз в медленном темпе
2	Ходьба на месте	30 с в спокойном темпе
3	И. п. — стойка руки на поясе. 1 — наклон вперёд, руки вверх; 2 — и. п.	6 раз в спокойном темпе
4	И. п. — стойка 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. — стойка руки на поясе, приседания	8 раз в спокойном темпе
7	И. п. — стойка руки на поясе. 1 — мах правой ногой	6 раз в каждую сторону



Продолжение

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка упражнений
	в сторону; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой в сторону; 4 — и. п.	в спокойном темпе
8	И. п. — стойка руки на поясе, прыжки вверх	20 с в спокойном темпе
9	Ходьба на месте	30 с в спокойном темпе
Учебное задание № 1 Комплекс упражнений для рук с гантелями		
1	И. п. — стоя, руки вниз. 1 — руки вверх; 2 — и. п.	10 раз в спокойном темпе
2	И. п. — стоя, правая рука вверх, левая у плеча. 1 — левая рука вверх, правая рука к плечу; 2 — и. п.	10 раз в спокойном темпе
3	И. п. — стоя, руки вниз. 1 — руки вверх через стороны; 2 — и. п.	10 раз в спокойном темпе
4	И. п. — стоя, руки вниз. 1 — присесть, руки перед собой; 2 — и. п.	10 раз в спокойном темпе



Продолжение

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка упражнений
5	И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — поворот туловища влево, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 — и. п.	10 раз в спокойном темпе
Учебное задание № 2 Комплекс упражнений для мышц туловища		
1	Попеременная работа прямыми ногами из положения лёжа на спине, упор руками в пол сзади (упражнение «велосипед»)	3 раза по 4 мин (отдых между повторением 1 мин)
2	Наклоны вперёд из положения сидя на полу	2 раза в спокойном темпе по 2 мин (отдых между повторением 1 мин)
3	Приседания из положения стоя, руки на поясе	3 раза в спокойном темпе по 2 мин



Окончание

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка упражнений
		(отдых между повторением 1 мин)
Восстановление		
1	Спокойный равномерный бег на месте	2 мин
2	Дыхательные упражнения	1 мин

Вопрос и задания



1) Как ты считаешь, зачем надо проводить самостоятельные занятия по физической подготовке? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



2) Составь график развития своих физических качеств и заполняй его каждую учебную четверть.



3) Рассмотрите внимательно образец плана занятий физической подготовкой по развитию силы (табл. 4) и с помощью взрослых составляйте свои планы.





РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Физическая нагрузка — это работа, которую выполняет человек за счёт мышечных сокращений. Во время физической нагрузки увеличиваются частота и глубина дыхания и объём кровообращения. Чем больше нагрузка, тем выше их показатели.

Физическую нагрузку регулируют с помощью **дозировки упражнений**. Делать её больше или меньше можно за счёт изменения скорости и времени выполнения упражнений или использования дополнительных отягощений. Например, при беге с высокой скоростью физическая нагрузка будет больше, чем при беге с небольшой скоростью. При одинаковой скорости бега нагрузка будет больше, если бежать в течение 20 мин, и меньше, если в течение 10 мин. Также нагрузка будет больше, если приседать со штангой, и меньше, если приседать с гантелями.

После выполнения упражнений организму нужен отдых. Время отдыха должно быть такой продолжительности, чтобы прошла усталость. Если начать выполнять упражнение, когда усталость ещё не прошла, то физическая нагрузка увеличивается. Поэтому очень важно регулиро-



вать не только величину нагрузки, но и время отдыха между повторным выполнением упражнений.

Занятия физической подготовкой вызывают чувство усталости. Поэтому при регулярных занятиях физической культурой и сильным переутомлении, необходимо контролировать своё самочувствие. Для этого существуют специальные таблицы, по которым можно определить своё состояние (табл. 5). Если оно оценивается как плохое или удовлетворительное, то необходимо снизить дозировку нагрузки и увеличить время отдыха между занятиями.

Таблица 5

Оценка состояния самочувствия

Оценка состояния	Показатели самочувствия
Отличное	Большое желание выполнять физические нагрузки, ощущение прилива жизненных сил
Хорошее	Желание выполнять физические нагрузки, удовлетворение результатами учебных заданий
Удовлетворительное	Выполнение физической нагрузки с заданной дозировкой, небольшая вялость, нежелание делать задания в полную силу
Плохое	Слабость, вялость, быстрая утомляемость, недомогание



Переутомление организма может вызвать ухудшение настроения. Поэтому следует его контролировать так же, как и самочувствие. При плохом настроении необходимо хорошо отдохнуть, заменить занятия физической культурой другим видом деятельности. Например, на пешие прогулки с невысокой скоростью передвижения, посещение театра, чтение книг и др. О своём настроении можно узнать, воспользовавшись таблицей оценки настроения (табл. 6).

Таблица 6

Оценка настроения

Оценка	Показатели настроения
Отличное	Уверенность в себе, жизнерадостность, желание заниматься физической культурой и учиться, общаться с друзьями
Хорошее	Уверенность в себе, спокойствие, желание продолжать занятия физической культурой и учиться, общаться с друзьями, лёгкая усталость и желание отдохнуть
Удовлетворительное	Спокойствие, желание отдохнуть и побыть одному, сниженный интерес к занятиям физической культурой и учёбе, нежелание общаться с друзьями



Окончание

Оценка	Показатели настроения
Плохое	Раздражительность, неуверенность, растерянность, быстрая утомляемость, нежелание учиться и общаться

Вопрос и задания

1) Что понимается под физической нагрузкой и как можно её регулировать в процессе самостоятельных занятий? Поделись своим мнением с одноклассниками.



2) Расскажи одноклассникам, как ты подбираешь упражнения и их дозировку для самостоятельных занятий. Приведи примеры упражнений и их дозировку для развития силы, быстроты и выносливости. Ответь на вопросы одноклассников.



3) Выучи показатели самочувствия и настроения, которые могут возникнуть во время самостоятельных занятий физической культурой. Используй их для контроля своего состояния во время самостоятельных занятий.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ



ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Во время занятий физической культурой возможны травмы и ушибы. Чтобы их избежать, необходимо выполнять **определённые правила**. Особенно это важно при проведении самостоятельных занятий, когда рядом нет учителя, который следит за их соблюдением.

Некоторые из этих правил тебе уже известны. Теперь надо познакомиться с остальными правилами и выучить их.

Одна из наиболее частых причин травм — это неправильная техника выполнения упражнения. Поэтому надо внимательно следить за техникой выполнения упражнения учителем. Другой причиной многих травм является недостаточная физическая подготовленность. Например, для выполнения различных кувырков необходимо иметь хорошую гибкость. Если она недостаточно развита, то при перевороте через голову можно травмировать спину. При



слабо развитых мышцах ног можно не перепрыгнуть через гимнастического козла и сильно удариться об него животом или другими частями тела. Поэтому очень важно постоянно развивать физические качества, которые необходимы для выполнения сложных упражнений и движений.

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

К дисциплине на уроках физической культуры предъявляются следующие требования.

1. Внимательно слушать замечания и объяснения учителя и строго выполнять его команды.

2. Не выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.

3. При ухудшении самочувствия на уроке незамедлительно сообщать об этом учителю.

4. Не выходить из зала или со спортивной площадки без разрешения учителя.

5. Сообщать учителю о замеченных неисправностях спортивного оборудования и инвентаря.

6. Не мешать учащимся и не отвлекать их во время выполнения учебных заданий.

7. Заниматься только в спортивной одежде и правильно подобранной удобной обуви.



8. В спортивной раздевалке вести себя спокойно, не шуметь и не толкаться. Снятые вещи не разбрасывать, а аккуратно складывать и вешать на вешалку.

Нельзя забывать, что самой распространённой травмой на уроках физической культуры является **растяжение мышц**. Оно может возникнуть из-за плохо проведённой разминки в начале урока. Поэтому очень важно включать в разминку общеразвивающие упражнения на гибкость, силу и быстроту. Они хорошо разогревают мышцы и повышают их эластичность, усиливают дыхание и кровообращение, что обеспечивает дополнительное поступление кислорода в организм.

Вопросы и задание

- 1) Как ты думаешь, почему нарушение дисциплины на уроках может стать причиной возникновения травм? Поясни свой ответ.
- 2) Когда и почему может возникнуть растяжение мышц? Поясни свой ответ.
- 3) Выучи общие правила предупреждения травм и соблюдай их на уроках физической культуры.





ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЛЁГКИХ ТРАВМАХ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Занимаясь самостоятельно физическими упражнениями, необходимо соблюдать **правила безопасности**. Но как себя правильно вести, если травма всё-таки случилась? Какую первую помощь можно оказать себе или своему товарищу?

Чтобы была возможность оказать первую помощь пострадавшему при получении травмы во время выполнения физических упражнений и занятий спортом, необходимо наличие медицинской аптечки. В ней обязательно должны находиться бинт, вата, стерильные салфетки, зелёнка, йод, перекись водорода, пластырь и лейкопластырь.





Во время занятий распространённой травмой является **ушиб**. Он может возникнуть при падении или при столкновении с другими занимающимися. На месте ушиба появляется боль, припухлость, а через некоторое время — синяк (подкожное кровоизлияние). На повреждённое место следует наложить холодный компресс. Если на месте ушиба имеются **ссадины**, их необходимо промыть чистой водой, а затем обработать ватным тампоном, смоченным перекисью водорода, смазать йодом и наложить стерильную салфетку. Чтобы салфетка оставалась на месте раны, её нужно закрепить лейкопластырем.



Действия при ушибах



Действия при появлении ссадины

При **носовом кровотечении**, которое может возникнуть при ударе о твёрдый предмет, надо смочить вату или бинт холодной водой и сесть, немного наклонив голову вперёд, а не запрокидывать её назад. Затем наложить



Действия при носовом кровотечении



Действия для остановки кровотечения

холодный компресс на переносицу или затылок.

Более серьёзная травма, полученная на занятии, — это **рана**, которая вызывает повреждение кожного покрова и мышечной ткани. Она сопровождается болью и кровотечением. При возникновении такой травмы прежде всего необходимо остановить кровотечение. Для



Действия при появлении раны



этого нужно промокнуть рану несколько раз ватным тампоном, смоченным перекисью водорода, намазать края раны зелёной и наложить стерильную салфетку (или лейкопластырь). Если рана возникла на руке или ноге, то надо сделать тугую перевязку бинтом выше травмы на 5—10 см. После этого необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Вывих конечностей — это сложная травма, которая может возникнуть при резких поворотах, падениях на вытянутую руку или ногу. При вывихах ощущаются резкая боль и ограниченность в движении. Не следует самостоятельно вправлять вывих, это должен делать только врач.

Повреждённой конечности необходимо обеспечить полный покой. Если травмированы плечо или локтевой сустав, то руку надо закрепить с помощью наложения тугий повязки. После этого пострадавшего следует доставить в травматологический пункт или в ближайшую поликлинику. Если же травмированы суставы ноги, то пострадавшего нельзя трогать, нужно срочно вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103.



Действия при вывихе плечевого и локтевого сустава



Вопросы и задание

1) Чем отличается ушиб от раны? Какие возникают ощущения при этих травмах? Поясни свой ответ.

2) Какие действия надо предпринять для остановки кровотечения на ноге? Поясни свой ответ.

3) С помощью взрослых разучи способы оказания первой помощи при травмах. Покажи их своим одноклассникам и поясни, как правильно оказывать первую помощь при травмах.



ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Учимся выполнять:

- упражнения оздоровительной гимнастики и способы закаливания;
- акробатические комбинации и танцевальные движения;
- гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- прыжки в высоту с разбега и метание малого мяча;
- упражнения в плавании кролем;
- технические действия и приёмы спортивных игр.



ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Многие упражнения, связанные с предупреждением нарушения осанки, тебе уже известны. Они позволяют развивать мышцы туловища, которые удерживают тело в прямом положении.

Также среди упражнений, связанных с предупреждением нарушения осанки, есть те, которые формируют красивую осанку. К их числу можно отнести упражнения по предупреждению перенапряжения мышц спины, появления сутулости и лишней массы тела.



Комплекс упражнений по предупреждению появления сутулости

Упражнения этого комплекса выполняются в спокойном, слегка замедленном темпе. Количество повторений (дозировка) выбирается по самочувствию, до появления лёгкого утомления.

1. И. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. 1—2 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.

2. И. п. — лёжа на животе, руки за головой. 1 — подъём туловища вверх; 2 — и. п.; 3 — подъём туловища вверх; 4 — и. п.

3. И. п. — упор стоя на коленях. 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5 — одновременно подъём левой руки и правой ноги; 6—7 — удержание; 8 — и. п.

4. И. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки. 1—2 — левая нога вверх; 3—4 — и. п.; 5—6 — правая нога вверх; 7—8 — и. п.

Комплекс упражнений по предупреждению напряжения мышц спины

Упражнения этого комплекса выполняются спокойно, без особого напряжения мышц.

1. И. п. — основная стойка (о. с.). 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно вернуться в и. п.



2. И. п. — стойка руки согнуты в локтях, ладони раскрыты на затылке. 1 — руки вверх, ладони соединить над головой; 2—3 — лопатки свести; 4 — и. п.; 5 — руки вверх, ладони соединить над головой; 6—7 — лопатки развести; 8 — и. п.

3. И. п. — стойка руки согнуты в локтях за головой. 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.

4. И. п. — о. с. 1—2 — наклон вперёд, руки вперёд, спина прямая; 3—4 — и. п.

Комплекс упражнений по предупреждению появления лишнего веса тела

Упражнения этого комплекса выполняются ритмично, без больших перерывов на отдых. Количество повторений (дозировка) выбирается самостоятельно, по самочувствию.

1. И. п. — стойка руки на поясе. 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону.

2. И. п. — стойка руки в стороны. 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон вперёд с касанием правой рукой левой ноги; 4 — и. п.

3. И. п. — стойка руки согнуты в локтях в «замок» за головой. 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — вращение туловища в левую сторону.



4. И. п. — лёжа на полу, руки вдоль туловища. 1 — подъём левой ноги вперёд-вверх; 2—3 — сгибая в колене левую ногу, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5 — подъём правой ноги вперёд-вверх; 6—7 — сгибая в колене правую ногу, прижать её руками к животу; 8 — и. п.

5. И. п. — лёжа на полу, руки вдоль туловища. 1—4 — попеременная работа ног (упражнение «велосипед»).

6. И. п. — стойка руки вдоль туловища. 1 — быстро подняться на носки; 2 — резко, со стуком пяток о пол, опуститься.

7. И. п. — стойка руки согнуты в локтях. Бег на месте в равномерном темпе.

Вопросы и задания

1) Нужно ли тебе выполнять эти комплексы упражнений регулярно? Поясни свой ответ.

2) Как ты считаешь, какой из комплексов упражнений для тебя будет полезным? Поясни свой ответ.

3) Рассмотрите внимательно рисунок и с помощью взрослых измерьте свою осанку, используя линейку.





И. п. — встать ровно возле стены, касаясь её затылком, плечами, ягодицами, ногами и пятками.

1 — линейкой измерить расстояние от стены до шейного изгиба;

2 — линейкой измерить расстояние от стены до поясничного изгиба.

Сравни полученные результаты с возрастной нормой, используя данные таблицы 7.



Сделай вывод:

а) нужно ли поддерживать имеющуюся форму осанки;

б) нужно ли исправлять имеющуюся форму осанки.

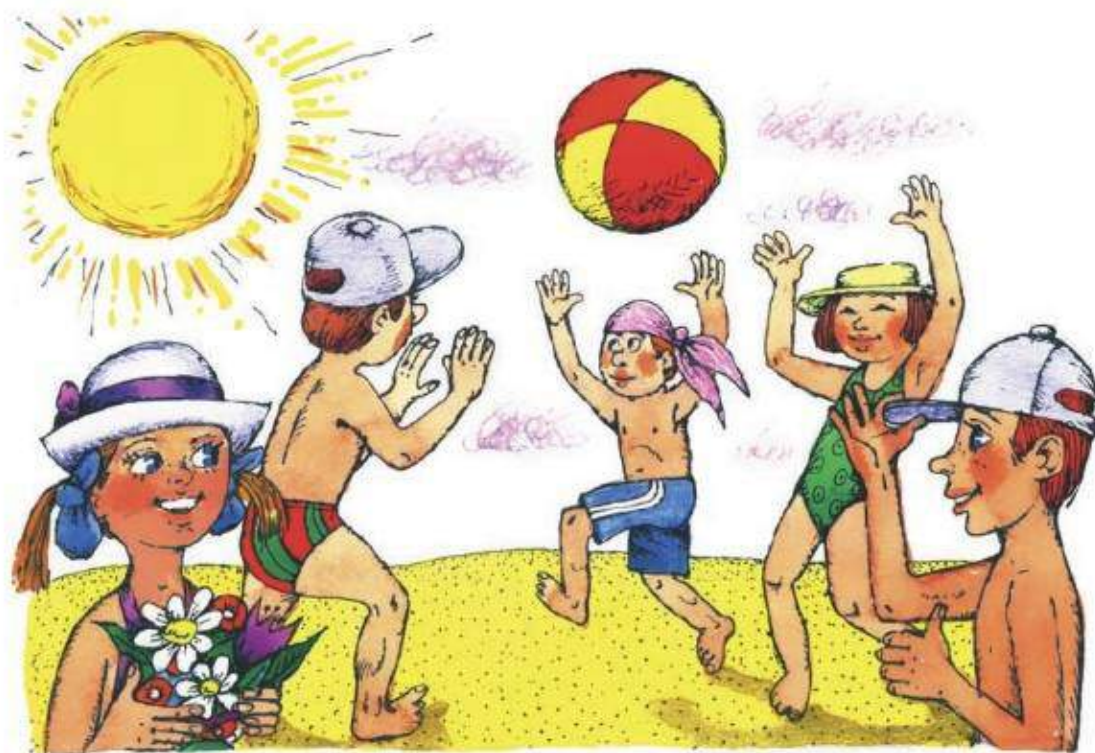


4) Выучи комплексы упражнений. При необходимости включи их выполнение в утреннюю зарядку или занятия физической подготовкой.

