Физическая культура





вентана граф

3–4 классы

Российский учебник

Начальная школа XXI века

Физическая культура

Т. В. Петрова
Ю. А. Копылов
Н. В. Полянская
С. С. Петров

3–4 классы

Учебник

5-е издание, переработанное

Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации

Москва
Издательский центр «Вентана-Граф»
2019

Дорогой ученик!

В 1 классе ты начал заниматься физической культурой и за два года освоил много разных физических упражнений. Ты знаешь, зачем они нужны, какие **двигательные качества** развивают. Если ты следовал советам в учебнике, то уже умеешь правильно **планировать** свой день. Тебе хватает времени, чтобы успевать делать всё, что нужно, трудиться и отдыхать. Ты знаешь, как правильно **закаляться**, и даже можешь научить этому других.

Тебе известно многое о **строении человеческого тела**, и ты можешь самостоятельно развивать нужные физические качества. Ты научился разным **подвижным играм** и с пользой для здоровья проводишь свободное время на перемене и после уроков.

В учебнике 3–4 классов мы продолжаем рассказ о том, как правильно заботиться о своём здоровье и красоте тела. Ты узнаешь, как работает твой организм, что для него полезно, а что вредно. Мы вместе вспомним, как нужно планировать занятия физическими упражнениями и как лучше отдыхать в течение дня. Ты сможешь освоить новые физические упражнения. И конечно, познакомишься поближе с историей спорта и спортивных игр.

Авторы



Здравствуй, дорогой друг! Я твой учитель. Ты помнишь, мы познакомились с тобой в 1 классе и вместе изучали физическую культуру два учебных года. Моя задача остаётся прежней: помочь тебе раскрыть секреты физической культуры.

Я буду обращаться к тебе со страниц этого учебника.

Вот так я попрошу тебя поразмышлять над каким-то вопросом.

Вот так я предложу тебе что-то сделать, например выполнить физическое упражнение.

Вот так отмечена важная мысль. С вниманием отнесись к прочитанному.

Вот так я буду подсказывать тебе, как сберечь и укрепить своё здоровье. Прислушивайся к моим советам.

Ты уже знаешь, что такое **физическая культура**.

- Это занятия разными физическими упражнениями, которые помогают человеку тренировать силу, быстроту и выносливость.
- Это уход за своим внешним видом и соблюдение правил личной гигиены — выполнение закаливающих процедур и следование режиму дня.

Попробуем вспомнить обо всём этом вместе и начнём с истории физической культуры, ведь правила воспитания тела и духа пришли к нам из глубины времён. На них основана вся современная культура здоровья.

Правила техники безопасности на занятиях физической культурой

Занимаясь плаванием, надо соблюдать следующие правила.

- Входи в воду и выходи из неё только по команде или разрешению учителя.
- Выполняй только те упражнения, которые разрешил учитель.
- Если начал тонуть, сразу зови на помощь и старайся удержаться на поверхности.
- Если кому-то стало плохо, немедленно сообщи об этом учителю.
- Если появились мурашки («гусиная кожа»), сильный озноб, с разрешения учителя прекрати занятия и прими тёплый душ.

Запрещается:

- шуметь, громко кричать, бегать и устраивать игры в душевой и помещении бассейна;
- толкать одноклассников в воду, нырять им навстречу, «топить» их;
- нырять с бортика бассейна без команды учителя;
- звать на помощь, если она не требуется.

Занимаясь лыжной подготовкой, надо соблюдать следующие правила.

- Лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки должны быть подобраны правильно (по росту и размеру), а одежда должна соответствовать погоде.
- Чтобы не нанести травму товарищам, не выставляй лыжные палки вперёд и в стороны, не поднимай их острыми концами вверх.
- При передвижении в колонне по одному соблюдай дистанцию 3–4 метра.

- При спуске с горы не выставляй лыжные палки вперёд.

Занимаясь лёгкой атлетикой, надо соблюдать следующие правила.

- Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения можно только с разрешения учителя.
- Во время забега на короткую дистанцию разрешается бежать только по своей дорожке.
- Перед выполнением метания убедись, что в секторе броска нет людей.
- Метать спортивные снаряды можно только в одну сторону.

Запрещается:

- при финишировании резко останавливаться (делать стопорящую остановку);
- выполнять прыжки на рыхлом, скользком и неровном грунте, приземляться после прыжка на руки;
- находиться во время метания в зоне броска или справа от метающего;
- во время метания ходить за снарядами без разрешения учителя.

Глава 1

История физической культуры



Зарождение физической культуры

Как ты думаешь, как давно люди начали заниматься физическими упражнениями? Зачем им это было нужно?