Таблица 7

Учащиеся	Расстояние от стены	
	До шейного изгиба	До поясничного изгиба
Мальчики	3,0—4,5 см	4,5—5,5 см
Девочки	3,5—5,0 см	4,0—5,5 см

ЗАКАЛИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ



Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья! Помогают закаляться, отдыхать и развлекаться!

Воздушные ванны — это пребывание на воздухе. Воздушные ванны можно принимать в любое время года. Дома их сочетают с утренней зарядкой, перед выполнением которой хорошо проветривают комнату. В холодное время года проветривают комнату с помощью открытой форточки, а в тёплое — открытого настежь окна.



Свежий воздух бодрит, насыщает организм кислородом, повышает настроение.

Солнечные ванны — это воздействие солнечных лучей на тело человека.

Солнечные лучи благотворно влияют на рост и развитие организма, повышают его устойчивость к разным болезням. Во время приёма солнечных ванн необходимо надевать головной убор — панамку, шляпу или кепку. Солнечные ванны лучше принимать утром при температуре воздуха $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$. В особенно жаркие дни рекомендуется пребывать на открытом солнце до 11 ч и после 17 ч. В промежутке времени с 12 ч до 16 ч на солнце лучше не появляться. Но если есть такая необходимость, на солнце надо находиться не более получаса, чтобы не перегреться и избежать появления теплового удара или ожога.

Купание в естественных водоёмах (море, озере, реке) — это самый приятный и полезный способ закаливания. Во время купания на организм действуют и солнце, и воздух, и вода, и физические нагрузки.

Если во время купания появился озноб, посинели губы, значит, наступило переохлаждение организма. В таком случае надо немедленно выйти из воды, растереться полотенцем до покраснения кожи и надеть сухую одежду.



Чтобы продлить купание, при первом погружении в воду следует находиться в ней не более 10 мин. За это время организм адаптируется к температуре воды и не произойдёт переохлаждение организма.

Вопросы и задание

1) Что ты знаешь о пользе воздушных и солнечных ванн для закаливания организма? Поделись своими знаниями с одноклассниками.

2) Как ты считаешь, зачем надо соблюдать правила применения воздушных и солнечных ванн? Поясни свой ответ.


3) Почему появляется озноб во время купания и какие действия надо предпринять при его появлении? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

4) Подготовь небольшую презентацию о закаливании организма любым из перечисленных способов и выступи с ней перед учениками своего класса.





АКРОБАТИКА С ОСНОВАМИ ГИМНАСТИКИ



Акробатика — это часть циркового искусства. Она включает в себя разнообразные прыжки, кувырки и перевороты, передвижения по канату и другие сложные упражнения. Многие из этих упражнений входят в гимнастику, которая является видом спорта.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

На уроках физической культуры разучивается и выполняется много гимнастических и акробатических упражнений. Это лазанье, прыжки, передвижение ходьбой и бегом. Многие из них выполняются на спортивных снарядах, например ходьба по гимнастической скамейке или лазанье по гимнастической стенке.

При выполнении гимнастических и акробатических упражнений возможны падения, которые могут привести к царапинам и ушибам различных частей тела, повреждению костей и суставов.

Чтобы избежать травм при выполнении упражнений на гимнастическом оборудовании, необходимо соблюдать следующие правила.



1. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах можно только в присутствии учителя, который осуществляет страховку.

2. Нельзя стоять близко к спортивному снаряду во время выполнения упражнений другими учениками.

3. При выполнении опорных прыжков с гимнастической стенки или скамейки следует выполнять соскоки только на гимнастические маты.

4. Устанавливать и перемещать спортивные снаряды и спортивный инвентарь по спортивному залу можно только с разрешения учителя.

Задание

Выучи и выполняй правила предупреждения травматизма во время занятий акробатическими и гимнастическими упражнениями.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Из акробатических упражнений можно составлять различные комбинации и проводить по ним соревнования.



Акробатические комбинации — это слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом. Освоение и выполнение многих акробатических комбинаций требует развития гибкости, равновесия и координации.

Акробатическую комбинацию разучивают в несколько этапов. Сначала осваивают отдельные упражнения, входящие в комбинацию, затем соединяют их и разучивают всю комбинацию целиком. Соединения между упражнениями называются *связками*, а сами упражнения называются *акробатическими элементами*.

При разучивании акробатических комбинаций следуют определённым правилам. Их соблюдение позволяет избежать травм и ушибов.

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

2. Перед разучиванием и выполнением акробатических комбинаций необходимо хорошо размяться, то есть выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

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



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

Разучивание акробатической комбинации № 1

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища.



1. Ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами в пол, пальцы развернуть к плечам.

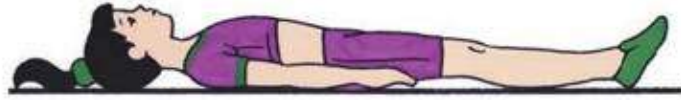


2. Выполнить упражнение «гимнастический мост»: прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук. Это упражнение лучше разучивать в парах, со страховкой под поясницей.





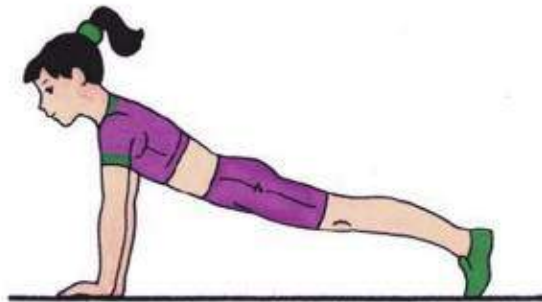
3. Опуститься на спину, выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища.



4. Перевернуться в положение лёжа на животе, руки согнуть в локтях и поставить их возле плеч.



5. Опереться руками в пол и выпрямить их, перейти в упор лёжа на полу.



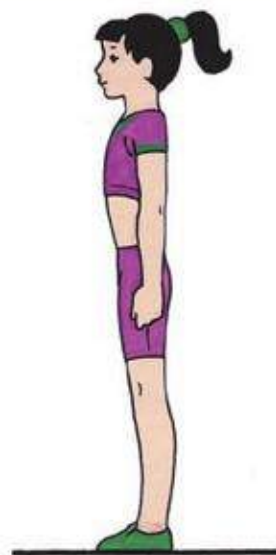
6. Опереться на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись, прыжком перейти в упор присев.





7. Встать и принять и. п.

Разучить сразу всю акробатическую комбинацию очень трудно. Поэтому надо её осваивать по элементам. Хорошо выучив каждый элемент комбинации, приступают к разучиванию всей комбинации, слитно выполняя элементы один за другим. Хорошо освоенная комбинация выполняется без напряжения, слитно, без остановок между элементами.



При изучении акробатической комбинации № 1 особенно необходимо обратить внимание на выполнение некоторых её элементов и связей.

1. Лёжа на спине, не расставляй широко в стороны руки и ноги.

2. Выполняя упражнение «гимнастический мост», тяжесть тела равномерно распределяй на обе руки и ноги.

3. После выполнения упражнения «гимнастический мост» туловище опускай на пол плавно.

4. При перевороте на живот не разводи ноги в стороны и не сгибай их в коленях.

5. Перед выполнением прыжка из упора лёжа не забывай слегка наклонять голову вперёд.



6. Во время прыжка ноги необходимо соединить вместе до момента их постановки на пол.

Разучивание акробатической комбинации № 2

Эта акробатическая комбинация сложнее, чем первая. В неё включено выполнение кувырка назад, который требует длительного обучения.

И. п. — о. с.



1. Сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая, голову держать прямо.





2. Прижимая подбородок к груди, сделать толчок двумя ногами, перевернуться через голову.



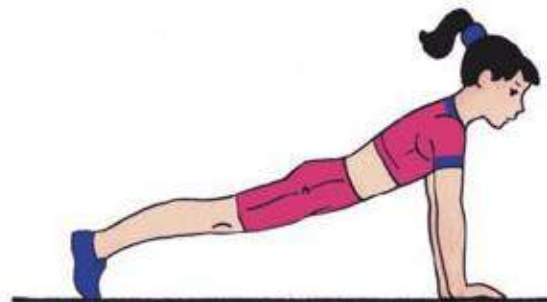
3. Обхватить голени ног руками, перекатиться вперёд.



4. Переход в упор присев.



5. Опереться руками в пол и перейти в упор лёжа на полу.

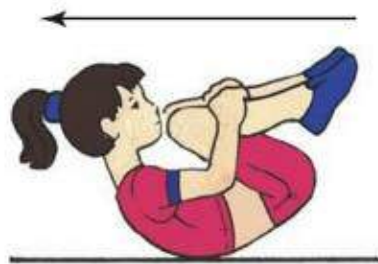




6. Опереться на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись, прыжком перейти в упор присев.



7. Наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени ног, перекатиться назад на лопатки.



8. Отпуская голени ног и опираясь руками в пол за плечами, перевернуться через голову.

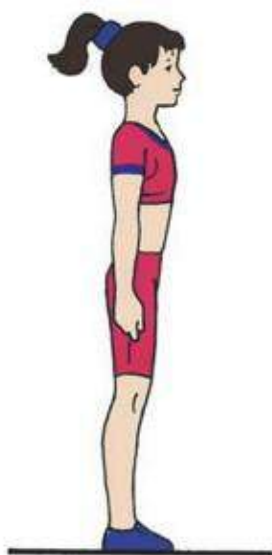




9. Отпуская голени ног и выставляя руки вперёд, сделать переход в упор присев.



10. Встать в и. п.



При изучении акробатической комбинации № 2 необходимо обратить внимание на выполнение некоторых её элементов и связок.

1. В положении упор присев надо подавать плечи вперёд.

2. При перекате назад держать группировку до момента касания шей мата и опоры руками за плечами.



3. После переворота разгибание рук начинать до касания ногами мата.

4. Приземление после кувырка назад в упор присев должно быть мягким, без ударов ног о пол.

Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, почему акробатические комбинации так называются и из чего они состоят? Поясни свой ответ одноклассникам.

2) Какие правила необходимо выполнять при разучивании акробатических комбинаций и почему? Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

3) Разучи элементы акробатических комбинаций № 1 и № 2.

4) Выучи одну из предложенных акробатических комбинаций и постарайся выполнять её легко и красиво, без напряжения и слитно, не делая остановок между элементами.

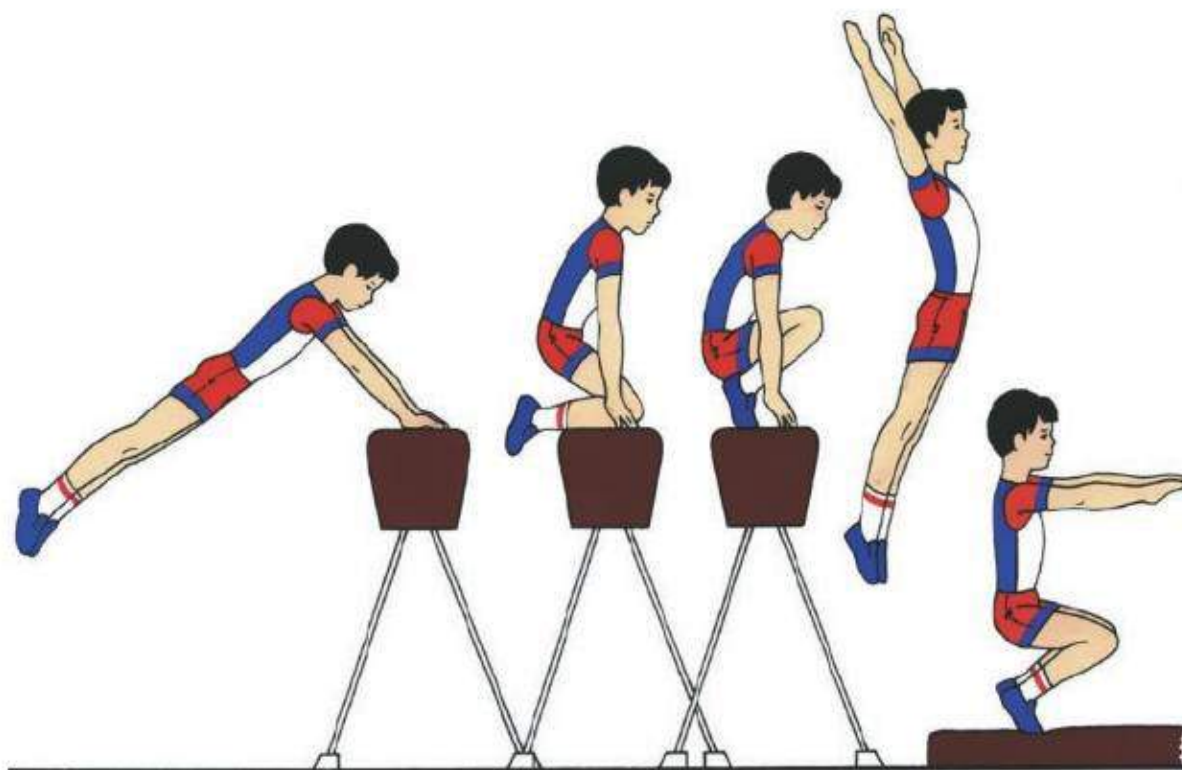




ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА С РАЗБЕГА СПОСОБОМ НАПРЫГИВАНИЯ

Прыжки называются *опорными*, потому что во время отталкивания ногами руки опираются о спортивный снаряд, через который совершается прыжок. Опорные прыжки развивают координацию движений, быстроту и ловкость, а также такие качества, как решительность, смелость и сила воли.

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





И. п. — встать напротив гимнастического козла, лицом к снаряду.

- *Первая фаза* — разбег.
- *Вторая фаза* — напрыгивая на гимнастический мостик и отталкиваясь от него двумя ногами вперёд-вверх, опереться руками на гимнастического козла.
- *Третья фаза* — опираясь на гимнастического козла, согнуть ноги в коленях и встать на гимнастического козла в упор стоя на коленях.
- *Четвёртая фаза* — из упора стоя на коленях перейти в упор присев.
- *Пятая фаза* — одновременно толчок двумя ногами, прыжок вперёд-вверх, прогнувшись, с гимнастического козла, руки слегка разведены в стороны.
- *Шестая фаза* — приземляясь, ноги слегка согнуть в коленях, после чего выпрямиться и принять положение о. с.

Поскольку опорный прыжок достаточно сложный, его разучивают по частям с использованием подводящих упражнений.



ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНОМУ ПРЫЖКУ

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

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

3. С небольшого разбега толчок правой ногой, приземляясь на обе ноги, толчком двумя ногами прыжок вперёд-вверх (длину и скорость разбега постепенно увеличивать).

4. С небольшого разбега толчок правой ногой, приземляясь на обе ноги на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вперёд-вверх.

5. С небольшого разбега прыжок на гимнастический мостик обеими ногами, толчком двумя ногами прыжок вперёд-вверх с мягким приземлением (длину и скорость разбега необходимо увеличивать).

6. Стоя на гимнастическом мостике, руки положить на переднюю часть спинки гимнастического козла. 1 — слегка приседая и опираясь руками о спинку гимнастического козла,



толчком двумя ногами запрыгнуть в упор на коленях; 2 — удерживаясь за спинку гимнастического козла, встать в стойку; 3 — толчком двумя ногами вперёд-вверх соскок с мягким приземлением.

7. Разбегаясь, толчком правой ногой прыжок на гимнастический мостик, приземляясь, толчок двумя ногами и, опираясь о спинку гимнастического козла, прыжок в упор присев на коленях.

ОБУЧЕНИЕ ОПОРНОМУ ПРЫЖКУ

После того как хорошо разучены подводящие упражнения, приступают к обучению самого опорного прыжка через гимнастического козла. Обучение происходит постепенно, за счёт увеличения длины и скорости разбега.

1. Прыжок с небольшого разбега (4—6 шагов). Необходимо добиться чёткого и слитного выполнения всех частей прыжка.

2. Прыжок с удлинённого разбега (10—12 шагов). При этом прыжке необходимо отодвинуть гимнастический мостик от гимнастического козла на 30—50 см.

3. Опорный прыжок через гимнастического козла в полной координации.



Вопросы и задания

1) Почему опорный прыжок через гимнастического козла с разбега называется опорным? Чем он отличается от прыжка в длину с разбега? Поясни свой ответ.

2) Зачем нужны подводящие упражнения для обучения опорному прыжку? Обсуди этот вопрос с учениками своего класса. Определите схожие элементы у опорного прыжка и подводящих упражнений.

3) Разучи подводящие упражнения к опорному прыжку через гимнастического козла с разбега.

4) Разучи опорный прыжок через гимнастического козла с разбега. Обрати внимание:

- при запрыгивании на гимнастического козла в упор стоя на коленях приземление должно быть мягким и точным, без лишних движений;
- прыжок с гимнастического козла выполняется вперёд-вверх способом прогнувшись;
- приземление должно быть мягким на слегка согнутые в коленях ноги и на полную стопу.





УПРАЖНЕНИЯ НА НИЗКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Все упражнения и комбинации на гимнастической перекладине выполняются или из положения виса, или из положения упора.

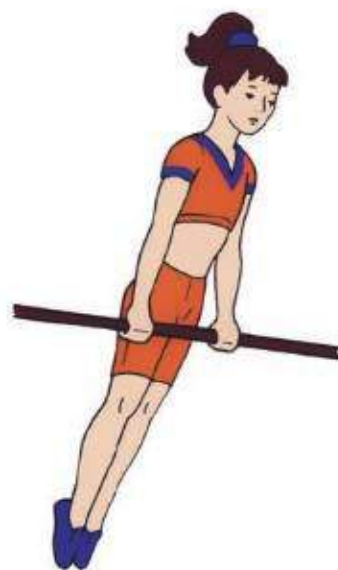
Вис — это положение, при котором тело человека висит на руках и находится ниже перекладины. Вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках. Вис может быть в положении стоя, лёжа или в приседе. Главное здесь то, что тело должно находиться ниже перекладины.



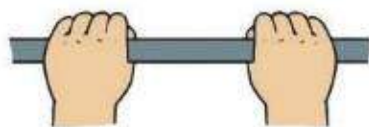
Упор — это положение, при котором тело находится над перекладиной и человек опира-



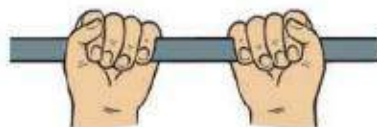
ется на неё руками. При выполнении такого упора очень важно сохранять равновесие тела, чтобы не упасть назад или не перевернуться вперёд. Для сохранения равновесия при упоре необходимо плечи подать немного вперёд, а ноги сместить чуть назад.



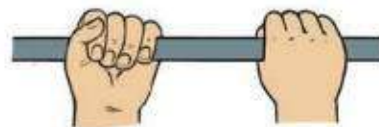
Хваты за гимнастическую перекладину являются важным элементом при выполнении гимнастических упражнений. Они позволяют надёжно удерживать тело во время выполнения физических упражнений.



Хват сверху



Хват снизу

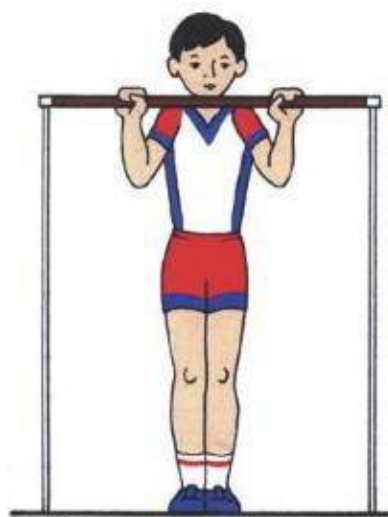


Разноимённый хват

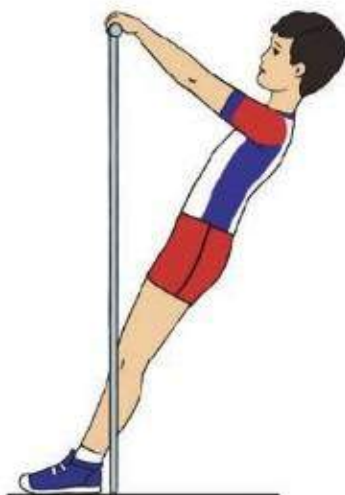


ВИСЫ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

1. Вис стоя на согнутых руках. Встать возле перекладины, высота которой чуть выше плеч. Взяться за неё руками хватом сверху и согнуть руки в локтях, ноги под перекладиной слегка смещены вперёд.

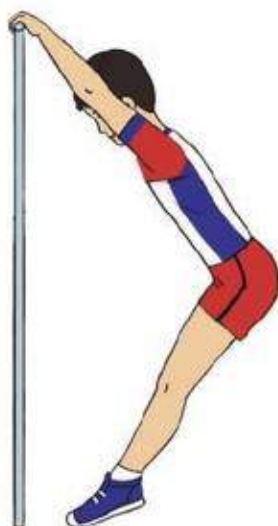


2. Вис стоя. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо.

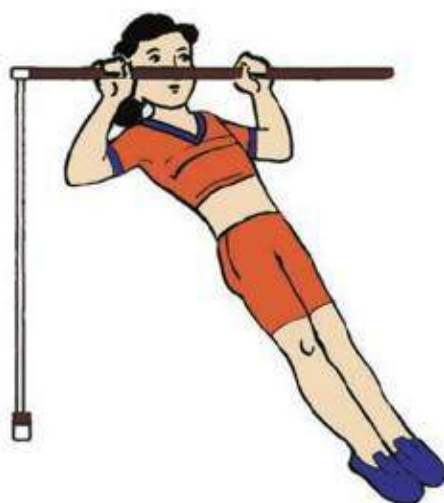




3. Вис стоя согнувшись. Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах, руки прямые. Голову держать прямо.



4. Вис лёжа на согнутых руках. Из виса стоя на согнутых руках поочерёдным переступанием ногами вперёд принять положение виса лёжа на согнутых руках.

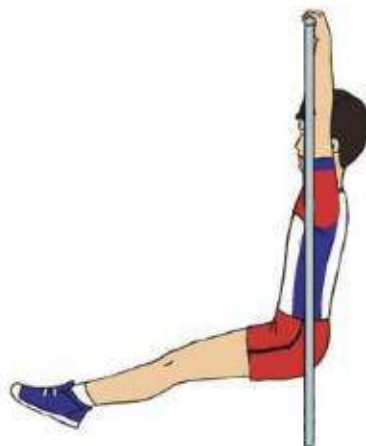




5. Вис лёжа. Из виса лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, принять вис лёжа, ноги в коленях не сгибать.



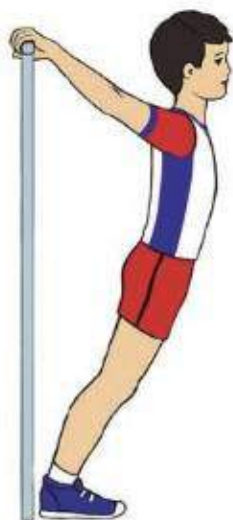
6. Вис лёжа согнувшись. Из виса лёжа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лёжа согнувшись.



7. Вис стоя сзади. Из виса стоя повернуться кругом, отпуская левую руку. После поворота взяться ею за перекладину на ширине плеч



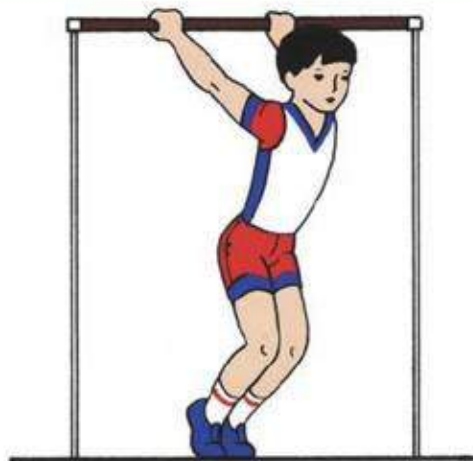
хватом снизу. Туловище и руки прямые, голову держать прямо.



8. Вис присев. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



9. Вис присев сзади. Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперёд и присесть, руки прямые.

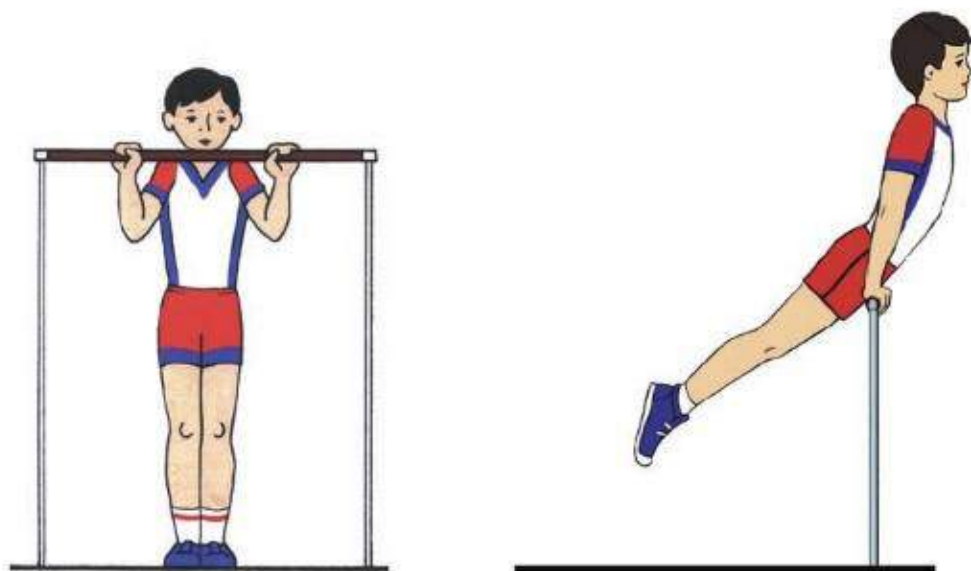


10. Вис лёжа сзади. Из виса присев сзади, переступая ногами, принять вис лёжа сзади, руки прямые.



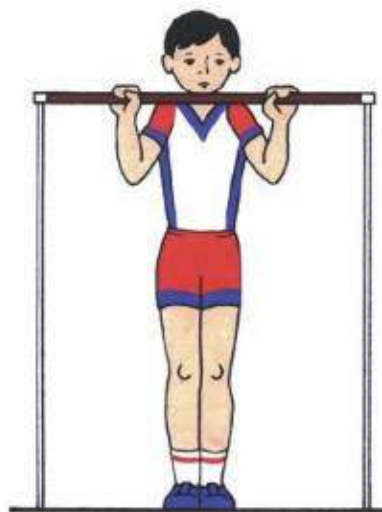
УПОРЫ НА НИЗКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

1. Подъём в упор с прыжка. Из виса стоя на согнутых руках присесть и толчком двумя ногами, выпрямляя руки, принять упор. Ноги и руки прямые, голову держать прямо.



2. Подъём переворотом в упор из виса стоя на согнутых руках. Данное упражнение является трудным, и ему надо обучаться по частям (фазам).

И. п. — вис на согнутых руках.



- *Первая фаза* — из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами бы-



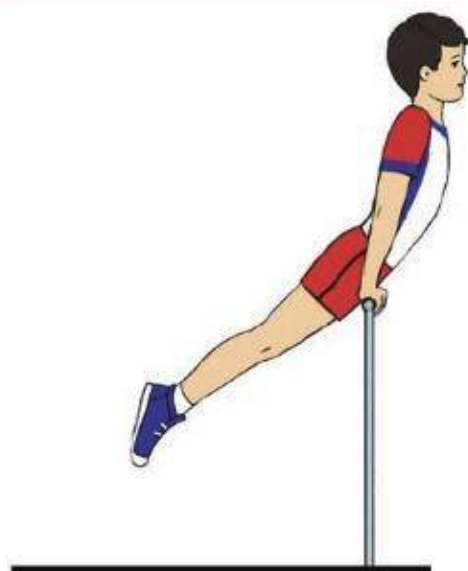
стро поднести прямые ноги к перекладине.



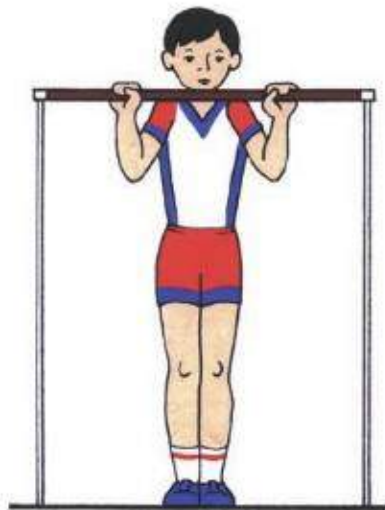
- *Вторая фаза* — занести прямые ноги за перекладину и перевернуться.



- *Третья фаза* — выпрямляя руки, принять положение упора. Ноги и руки прямые, голову держать прямо.



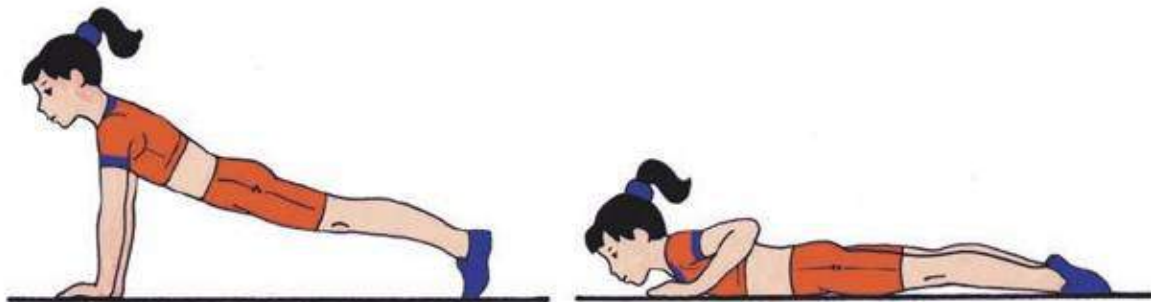
- Четвёртая фаза — сгибая руки в локтях, мягко опуститься в вис стоя на согнутых руках.



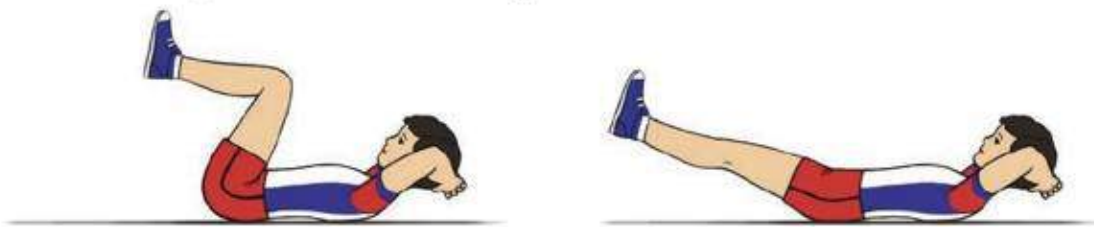
Чтобы научиться быстро и хорошо выполнять подъём переворотом в упор из виса стоя на согнутых руках, необходимо хорошее развитие мышцы рук и брюшного пресса. Для развития мышц рук надо выполнять упражне-



ния в отжимании туловища (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).



Для развития мышц брюшного пресса надо из положения лёжа на полу руки за головой поднимать ноги вверх — сначала согнутые в коленях, а затем прямые.



Вопрос и задания

- 1) Как ты считаешь, зачем надо развивать мышцы рук и ног, чтобы научиться подъёму переворотом в упор на гимнастической перекладине? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи упражнения в висах. Поясни, какое из них выполнять труднее, и объясни почему.
- 3) Разучи выход в упор на гимнастической перекладине одним из способов.





УПРАЖНЕНИЯ В ТАНЦЕ ЛЕТКА-ЕНКА

В третьем классе ты уже учился танцевать французский танец галоп и чешский танец полька. Это весёлые и задорные танцы, которые помогают повысить настроение и снять усталость, познакомиться и подружиться с другими детьми.

Среди весёлых танцев, повышающих настроение, есть финский танец летка-енка, что в переводе с финского языка означает «ритмичное покачивание». Этот танец очень популярен как среди взрослых, так и среди детей.

В танце летка-енка танцующие располагаются цепочкой в затылок друг другу, держатся друг за друга и передвигаются в такт музыке.





Танец начинается с того, что все танцующие встают в затылок друг другу, руки либо кладутся на плечи впереди стоящего, либо на талию. 1 — толчком двумя ногами небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону; 2 — приземлиться на ноги и вновь толчком двумя ногами подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону; 3 — толчком двумя ногами небольшой подскок вперёд, правую ногу вынести вперёд-в сторону; 4 — приземлиться и вновь толчком двумя ногами подскок вперёд, правую ногу вынести вперёд-в сторону.

Обучившись этим движениям, танец можно усложнить небольшими прыжковыми движениями, два из которых выполняются вперёд, а два — назад. 1 — толчком двумя ногами подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону; 2 — приземлиться и вновь толчком двумя ногами подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 5—6 — толчком двумя ногами прыжок вперёд, приземлиться; 7—8 — толчком двумя ногами прыжок назад, приземлиться.



Вопрос и задания

1) Какой из трёх танцев (галоп, полька, летка-енка) тебе больше понравился? Поясни почему.

2) Найди в Интернете видеоролики с танцами галоп и полька и выполни их с разным музыкальным сопровождением.

3) С помощью учебника и Интернета разучи танец летка-енка и станцуй его вместе с друзьями.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Во время выполнения беговых и прыжковых упражнений на уроках физической культуры возможны падения. Они могут вызвать ушибы, потёртости кожи, повреждения стоп или коленных суставов. Если соблюдать правила безопасности, то этих неприятностей можно избежать. При выполнении легкоатлетических упражнений следует соблюдать правила.



1. При групповом старте необходимо двигаться строго вперёд по своей дорожке, чтобы ни с кем не столкнуться.

2. Чтобы избежать столкновений, передвигаться по дорожке стадиона надо только против часовой стрелки.

3. При беге по дорожке нельзя резко останавливаться. Продолжая бег, перейти на соседнюю правую дорожку и, замедляя скорость, перейти на ходьбу.

4. При прыжках на стадионе в месте приземления (яме) необходимо перекопать песок и удалить оттуда все лишние предметы, разровнять песок граблями и убрать грабли подальше от места прыжков.

5. При упражнениях в метании нельзя метать снаряд и ходить за ним без разрешения учителя.

6. При метании снаряда другими учащимися нельзя находиться в зоне броска.

7. После подбора снаряда нельзя отдавать его другим учащимся броском. Передавать следует только из рук в руки.

Вопрос и задание

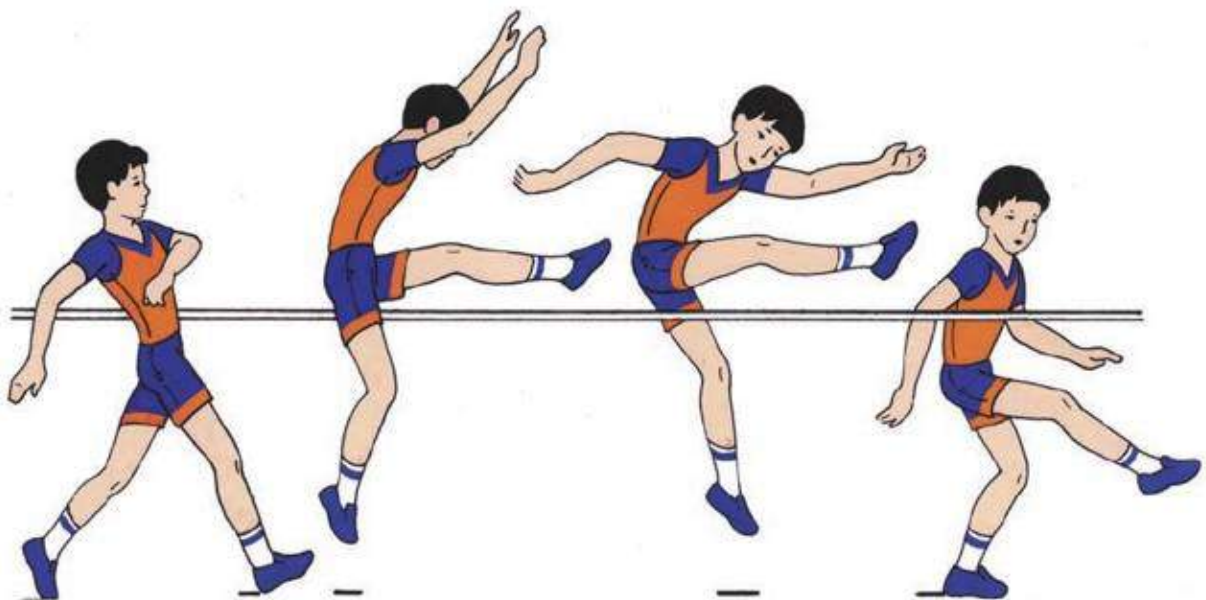
- 1) Как ты считаешь, почему на уроках лёгкой атлетики необходимо выполнять



правила предупреждения травматизма? Поясни свой ответ.

2) Разучи и соблюдай правила предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ ПЕРЕШАГИВАНИЯ



В лёгкой атлетике существует много разнообразных прыжковых упражнений, которые можно объединить в две большие группы. Это прыжки в длину и прыжки в высоту. В третьем классе вы обучались прыгать и в длину, и в высоту способом согнув ноги. Но есть и другие способы прыжков. Например, прыжок



в высоту способом перешагивания. Он позволяет сделать более высокий прыжок, чем способом согнув ноги.

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания напоминает работу ножниц, когда в полёте одна нога догоняет другую (раньше этот способ так и назывался — «ножницы»). Данный способ прыжка, как и многие другие упражнения, состоит из нескольких фаз (частей), которые выполняются последовательно одна за другой.

Чтобы правильно выполнить этот способ прыжка, необходимо встать левым боком (если вы отталкиваетесь правой ногой) по направлению к планке под острым углом.

- *Первая фаза* — разбежаться и, не добежав до планки на расстояние вытянутой руки, энергично оттолкнуться правой ногой вверх (дальней ногой к планке).
- *Вторая фаза* — в момент взлёта левой ногой (ближней ногой к планке) сделать сильный мах вверх и перенести её через планку.
- *Третья фаза* — резко поднять правую ногу вверх и перелететь через планку.
- *Четвёртая фаза* — приземлиться на левую ногу и приставить к ней правую ногу.



Перед освоением этого способа прыжка выполняют подводящие упражнения.

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

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

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

4. То же, что в упражнении 2, но с длинного разбега (7—10 шагов).

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

Вопросы и задания

1) Поясни, почему подводящие упражнения помогают быстро и правильно разучить прыжок в высоту способом перешагивания.



- **2)** Как ты думаешь, помогут ли тебе упражнения в прыжках через скакалку на одной ноге прыгать выше способом перешагивания? Объясни свой ответ.
- **3)** Поясни, что общего у прыжка в длину с разбега способом согнув ноги с прыжком в высоту способом перешагивания.
- **4)** Как правильно выполнять основные фазы прыжка в высоту способом перешагивания? Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.
- **5)** Разучи подводящие упражнения к прыжку в высоту способом перешагивания.
- **6)** Разучи прыжок способом перешагивания и выполняй его на высоте планки 65 см.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Чтобы показывать хороший результат в беге, необходимо выполнять определённые технические действия, к которым относятся *старт, стартовое ускорение и финиширование.*



Низкий старт. Старт — это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега на дистанцию. На соревнованиях в беге используют высокий и низкий старт. Высокому старту вы обучались в третьем классе. Рассмотрим, как правильно выполнять низкий старт. Его используют тогда, когда надо очень быстро набрать максимальную скорость бега. Поэтому низкий старт применяют в беге на короткие дистанции (от 30 до 400 м).



Как и высокий старт, низкий старт выполняется по командам судьи «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». Согласно этим командам низкий старт состоит из трёх фаз (частей).

- *Первая фаза* — по команде «На старт!» подойти к стартовой линии, присесть, поставить руки на стартовую линию на ширине плеч, опуститься на левое колено, правую ногу слегка отвести назад и тоже поставить на колено.
- *Вторая фаза* — по команде «Внимание!» перенести вес тела на руки и слегка при-



поднять таз, отрывая колени от беговой дорожки.

- *Третья фаза* — по команде «Марш!» быстро сделать небольшой шаг правой ногой, затем левой ногой и, увеличивая частоту шагов, набрать максимальную скорость бега.

Низкий старт разучивают при пробегании дистанции до 10 м. Важно научиться быстро, отталкиваясь руками от дорожки, делать 2—3 укороченных беговых шага с максимальной скоростью.

Стартовое ускорение. Данное действие начинают выполнять сразу же после старта. Выпрямляя туловище и увеличивая длину и частоту шагов, набирают максимальную скорость бега через 3—5 м пробегания дистанции.





Финиширование. Окончание бега завершается пересечением финишной линии. Но перед тем, как её пересечь, необходимо уменьшить длину шагов и увеличить их частоту. Такое действие помогает сохранить скорость бега при наступающем утомлении. Поэтому, чтобы правильно выполнять финиширование, необходимо научиться изменять длину и частоту шагов во время бега.

При финишировании важно помнить, что после пересечения финишной линии нельзя сразу останавливаться. Необходимо постепенно уменьшить скорость бега и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Передвигаясь спокойным равномерным шагом:

1) расслабленные руки поднять вверх — глубокий вдох; опустить — выдох;

2) расслабленные руки отвести в стороны — глубокий вдох; наклониться и опустить руки — выдох;

3) расслабленные руки отвести назад — глубокий вдох; свободно опустить — выдох.

Для обучения бегу с изменением длины и частоты беговых шагов можно тренироваться, используя следующие упражнения.

1. Повторный бег на месте в максимальном темпе (10—15 с).



2. Повторный бег с короткими беговыми шагами в максимальном темпе (10—12 м).

3. Бег с удлинёнными беговыми шагами в быстром темпе (10—12 м).

4. Бег с изменяющейся длиной и частотой беговых шагов (20—25 м).

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, что общего в беге на фазе ускорения и на фазе финиширования? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи низкий старт и применяй его в соревнованиях при беге на короткие дистанции.
- 3) Разучи упражнения по изменению длины и частоты беговых шагов. Применяй их при стартовом ускорении и финишировании во время бега на короткие дистанции.

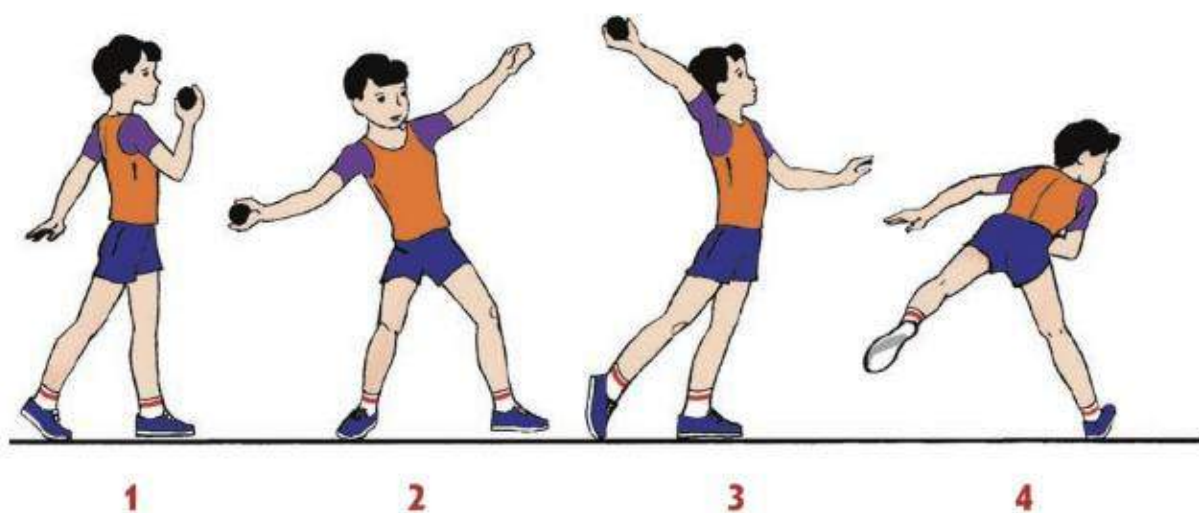


МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА

Метание малого мяча является одним из упражнений лёгкой атлетики. По способу своего выполнения оно напоминает метание спор-



тивного копья и метание военной гранаты. Существует много способов метания малого мяча. Наиболее простым из них является метание мяча на дальность с места. Этот способ входит в соревнования школьников по спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). С его помощью оценивают развитие быстроты и координацию движений.



Метание малого мяча на дальность с места выполняется быстро и энергично, без остановок. Чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо:

1 — принять и. п.: левая нога впереди, правая прямая немного отведена назад, левая рука отведена назад в сторону, правая рука с мячом согнута в локте перед грудью;

2 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо и перенести вес тела на правую ногу;



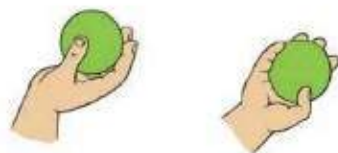
3 — быстро выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу;

4 — махом бросить мяч вперёд-вверх со всей силой и перейти на правую ногу.

При выполнении метания на дальность очень важно правильно удержать в руке мяч:

1. Мяч должен удерживаться пальцами и не касаться ладони.

2. Мяч лежит на трёх средних пальцах и удерживается крайними пальцами — большим и мизинцем.



Чтобы запомнить положение мяча в руке, необходимо выполнять с ним простые броски в стену с небольшого расстояния или в паре с одним из одноклассников.

Обучаются метанию мяча на дальность с использованием подводящих упражнений.

Упражнения в выполнении из исходного положения

1. Из положения о. с.: 1 — поставить левую ногу вперёд; 2 — правую ногу немного



отвести назад; 3 — левую руку отвести назад в сторону; 4 — правую руку с мячом согнуть в локте перед грудью.

2. Из и. п. упор присев встать и принять и. п. для метания малого мяча.

3. Из положения лёжа на полу быстро встать и выполнить и. п. для метания малого мяча.

Упражнения в отведении правой руки с мячом вправо-назад с разворотом туловища вправо

1. Из положения для метания малого мяча: 1 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо; 2 — медленно вернуться в и. п.

2. Из положения о. с.: 1 — принять и. п. для метания мяча; 2 — отводя правую руку с мячом вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо; 3 — принять и. п. для метания мяча; 4 — принять и. п. — о. с.

Упражнения в переносе веса тела с левой ноги на правую ногу

1. Из положения правая рука с мячом отведена вправо-назад, а туловище слегка развернуто вправо: 1 — перенести вес тела на правую ногу; 2 — принять и. п.



2. Из положения для метания мяча: 1 — правую руку с мячом отвести вправо-назад, туловище слегка развернуть вправо и перенести вес тела на правую ногу; 2 — вернуться в и. п. для метания мяча.

Упражнения в переносе веса тела с правой ноги на левую ногу

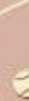
1. Из положения правая рука с мячом отведена вправо-назад, туловище слегка развернуто вправо, вес тела перенесён на правую ногу: 1 — выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу; 2 — принять и. п.

2. Из положения для метания мяча правая рука с мячом отведена вправо-назад, туловище слегка развернуто вправо, вес тела перенесён на правую ногу: 1 — выпрямляя и поднимая вверх правую руку, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу; 2 — принять положение для метания мяча.

Разучивание упражнения в полной координации

При обучении метания мяча на дальность постарайся соблюдать два основных правила.

1. Начиная осваивать упражнения в медленном темпе, сохраняя все его элементы, постепенно увеличивай скорость выполнения.



2. К разучиванию следующего упражнения надо переходить только после того, как освоено предыдущее.

Вопросы и задания



1) Как ты считаешь, нужно ли современному человеку уметь метать малый мяч? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Как ты считаешь, где тебе может пригодиться метание малого мяча? Поясни свой ответ.

3) Разучи подводящие упражнения.



4) Научись метать малый мяч на дальность.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



Лыжная подготовка проводится на открытом воздухе в холодную морозную погоду. Поэтому очень важно во время занятий учитывать погодные условия, предупреждать возникновение возможных травм. Также необходимо соблюдать правила поведения во время занятий, особенно при прохождении учебных дистанций, выполнении спусков и торможений с пологих склонов.

Занятия на лыжах укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышают устойчивость организма к различным заболеваниям, укрепляют иммунитет, а также развивают такие физические качества, как сила, быстрота и выносливость.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

При передвижении на лыжах может возникнуть обморожение пальцев рук. Обморожение возникает незаметно и протекает постепенно. Поэтому необходимо постоянно контролировать появление этой травмы.

Основными признаками начала обморожения являются:

- 1) холодные на ощупь пальцы;
- 2) малая чувствительность пальцев;
- 3) бледная кожа рук с появлением синеватого или багрового оттенка.

Чтобы избежать обморожения пальцев рук, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Надевать варежки вместо перчаток.
2. Контролировать чувствительность и оттенок пальцев и ладоней.
3. Выполнять разогревающие упражнения, сжимая и разжимая пальцы рук.

При прохождении лыжных дистанций и при спусках с пологих склонов важно следовать правилам.

1. При передвижении по дистанции обгонять впереди идущего лыжника можно только тогда, когда он отойдёт в сторону и уступит лыжню.



2. Нельзя тормозить движение сзади идущего лыжника. При его приближении надо сделать приставной шаг вправо и уступить лыжню.

3. Нельзя останавливаться на месте окончания спуска и мешать скатываться с него другим занимающимся.

4. Скатываться с пологого склона можно только тогда, когда он свободен и на нём никого нет.

5. При падении на спуске надо быстро подняться и освободить его другим занимающимся.

Вопросы и задания

1) Какие способы контроля необходимо выполнять, чтобы избежать травмы на уроках лыжной подготовки?

2) Как ты думаешь, к чему может привести несоблюдение правил прохождения лыжных дистанций при спусках с пологих склонов? Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

3) Разучи правила поведения на занятиях лыжной подготовкой и соблюдай их во время уроков физической культуры.

4) Разучи признаки обморожения и следи за ними во время занятий лыжной подготовкой.





ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ

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

В третьем классе ты научился выполнять одновременный двухшажный ход. Его особенностью является попеременное движение ногами и одновременное отталкивание руками с последующим скольжением на двух лыжах.

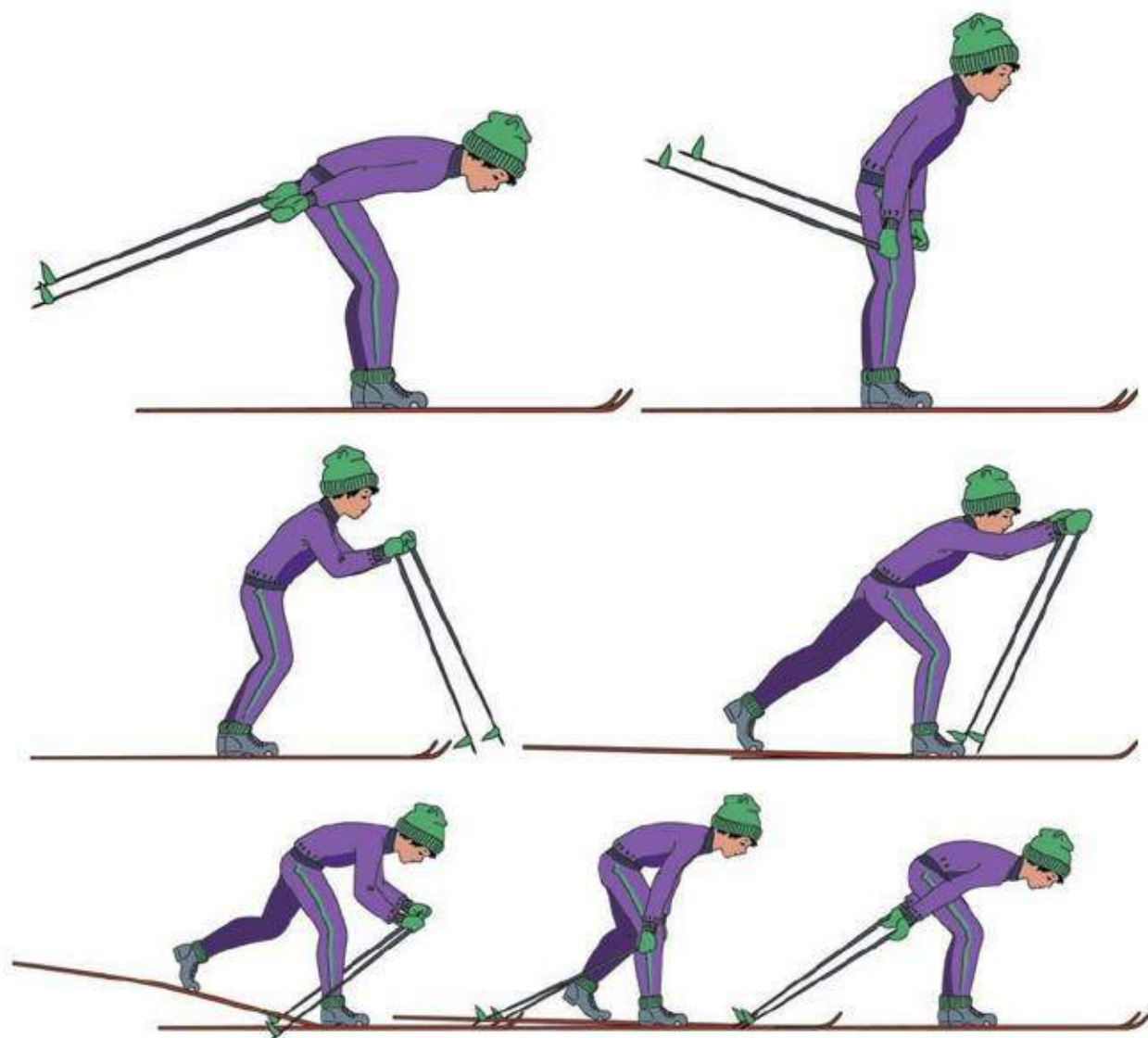
Одновременный одношажный ход очень похож на двухшажный, но в нём вместо двух шагов делается один шаг. Этот лыжный ход часто применяется лыжниками, потому что позволяет развивать большую скорость передвижения. Если хорошо его выполнять, то можно развить высокую скорость во время соревнований.

Одновременный одношажный ход требует развития силы мышц рук и плечевого пояса.



Поэтому для его успешного освоения необходимо развивать силу.

Одновременный одношажный ход состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах. Передвижение одновременным одношажным ходом выполняется в стойке лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, плечи немного поданы вперёд, а руки с палками ставятся несколько впереди себя.

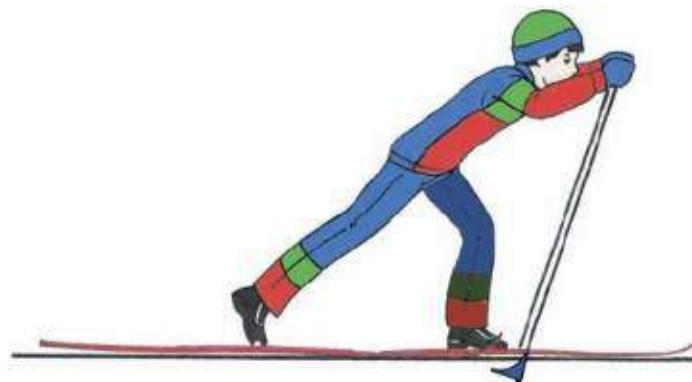




Во время передвижения этим способом выделяется несколько фаз (частей) движений.

- *Первая фаза* — из положения стойки лыжника оттолкнуться палками и скользить на обеих лыжах.
- *Вторая фаза* — скользя на лыжах, выпрямиться, палки вынести вперёд.
- *Третья фаза* — перенести вес тела на правую ногу, отталкиваясь левой ногой, слегка наклониться и палки поставить в снег.
- *Четвёртая фаза* — отталкиваясь палками, левую лыжу приставить к правой лыже и скользить на обеих лыжах.

Перед тем как начинать обучаться передвижению одновременным одношажным ходом, необходимо повторить одновременный двухшажный ход.



**Скольжение на двух ногах.
Отталкивание правой ногой**



**Скольжение на двух ногах.
Отталкивание левой ногой**

Повторяя этот способ передвижения на лыжах, следует обратить особое внимание на технику его выполнения.

1. Во время отталкивания одной ногой вес тела переносится на другую (скользящую) ногу.

2. Отталкиваться палками надо во время приставления толчковой ноги к скользящей.

Подводящие упражнения. Повторив и закрепив одновременный двухшажный ход, обучение одновременному одношажному ходу начинают с подводящих упражнений.

1. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения без лыж и палок (имитация).

2. С небольшого склона, стоя на лыжах, скользить на двух ногах, отталкиваясь палками.

3. Медленно, стоя на лыжах, выполнять передвижение одновременным одношажным ходом.



При обучении одновременному одношажному ходу необходимо учитывать следующие особенности:

- разучивать одновременный одношажный ход лучше всего при хорошей погоде, когда лыжи хорошо скользят и палки опираются на плотный снег;
- перед обучением одновременному одношажному ходу необходимо хорошо разучить подводящие упражнения, выполнять их легко и с хорошей координацией рук и ног.

Задания



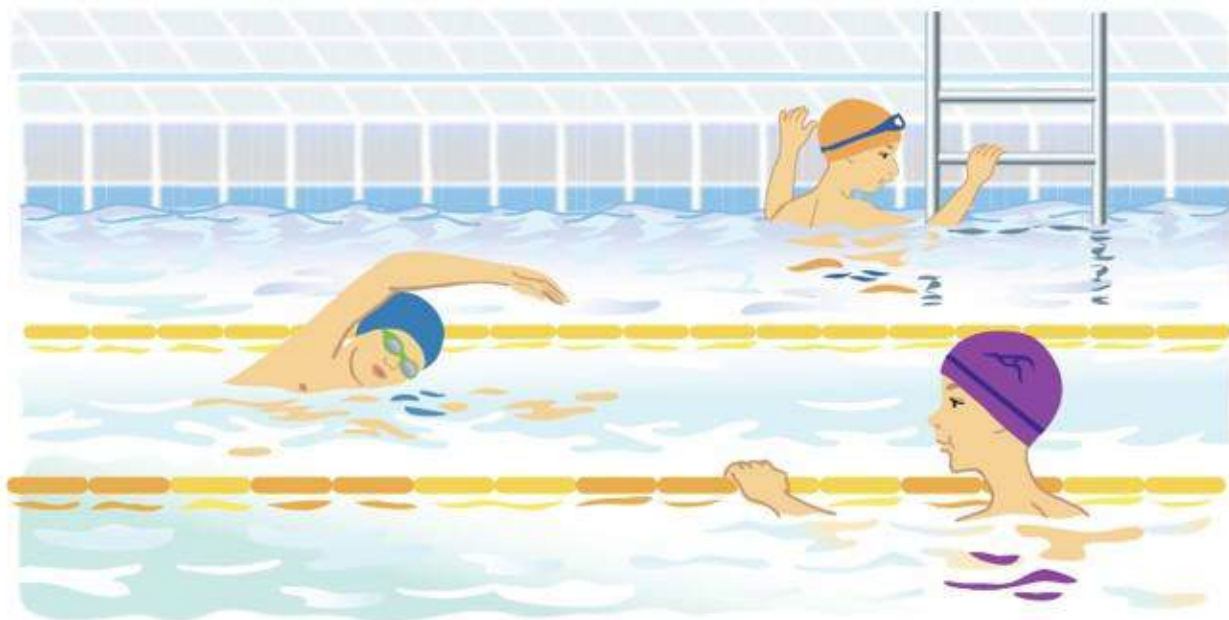
1) Поясни, в чём отличия одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

2) Расскажи последовательное выполнение одновременного одношажного хода по фазам. Выдели элементы, которые трудно освоить. Найди причины и поделись ими с одноклассниками.



3) Разучи передвижение одновременным одношажным ходом, который входит в комплекс соревнований «Готов к труду и обороне» (ГТО).

УПРАЖНЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



Плавание обладает многими положительными свойствами. С его помощью можно закалять организм, развивать физические качества и формировать правильную осанку. Во время занятий плаванием необходимо выполнять правила предупреждения травматизма.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

Перед тем как зайти в воду, необходимо провести разминку и хорошо разогреть орга-



низм. Это правило является обязательным для выполнения всеми занимающимися в бассейне.

В бассейне категорически запрещается следующее.

1. Висеть на дорожках.
2. Бросать плавательные доски с бортика в воду и из воды на бортик.
3. Сильно шуметь и подавать ложные сигналы о помощи.
4. Подныривать и хватать за купальные костюмы занимающихся.
5. Брызгать водой в лицо занимающихся.
6. Входить в воду без команды учителя.

Во время плавания в открытых водоёмах надо выполнять следующие требования.

1. Нельзя начинать занятия в воде после длительного пребывания на солнце.
2. Нельзя продолжать плавать в воде при появлении чувства замерзания. Почувствовав озноб, необходимо быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
3. Купальный костюм не должен стеснять движений при плавании.
4. Нельзя заплывать за знаки ограждения мест, отведённых для купания.



5. Нельзя прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна.

6. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

7. Нельзя купаться на большой волне, подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и другим плавательным средствам.

Помни, что купаться в открытых водоёмах можно только в присутствии взрослых!

Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, зачем перед занятиями плаванием в бассейне необходимо проводить разминку? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Выучи правила предупреждения травм на занятиях плавательной подготовкой и обязательно их выполняй.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ

Одним из распространённых способов плавания является кроль, что в переводе с английского языка означает «ползание». И действи-



тельно, если вспомнить способ кроль на груди, которому обучались в третьем классе, то он похож на ползание человека, который лежит на животе. Делая гребок рукой, человек, опираясь о воду, подтягивает своё тело и передвигает его с одного места на другое.

Кроме плавания кролем на груди, есть плавание кролем на спине. В этих двух способах плавания много общего: одинаковая попеременная работа рук и одинаковое попеременное движение ног. В обоих видах плавания руки выносятся из воды, а ноги, слегка согнутые в коленях, выполняют продольные движения. Однако при плавании кролем на груди гребки делают на себя, а при плавании на спине — от себя.

Подводящие упражнения. Чтобы хорошо и быстро научиться плавать кролем на спине, необходимо уметь плавать кролем на груди. С этой целью обучаются подводящим упражнениям.

Кроль на спине (обучение которому проходило в третьем классе) и кроль на груди схожи по технике выполнения.

1. Упражнения с плавательной доской:

- скольжение на груди с подключением работы ног;

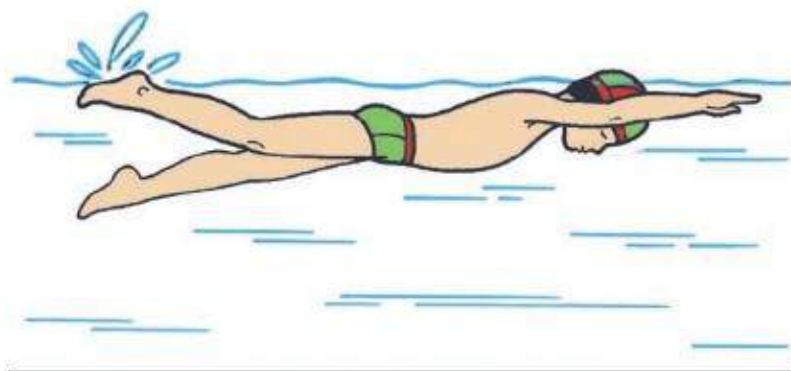


- скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой;
- плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног.



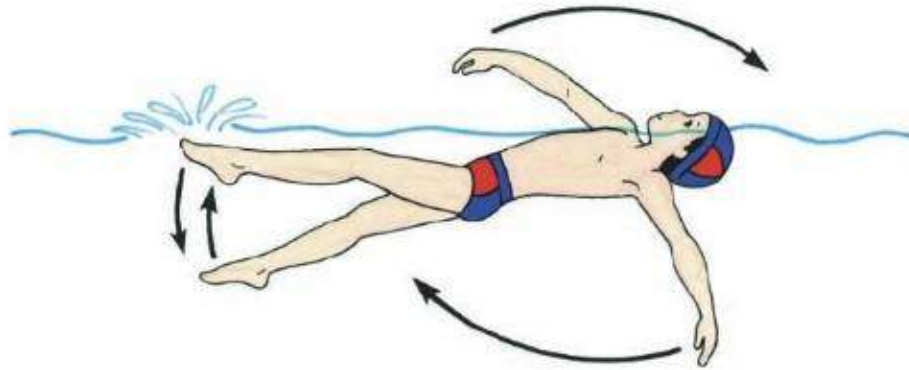
2. Упражнения в скольжении на груди:

- с работой ногами и выдохом в воду;
- с попеременными гребками правой и левой рукой и с поворотом головы в сторону после выдоха в воду.





3. Плавание кролем на спине в полной координации



Как и в плавании кролем на груди, кроль на спине выполняется в несколько фаз.

- *Первая фаза* — оттолкнуться от дна бассейна вверх-назад и лечь на спину, тело выпрямить, руки вдоль туловища, голову слегка наклонить вперёд и скользить по воде.
- *Вторая фаза* — скользя по воде, начать работать попеременно ногами, правую руку вынести из воды и отвести за голову, левая рука остаётся вдоль туловища.
- *Третья фаза* — правую руку опустить в воду и сделать гребок назад, а левую руку вынести из воды и отвести за голову.
- *Четвёртая фаза* — левой рукой сделать гребок назад, а правую руку вынуть из воды и отвести за голову.



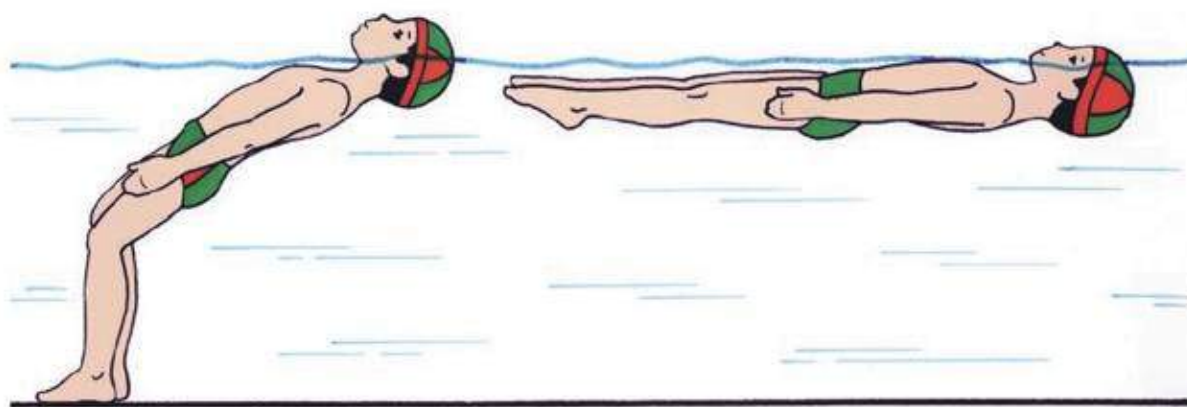
Самостоятельно обучаться плаванию кролем на спине также начинают с разучивания подводящих упражнений.

Подводящие упражнения на суше

1. И. п. — встать на бортике бассейна, правая рука вверху, левая вдоль туловища. Круговые движения руками назад (стараться выполнять без рывков, равномерно).

2. И. п. — сесть на край бортика бассейна, руки отвести назад и сделать упор, прямые ноги опустить в воду. Попеременная работа ногами в воде (стараться ноги не опускать глубоко в воду и сгибать их в коленях).

Подводящие упражнения в воде



1. И. п. — зайти в воду и погрузиться так, чтобы её уровень был чуть ниже плеч, и повернуться спиной к бортику.



2. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд и скользить на спине как можно дольше.

3. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, скользить на спине, попеременно работая ногами.

4. Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, скользить на спине, попеременно работая ногами и делая гребки правой и левой рукой.

При самостоятельном обучении плаванию кролем на спине необходимо соблюдать следующие правила.

1. Во время обучения нельзя торопиться — важно выполнять упражнения правильно.

2. Переходить к следующему подводящему упражнению надо после того, как хорошо освоено предыдущее упражнение.

3. При чувстве усталости надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть.

4. При чувстве замерзания в воде следует прекратить выполнение упражнений, выйти из бассейна и согреться с помощью энергичных движений, принять тёплый душ и растереться сухим полотенцем.



Задания

- 1) Расскажи, как правильно выполнять плавание способом кроль на груди и чем он отличается от плавания кролем на спине. Поясни свой ответ.
- 2) Разучи подводящие упражнения к плаванию кролем на спине.
- 3) Научись плавать кролем на спине в полной координации.
- 4) Разучи подводящие упражнения к плаванию способом кроль на спине.
- 5) Научись плавать кролем на спине в полной координации.





ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

Подвижные и спортивные игры на уроках физической культуры включают в себя разнообразные движения. Это могут быть игры с прыжками, бегом и ходьбой, с мячом, скакалкой и обручами. Игры также бывают командными и индивидуальными, с простыми и сложными правилами.

Во время игр возможны ситуации, когда игрокам приходится вступать в противодействие друг с другом. Это происходит, когда в игре используются метания и броски мяча в соперников: тогда приходится выполнять резкие движения, преодолевать низкие и высокие препятствия.

По причине такого разнообразия движений во время игр возможны травмы различной сложности. Поэтому соблюдение правил предупреждения травматизма во время игры является обязательным условием при их проведении.

Во время подвижных и спортивных игр следует выполнять следующие правила безопасности.



1. Необходимо чётко соблюдать правила игры, начинать её только по команде учителя или судьи.

2. Нельзя хватать и толкать в спину впереди бегущего игрока, ставить подножки и наносить удары в различные части тела.

3. При сближении с другими игроками, чтобы избежать столкновения, необходимо замедлить скорость передвижения и остановиться.

4. В играх с мячом необходимо рассчитывать силу броска, нельзя бросать мяч в голову играющих.

5. При получении травмы или ухудшении самочувствия немедленно прекратить занятия и сказать об этом учителю.

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, при каких действиях и поступках школьников могут возникать травмы во время занятий подвижными и спортивными играми? Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

2) Разучи правила предупреждения травматизма во время подвижных и спортивных игр и соблюдай их на уроках физической культуры.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

Подвижные игры проводятся в спортивном зале или во дворе, а также в сквере, парке или на лесной поляне. Чтобы избежать травм во время игр на природе, необходимо соблюдать требования к месту их проведения.

1. Площадка для игр должна быть удалена от проезжей части и от близко расположенных пешеходных дорожек.

2. Игровая площадка должна быть достаточно просторной, с ровной поверхностью, без торчащих корней и поваленных деревьев.

3. На площадке для игр не должно быть посторонних предметов — палок, камней и другого мусора.

Запрещённое движение

Условия игры

Участники игры выбирают капитана. Если игроков много, то они встают в круг, а капитан — в центр круга. Если игроков мало,



то они выстраиваются в шеренгу, а капитан встаёт перед игроками, лицом к ним.

Капитан называет запрещённое движение: то, которое нельзя выполнять. Например, нельзя поднимать руки вверх — это запрещённое движение. После этого капитан начинает выполнять различные движения, а другие игроки их повторяют. Затем капитан неожиданно делает запрещённое движение.

Правила игры

- Игрок, повторивший запрещённое движение, выбывает из игры.
- После того как игрок, выполнивший запрещённое движение, выходит из игры, капитан объявляет новое запрещённое движение.
- Игрок, оказавшийся самым внимательным, становится капитаном, и игра продолжается.

Подвижная цель

Условия игры

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

Игроки, не заходя за линию и перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий должен уворачиваться от мяча и стараться



ся, чтобы в него не попали. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за линию круга, становится водящим.

Правила игры

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

Эстафета с ведением футбольного мяча

Условия игры

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

По сигналу судьи первые номера начинают вести мяч по направлению к флажку. Добегая до флажков, они огибают их и, продолжая вести мяч, возвращаются к своей команде. Подбегая к линии старта, они останавливают мяч ногой точно на линии. После этого вто-



рые номера начинают вести мяч. И так все игроки каждой команды должны выполнить ведение мяча вокруг флажков.

Правила игры

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

Паровая машина



Условия игры

Участники игры выбирают судью, а сами распределяются на две команды.



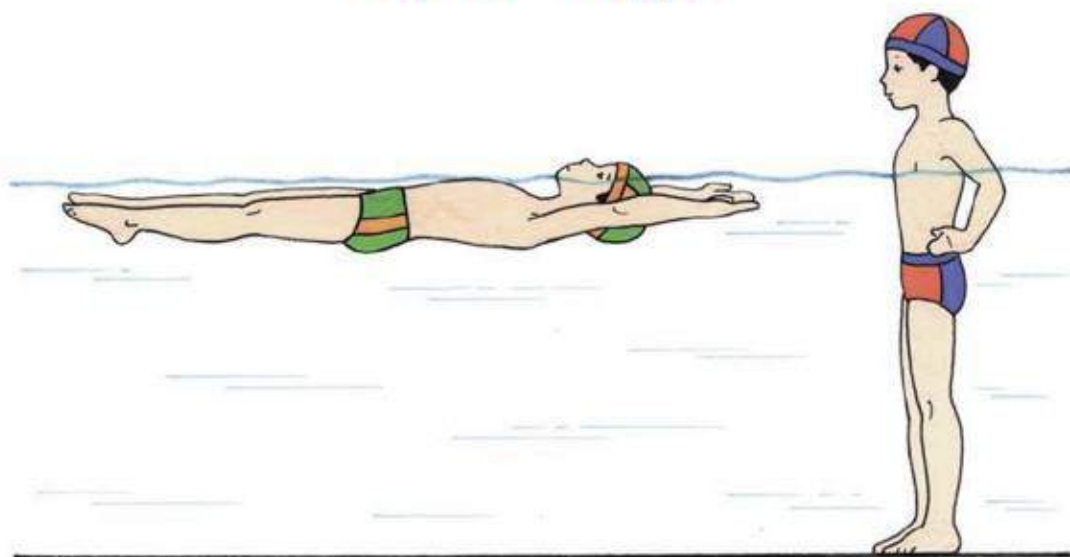
Каждая команда, стоя в воде, выстраивается в шеренгу лицом к соперникам. У первых номеров в руках мяч.

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

Правила игры

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

Гонка лодок



Условия игры

Игроки выбирают судью, а сами распределяются на две команды. Первый игрок одной из команд встаёт рядом с судьёй, а осталь-



ные участники его команды выстраиваются за первым номером в колонну по одному.

По сигналу судьи первые номера, подняв руки вверх, отталкиваются от дна вверх-назад и скользят на спине вдоль бортика бассейна. Остановившись, они встают на ноги и стоят на месте.

По сигналу судьи вторые номера выполняют скольжение. Тот, кто проплывёт дальше, чем первый номер, остаётся стоять на том месте, где закончил своё скольжение, а первый номер уходит. Если второй номер закончил скольжение ближе, чем первый номер, то он возвращается к своей команде, а первый номер остаётся на месте. В конце игры должны остаться стоять на месте игроки от каждой команды, которые отплыли дальше всех от судьи.

Победителем считается та команда, игрок которой преодолел наибольшее расстояние от судьи.

Правила игры

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



Вопросы и задания

1) Как ты считаешь, какую из подвижных игр тебе будет трудно освоить самостоятельно? Поясни свой ответ.

2) Какая из подвижных игр тебе нравится больше других? Поясни свой ответ.



3) Объясни, в чём польза проведения подвижных игр на открытом воздухе. Расскажи об этом своим друзьям и одноклассникам.



4) Разучи подвижные игры и организуй их проведение со своими друзьями и одноклассниками.

УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Спортивные игры очень популярны и у взрослых, и у школьников. Большинство взрослых ходят на стадионы и болеют за свои любимые команды, желая им победы. Школьники же играют в спортивные игры и с их помощью выясняют, кто из них ловкий, быстрый и выносливый.

Для того чтобы хорошо играть в спортивные игры, необходимо осваивать разные тех-



нические действия и приёмы, постоянно их использовать во время игр. Если этого не делать, то разученные действия и приёмы начнут постепенно забываться. Это повлечёт за собой появление ошибок во время игры, снизит её результативность.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ

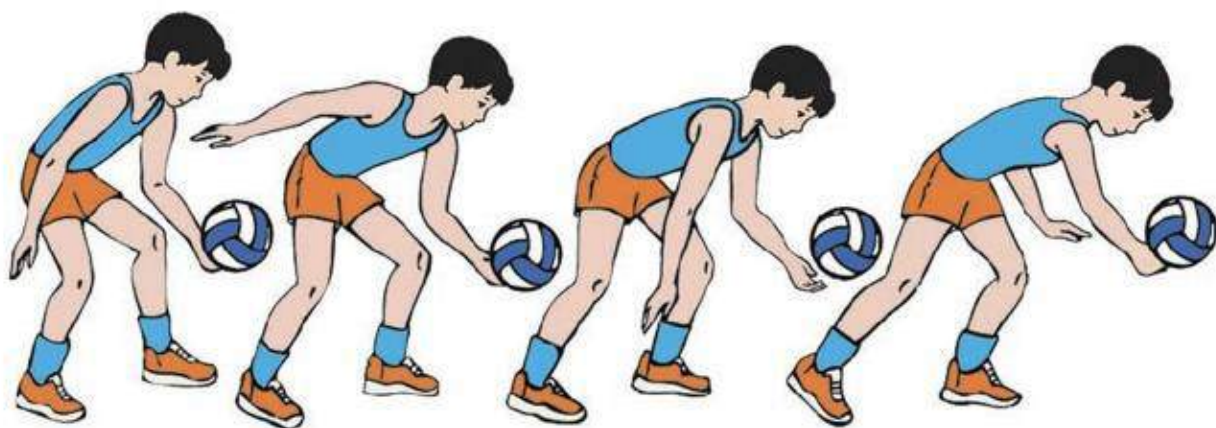


Волейбол — это бесконтактная игра, в которой игроки соперничающих команд не взаимодействуют друг с другом. В волейболе каждая команда играет на своей площадке, отгороженной от площадки соперника сеткой. Во время игры игроки одной команды не могут переходить на площадку другой команды.



В отличие от других спортивных игр, в волейболе относительно мало технических действий и приёмов, поэтому для положительного результата в игре очень важно хорошее владение каждым из них.

Нижняя прямая подача. В волейболе игра начинается с подачи мяча на площадку соперника. Одним из видов подач является нижняя прямая подача. Она выполняется игроком, который располагается боком к сетке. Удар по мячу производится снизу, после небольшого его подбрасывания. При этом бить по мячу можно кулаком, ладонью или верхним ребром ладони со стороны большого пальца (палец прижимается к ладони). После удара мяч поднимается высоко над сеткой и перелетает на площадку соперника.





Нижняя прямая подача мяча выполняется по определённым правилам.

- *И. п.* — встать за линией волейбольной площадки левым боком к сетке, левая рука удерживает мяч на ладони, правая опущена вниз, ноги находятся на ширине плеч.
- *Первая фаза* — слегка наклониться вперёд и отвести правую руку в сторону назад-книзу.
- *Вторая фаза* — слегка подбросить мяч вверх и в момент его «зависания» в воздухе нанести удар в нижнюю его часть правой рукой.

Для лучшего и быстрого обучения этому техническому приёму рекомендуется предварительно разучить **подводящие упражнения**.

1. Выполнение нижней прямой подачи без мяча (обратить внимание на согласование работы рук).

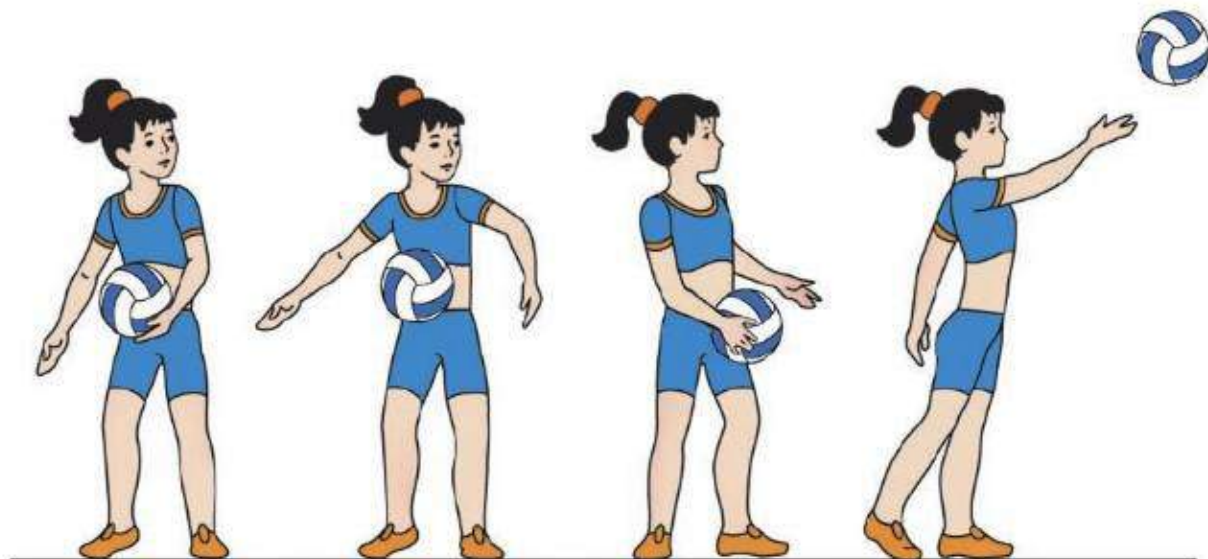
2. Выполнение нижней прямой подачи в стену с небольшого расстояния.

3. Выполнение нижней прямой подачи через волейбольную сетку с небольшого расстояния.

Нижняя боковая подача. Данный способ подачи отличается от прямой нижней тем, что



удар по мячу выполняется в боковую его часть. При этом способе мяч перелетает на площадку соперника на небольшой высоте.



Нижняя боковая подача мяча выполняется по определённым правилам.

- *И. п.* — встать за линией волейбольной площадки левым боком к сетке, левая рука удерживает мяч на ладони, правая опущена вниз, ноги находятся на ширине плеч.
- *Первая фаза* — слегка наклониться вперёд и отвести правую руку в сторону назад-книзу.
- *Вторая фаза* — слегка подбросить мяч вверх и в момент его «зависания» в воздухе нанести удар в боковую его часть правой рукой.



Для лучшего и быстрого обучения этому техническому приёму рекомендуется:

- сначала выполнять подачу мяча в стену с небольшого расстояния;
- затем выполнять подачу мяча, увеличивая расстояние до стены.

Приём и передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками снизу очень часто применяется в игре в волейбол. Данное техническое действие осуществляется при приёме мяча в защите с последующей его передачей игроку своей команды.



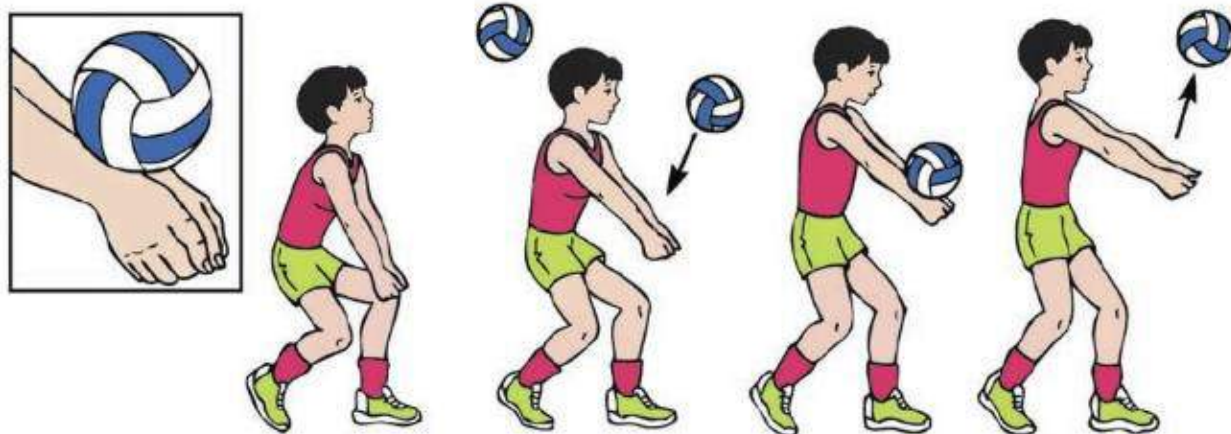
Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется вместе с освоением его приёма двумя руками снизу. Важным элементом при приёме и передаче волейбольного мяча является правильное выполнение **стойки волейболиста**:

- 1 — левую ногу слегка отставить назад;
- 2 — прямые руки слегка опустить вперёд-книзу;



3 — ладони рук сомкнуть в кулак и прижать друг к другу;

4 — голову повернуть в ту сторону, откуда летит мяч.



Приём и передача мяча двумя руками снизу состоит из следующих фаз.

- *Первая фаза* — руки выносятся вперёд к мячу и слегка разворачиваются в сторону игрока, которому передаётся мяч.
- *Вторая фаза* — слегка выпрямляя туловище, делают удар по мячу, который выполняется основанием (началом) сложенных вместе ладоней.

Подводящие упражнения. Разучивание этого технического приёма начинают с освоения подводящих упражнений.

1. Передача (удары) мяча снизу двумя руками вверх перед собой.

2. Передача (удары) по мячу снизу двумя руками в стену, стоя от неё на расстоянии одного метра.



3. Передача (удары) по мячу снизу двумя руками в стену, стоя от неё на расстоянии двух метров.

4. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

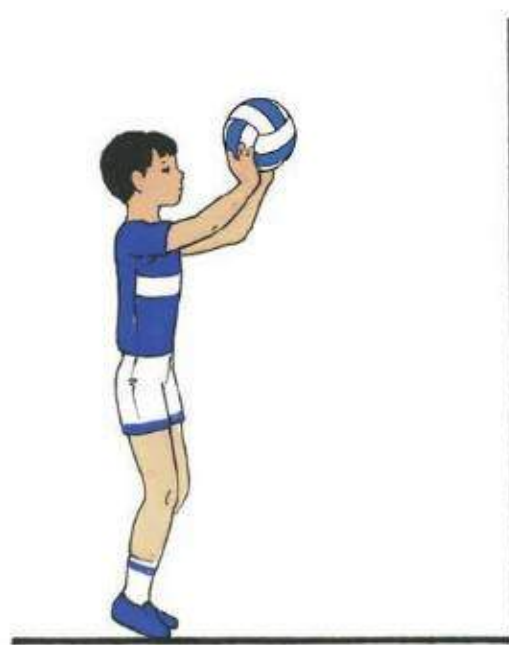
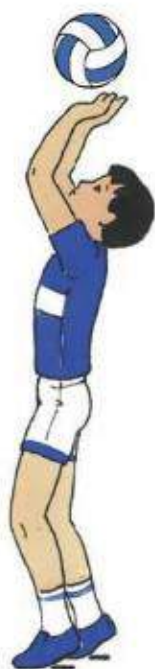
5. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку.

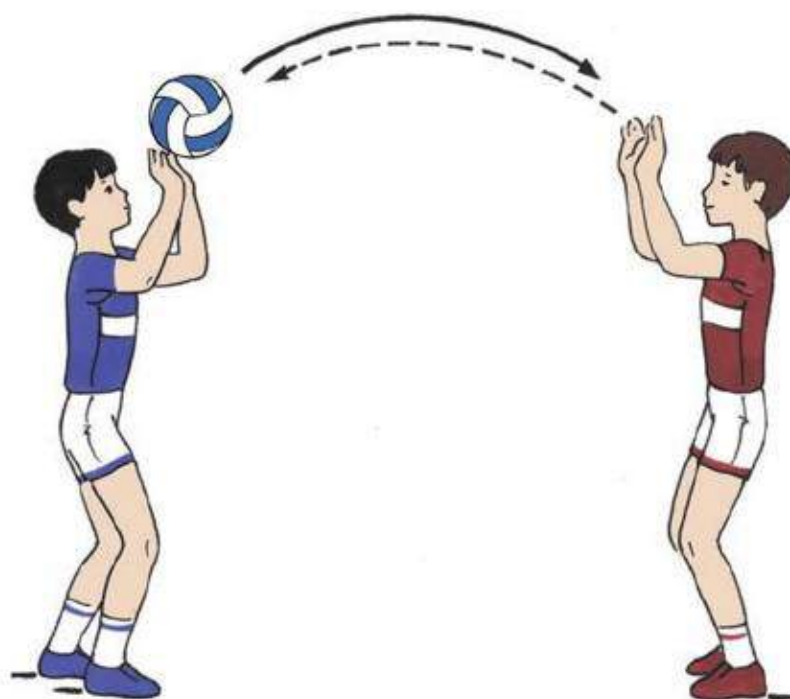
Повтори передачу мяча двумя руками сверху способами, разученными в третьем классе.

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой.

2. Передача мяча сверху двумя руками в стену.

3. Передача мяча сверху двумя руками в парах.





Задания



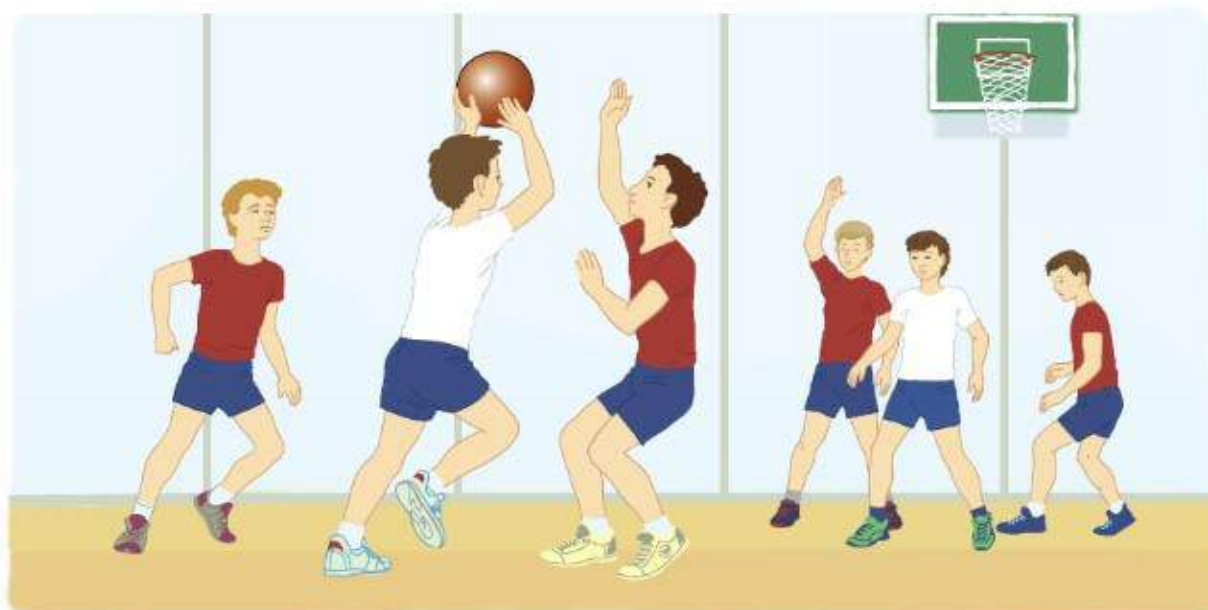
- 1) Объясни технику выполнения нижней боковой подачи и расскажи своим одноклассникам о трудностях при её освоении.
- 2) Объясни технику выполнения передачи мяча снизу двумя руками и расскажи своим одноклассникам о трудностях при её освоении.
- 3) Самостоятельно разучи подводящие упражнения к технике выполнения нижней боковой подачи и передачи мяча снизу двумя руками.



- 4) Покажи выполнение технических действий в подаче и передаче мяча во время игры в волейбол.
-



УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ



Баскетбол — это контактная подвижная игра. Согласно её правилам, игроки могут выполнять большое количество различных технических действий и приёмов, выполнять их в сложных игровых ситуациях. Например, мешать сопернику вести и передавать мяч, бросать мяч в корзину.

Броски мяча в корзину являются важнейшими техническими действиями игры баскетбол.



Умение метко попадать мячом в корзину противника с разных позиций приобретается в процессе регулярных тренировок.

Точность бросков во многом зависит от владения техникой броска. В настоящее время существует большое количество бросков мяча в корзину. Самый простой из них — это **бросок мяча двумя руками от груди**. Техника его выполнения очень похожа на технику передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди, которому ты обучался в третьем классе.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из стойки баскетболиста:



1 — мяч на уровне груди удерживается пальцами, локти у туловища;

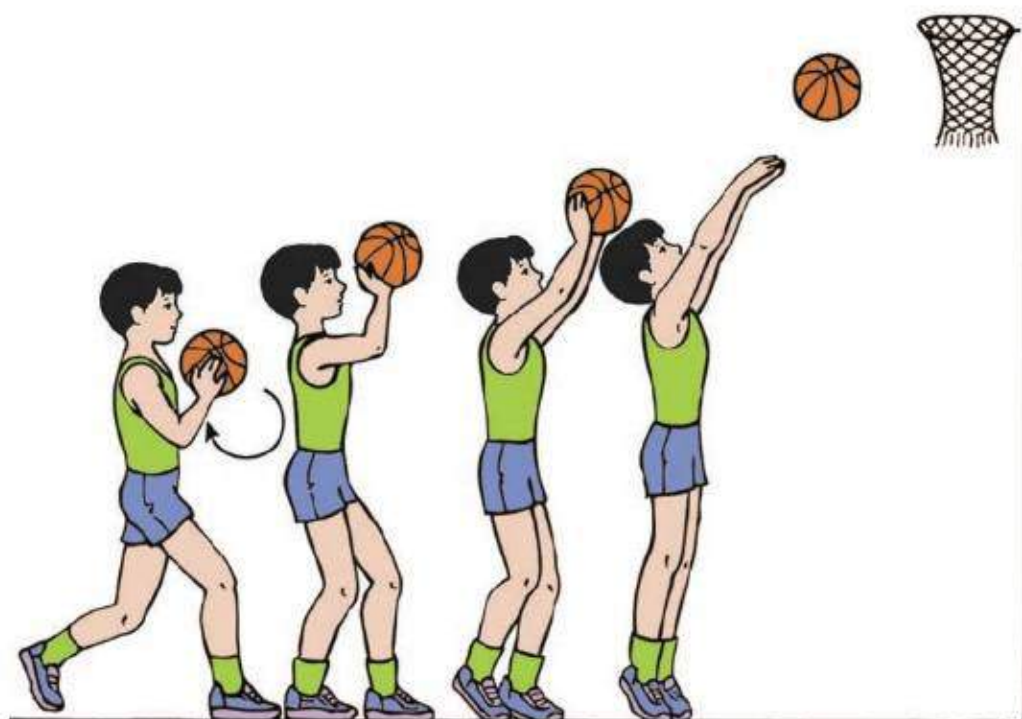
2 — ноги в коленях слегка согнуты;



3 — туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

После повторения правильного выполнения стойки баскетболиста начинают обучаться броску баскетбольного мяча по фазам.

- *Первая фаза* — сгибая ноги в коленях, круговым движением рук поднести мяч к груди.
- *Вторая фаза* — не останавливаясь, мяч вынести вверх-вперёд в направлении кольца.
- *Третья фаза* — одновременно выпрямляя ноги, толкнуть мяч руками в направлении баскетбольной корзины.
- *Четвёртая фаза* — возвращение в стойку баскетболиста.





При выполнении данного способа броска необходимо обратить внимание на следующие технические особенности.

1. Во время броска ладони не касаются мяча, пальцы расставлены в стороны.

2. Спина выпрямлена на протяжении всего броска.

3. Руки сопровождают мяч после его толчка.

Задания

1) Расскажи и покажи технику стойки баскетболиста перед броском мяча в корзину с места способом двумя руками от груди.

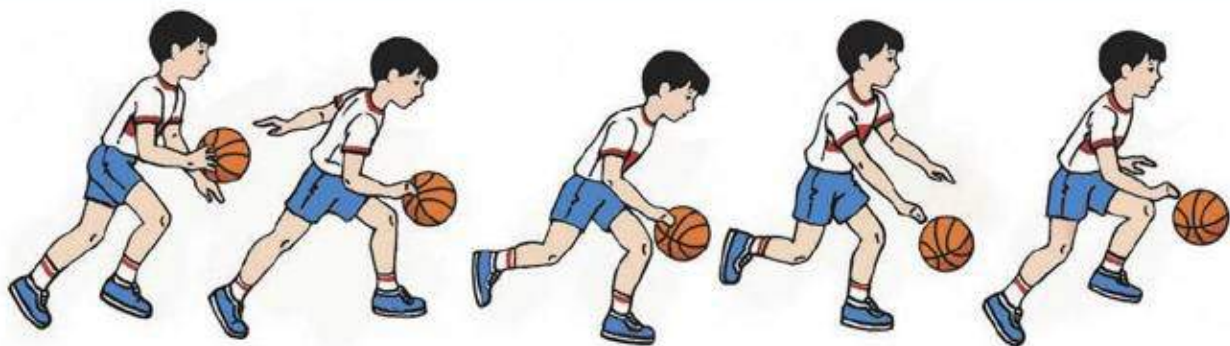
2) Расскажи последовательность фаз выполнения броска мяча в корзину с места способом двумя руками от груди.

3) Разучи самостоятельно бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

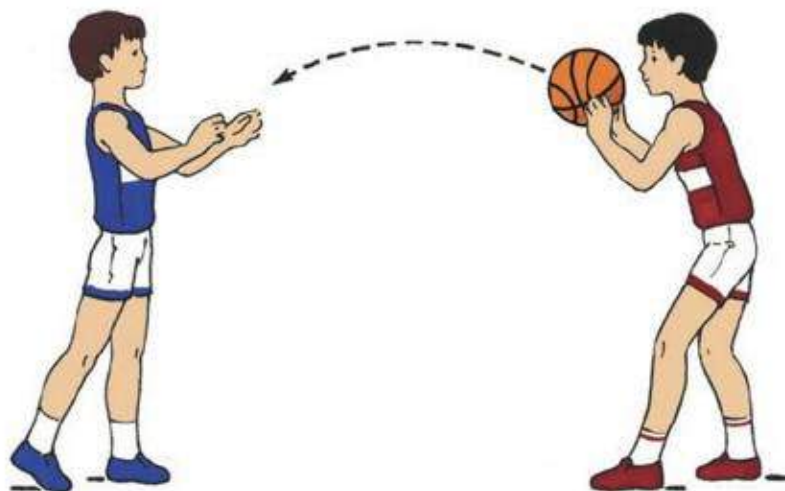
4) Повтори технику ведения баскетбольного мяча и продемонстрируй её во время эстафет и подвижных игр.

5) Повтори технику ловли и передачи баскетбольного мяча в парах и продемонстрируй её при передвижении приставным шагом в правую и левую сторону.





Ведение баскетбольного мяча



Передача мяча двумя руками

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ ФУТБОЛ





Футбол, как и баскетбол, является контактной спортивной игрой, в которой игроки выполняют много разнообразных технических действий и приёмов с мячом: ведение мяча разными способами, различные удары по нему, включая и удары головой.

Для успешной игры в футбол очень важно хорошо владеть техническими приёмами. Поэтому необходимо постоянно их закреплять и совершенствовать во время самостоятельных занятий.

Игра в футбол требует от футболистов хорошего развития быстроты и координации движений, игровой выносливости. Поэтому основой физической подготовки футболистов являются тренировки в беге с максимальной скоростью и ведение мяча разными способами.

Одним из основных технических приёмов в футболе является остановка катящегося мяча. Существует много приёмов его остановки: стопой ноги, головой и грудью. Остановку **внутренней стороной стопы** удобнее всего применять в тех случаях, когда мяч движется на игрока.

Разучивание техники остановки мяча внутренней стороной стопы включает две фазы.

- *И. п.* — стойка футболиста.
- *Первая фаза* — слегка сгибая ноги в коленях, левую ногу вынести вперёд и раз-



вернуть середину стопы по направлению катящегося мяча.

- *Вторая фаза* — в момент касания мяча стопы левой ногой быстро отвести её назад и мягко остановить мяч.



При разучивании этого технического приёма рекомендуется обратить внимание на некоторые технические особенности.

1. Если неудобно останавливать мяч левой ногой, то можно это делать правой ногой.

2. Чтобы остановка мяча получилась мягкой, необходимо левую ногу, которой останавливают мяч, расслабить в коленном и голеностопном суставах.

3. Чем мягче выполняется остановка мяча, тем меньшим будет его отскок от ноги.

4. При отведении левой ноги назад она должна слегка заходить за правую ногу.

Подводящие упражнения. Для быстрого разучивания остановки катящегося мяча необходи-



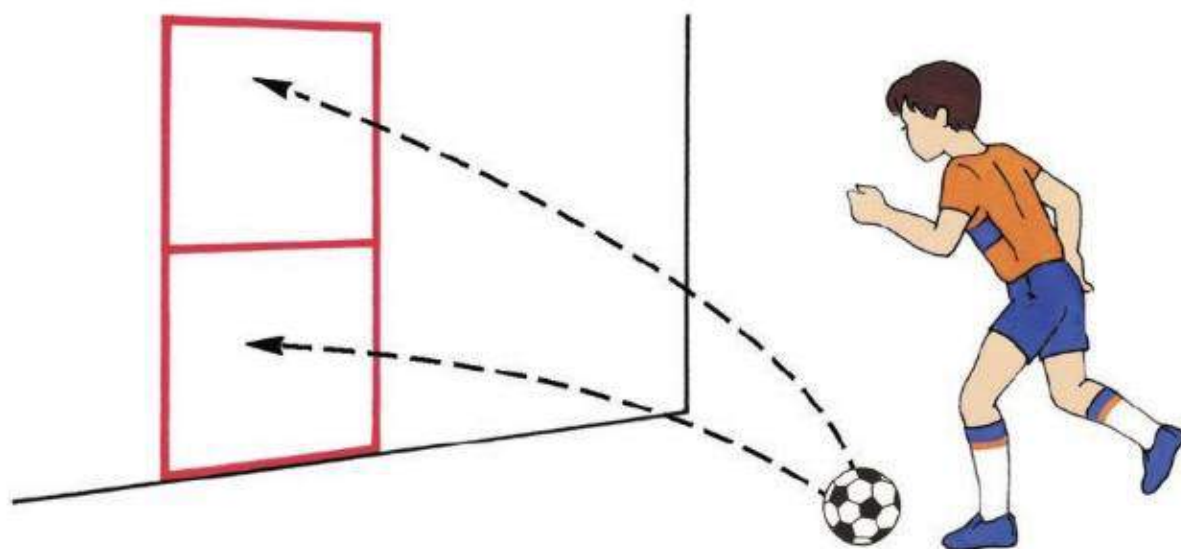
мо научиться выполнять некоторые подводящие упражнения.

1. Встать на правую ногу. Разворачивая стопу левой ноги, махом вынести её вперёд и быстро отвести назад (стараться сохранять равновесие).

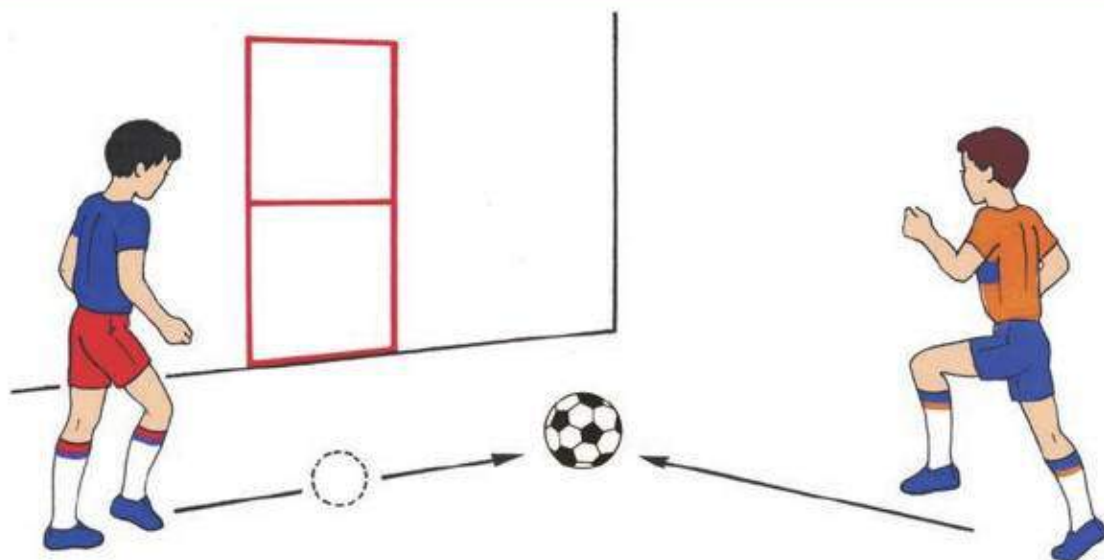
2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, выполнять в неё удары мячом и после его отскока останавливать мяч внутренней стороной стопы (стараться, чтобы при остановке мяч не отскакивал от стопы).

Повтори технические действия игры футбол, разученные в третьем классе:

- удар по неподвижному мячу с места и с разбега в цель;
- удар по катящемуся мячу с разбега;
- ведение мяча по прямой линии и «змейкой».



Удары мяча в стену



Удары мяча с небольшого разбега



Ведение мяча по прямой линии



Обводка мячом стоящих предметов



Вопрос и задания



1) Как ты думаешь, какую из фаз остановки мяча труднее будет осваивать? Объясни свой ответ.

2) Разучи подводящие упражнения и расскажи, какие трудности возникали при их выполнении.



3) Разучи остановку мяча внутренней стороной стопы и продемонстрируй её в паре со своим товарищем.

ПРОВЕРЬ СВОИ УСПЕХИ

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

○ *Задание № 1*

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

○ *Задание № 2*

- Сравни свои ответы с правильными ответами в учебнике.

ЗНАНИЯ

1. В древности по праздникам русские люди любили устраивать:

- а) скачки на лошадях
- б) кулачные бои
- в) стрельбу из лука

2. Во время кулачного боя было нельзя:

- а) убегать от соперника
- б) бить лежащего
- в) бить до появления крови



3. Самой распространённой травмой при выполнении лазанья по канату является:

- а) ушиб при падении
- б) повреждение кожи на ладонях и ногах
- в) перелом конечности (руки или ноги)

4. Часто на уроках физической культуры травмы появляются из-за:

- а) неправильного подбора одежды и обуви учащихся
- б) плохого настроения учащихся
- в) нарушения дисциплины учащимися

5. Закаливание, принимая воздушные ванны, нужно проводить:

- а) на открытом месте
- б) под ярким солнцем
- в) в тени, в защищённом от ветра месте

6. Физическая подготовка — это:

- а) занятия по развитию физических качеств
- б) занятия по укреплению здоровья
- в) занятия по обучению физическим упражнениям

7. Улучшения в развитии физических качеств можно увидеть:

- а) с помощью контрольных упражнений
- б) с помощью подводящих упражнений
- в) с помощью общеразвивающих упражнений



8. Части гимнастических упражнений называются:

- а) фазами
- б) связками
- в) звеньями

9. Измерять показатели роста и веса тела надо:

- а) один раз в год
- б) один раз в полугодие
- в) один раз в учебную четверть

10. После пересечения финишной линии необходимо:

- а) сразу остановиться и выполнить дыхательные упражнения
- б) сразу перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений
- в) постепенно снижая скорость бега, перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений

11. Развитие физических качеств можно контролировать:

- а) по пульсу
- б) с помощью контрольных упражнений
- в) по показателям самочувствия



12. Последовательное выполнение хорошо разученных акробатических упражнений называется:

- а) комплекс
- б) комбинация
- в) композиция

13. При выполнении упора на гимнастической перекладине:

- а) туловище находится под перекладиной
- б) тело находится над перекладиной
- в) в положении стоя туловище опирается на перекладину

14. При выполнении опорного прыжка через гимнастического козла:

- а) необходимо опереться на руки
- б) необходимо опереться на ноги
- в) необходимо одновременно опереться на руки и ноги

Правильные ответы

1. В старые времена по праздникам русские люди любили устраивать *кулачные бои*.

2. Во время кулачного боя было нельзя *бить лежащего*.



3. Самой распространённой травмой при выполнении лазанья по канату является повреждение кожи на ладонях и ногах.

4. Часто на уроках физической культуры травмы появляются из-за нарушения дисциплины учащимися.

5. Закаливание, принимая воздушные ванны, нужно проводить в тени, в защищённом от ветра месте.

6. Физическая подготовка — это занятия по развитию физических качеств.

7. Улучшения в развитии физических качеств можно увидеть с помощью контрольных упражнений.

8. Части гимнастических упражнений называются фазами.

9. Измерять показатели роста и веса тела надо один раз в учебную четверть.

10. После пересечения финишной линии необходимо, постепенно снижая скорость бега, перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

11. Развитие физических качеств можно контролировать с помощью контрольных упражнений.



12. Последовательное выполнение хорошо разученных акробатических упражнений называется *комбинацией*.

13. При выполнении упора на гимнастической перекладине *тело находится над перекладиной*.

14. При выполнении опорного прыжка через гимнастического козла необходимо *опереться на руки*.

ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов.
Оцени свои успехи.

			
Правильные ответы	1-е место	2-е место	3-е место
	14—12	11—9	8—6

УМЕНИЯ

Задание № 1

- Используя таблицу 8, оцени количеством очков свои умения по физической культуре в начале летних каникул. По окончании каникул снова оцени свои умения.

Задание № 2

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



Таблица 8

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Упражнения оздоровительной физической культуры			
Упражнения в акробатических кувырках			
Упражнения в висах и упорах на гимнастической перекладине			
Упражнения в народных танцах			
Подводящие упражнения для обучения опорным прыжкам через гимнастического козла			
Подводящие упражнения для обучения прыжку в высоту с разбега способом перешагивание			
Бег с низкого старта с максимальной скоростью			
Упражнения в метании малого мяча на дальность			



Окончание

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Плавательные упражнения способами кроль на груди и кроль на спине			
Упражнения из подвижных игр на суше и на воде			
Упражнения в подаче мяча через сетку на площадку соперника			
Упражнения в приёме и передаче мяча двумя руками снизу			
Упражнения в бросках мяча двумя руками			
Упражнения в ударах по катящемуся мячу в футболе			



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ



Во время самостоятельных занятий физической культурой необходимо отводить время на развитие физических качеств. Очень хорошо совмещать их развитие с учебным материалом, который изучается на уроках физической культуры. Пользуясь этим советом, можно увидеть, что силу лучше развивать, когда изучается гимнастика с элементами акробатики, координацию и ловкость — когда осваиваются подвижные и спортивные игры, а выносливость и быстроту — когда обучаются лёгкой атлетике.

Во многих школах изучение учебного материала по физической культуре осуществляется по учебным четвертям, и в каждой четверти изучается свой вид спорта. В I четверти изучают упражнения лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Во II четверти — упражнения гимнастики и акробатики. В III четверти — упражнения лыжной подготовки, подвижные и спортивные игры, а в IV четверти — вновь упражнения лёгкой атлетики, спортивные и подвижные игры.

Чтобы лучше спланировать самостоятельные занятия физической подготовкой на учебный



год, можно воспользоваться таблицей развития физических качеств (табл. 9).

Таблица 9

Таблица развития физических качеств

Занятия физической подготовкой	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Развитие выносливости	Лёгкая атлетика		Лыжная подготовка	Лёгкая атлетика
Развитие координации		Гимнастика с основами акробатики		
Развитие силы		Гимнастика с основами акробатики		Лёгкая атлетика
Развитие быстроты и координации	Лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры		Спортивные и подвижные игры	Спортивные и подвижные игры



Из этой таблицы видно, что:

- 1) выносливость лучше развивать в I, III и IV четвертях;
- 2) силу лучше развивать во II и IV четвертях;
- 3) координацию и быстроту лучше развивать в I, II, III и IV четвертях.

На основе таблицы можно подбирать физические упражнения для домашних занятий. Это могут быть легкоатлетические или гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения по лыжной подготовке. К одним из главных требований при организации и проведении самостоятельных занятий физической подготовкой относятся следующие.

1. Отобранные для развития физических качеств упражнения должны быть хорошо изучены.

2. Занятия должны проводиться на специально подготовленных площадках, например на пришкольном стадионе.

3. Во время занятий необходимо контролировать величину пульса. Его значение через 1 мин после окончания выполнения физического упражнения не должно превышать 110—120 уд./мин.



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения на развитие выносливости можно разделить на две группы. Первая группа — упражнения, которые можно делать в домашних условиях. Вторая группа — упражнения, которые можно делать на открытом воздухе. Эту группу упражнений лучше проводить на пришкольном стадионе или оборудованной спортивной площадке.

Упражнения на развитие выносливости надо делать в спокойном темпе, без перерывов, как можно дольше — до первых признаков усталости.

При развитии выносливости рекомендуется найти такой темп выполнения упражнения, который позволил бы выполнять его длительное время. Не надо стараться сделать упражнения быстро — это может привести к быстрому утомлению.

Для того чтобы занятия по физической подготовке проходили весело и эмоционально, выполняйте физические упражнения под музыкальное сопровождение.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Упражнения на развитие силы надо делать в спокойном темпе до ощущения лёгкой уста-



лости. При первых признаках усталости надо прекратить выполнение и сделать небольшой отдых. После отдыха вновь приступить к выполнению упражнений.

В процессе занятия можно выполнять упражнения на одну или несколько мышечных групп. Например, делать упражнения только на мышцы рук или только на мышцы ног. Или выполнять их поочерёдно: сначала на мышцы рук, затем на мышцы ног, затем снова на мышцы рук и так далее. На развитие силы может отводиться не более 20—25 мин как для мальчиков, так и для девочек.

Упражнения на развитие силы можно выполнять как в домашних условиях, так и на специально оборудованных спортивных площадках.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ

Эти качества лучше развивать в процессе подвижных и спортивных игр, которые проводятся либо в спортивном зале, либо на специально оборудованных спортивных площадках.

В домашних условиях такая возможность ограничена, поскольку здесь можно выполнять лишь небольшое количество физических упражнений.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

В домашних условиях можно развивать координацию с помощью упражнений в бросках малого мяча. Для этого необходимо сделать мишень из мягкого материала, который уменьшал бы отскок мяча от мишени.

Для изготовления мишени рекомендуется использовать старую подушку. На неё с помощью скотча прикрепляется лист плотной бумаги, на котором нанесены круги мишени.

Рекомендуются следующие упражнения на развитие координации.

1. Бросок мяча поочерёдно правой и левой рукой на точность из положения стоя лицом к мишени.

2. Бросок мяча поочерёдно правой и левой рукой на точность из положения стоя боком к мишени.

3. Бросок мяча поочерёдно правой и левой рукой в мишень на точность из-под ноги.

4. Бросок мяча поочерёдно правой и левой рукой на точность в мишень из положения лёжа.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Заканчивается последний год обучения в начальной школе. Он был очень ответственным в твоей подготовке для следующего этапа обучения в школе.

Напряжённое обучение требует хорошего отдыха. Чтобы интересно и с пользой отдохнуть летом, советуем тебе делать утреннюю зарядку и закаливать свой организм, заниматься физическими упражнениями и играть в подвижные и спортивные игры. Больше бывай на свежем воздухе, купайся и загорай, набирайся сил на следующий учебный год.

В основной школе на уроках физической культуры многие упражнения, которые ты уже знаешь, будут выполняться в более сложных условиях и с большими трудностями. Поэтому обязательно повторяй акробатические и гимнастические упражнения, технические действия и приёмы спортивных игр волейбол, футбол и баскетбол, упражнения в беге и плавании.

Хорошего тебе отдыха!

Автор учебника



СОДЕРЖАНИЕ



Дорогой друг!	3
Приобретаем знания о физической культуре	5
Из истории развития физической культуры в России	6
О развитии национальных видов спорта в России	10
Учимся проводить занятия по физической культуре	15
Физическая подготовка	16
Самостоятельная физическая подготовка	25
Предупреждение травм и оказание первой помощи при их возникновении	37
Занимаемся физической культурой	45
Занятия оздоровительной физической культурой	46
Закаливание с помощью естественных природных условий	51
Акробатика с основами гимнастики	54
Лёгкая атлетика	84
Упражнения лыжной подготовки	99
Упражнения плавательной подготовки	107
Подвижные и спортивные игры	116
Проверь свои успехи	143
Оцени свои успехи	149
Упражнения для самостоятельных занятий физической подготовкой	152
Заключение	158



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 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, А. Е. Максимов, И. В. Шариков, Н. К. Вахонина*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Г. А. Фетисовой*

Корректор *О. Н. Шутова*

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

Гарнитура JournalSans. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, этаж 4, помещение 1.

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