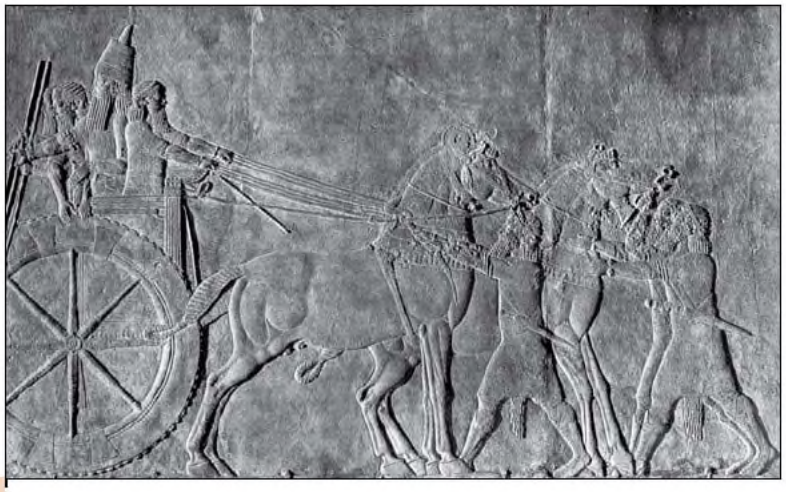
Физическая культура — наследница военного искусства. Она существует с того времени, когда на земле жили первые люди, которые воевали с врагами и охотились. Прошло много столетий, и физическая подготовка перестала быть лишь средством воспитания воинов. Она стала помогать сплочению людей и дружбе между народами. Как это случилось?

Задолго до того, как на земле появились современные города, в Азии между реками **Тигр** и **Евфрат** процветали могущественные государства. Сейчас там пустыня, но когда-то росли сады и земли давали богатые урожаи. Уже тогда люди соревновались в стрельбе из лука, устраивали соревнования по кулачному бою, состязались в езде на колесницах и плавании.

Постепенно государства между двух рек пришли в упадок, а физическая культура продолжила развиваться



Лучники из Междуречья



Колесница из Междуречья

в **Древнем Египте** — государстве на севере Африки. Оттуда к нам попали известные изображения древних боевых колесниц.

В Древнем Египте воинов учили обращаться с боевым топором, копьём, булавой и кинжалом. В качестве метательного оружия применяли лёгкие копья, бумеранги. Высоко ценилось мастерство стрельбы из лука.



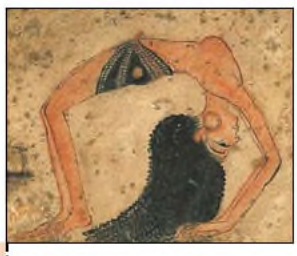
Царь Древнего Египта на охоте





Древнеегипетские воины с бумерангом (слева) и с луком (справа)

Физические упражнения нужны были не только для обучения воинов. На праздниках и пирах в богатых домах гостей развлекали выступлениями акробаты и гимнасты.



Древнеегипетская акробатка

Физическая культура Древней Греции

Физическая культура развивалась не только в Африке, но и в Европе. Образцом для современных спортсменов и воинов во всём мире сейчас служит культура **Древней Греции**. Территорию Древней Греции делили между собой разные народы. Они часто воевали друг с другом и странами-соседями. Неудивительно, что у греков было принято готовить мальчиков к войне с раннего возраста. В будущих воинах воспитывали силу, выносливость, отвагу.

Посмотри на рисунок. Вспомни, каким было физическое воспитание в Древней Греции.



Самыми знаменитыми воинами в Древней Греции были мужчины из **Спарты**. Однажды войско из 300 спартанцев во главе с царём Леонидом победило вражескую армию из 20 тысяч человек.



Спарта была государством, в котором воспитывали граждан-воинов. И мальчики, и девочки должны были много заниматься физическими упражнениями и закаливанием. Порядки, установленные в Спарте, были очень строгими, а жизнь — суровой. До сих пор о простом, скромном жилье без удобств говорят «спартанские условия».

О необыкновенной выносливости воинов Древней Греции рассказывает такая притча. Чтобы поскорее сообщить о победе своей армии, греческий воин пробежал от селения **Марафон** до родного города Афины без отдыха более 40 километров. Сообщив радостную весть, воин умер от усталости.



Как тебе известно, в глубокой древности в Греции проходили общие спортивные соревнования — **Олимпийские игры**. Потом эта традиция на многие века была забыта.





Древний стадион для бега в Греции; справа — вход на стадион

В XIX веке было решено вновь проводить Олимпийские игры, в которых могли участвовать граждане разных государств. На первых современных Олимпийских играх спортсмены бежали то же расстояние, что и легендарный греческий гонец, — 42 километра 195 метров. Эту дистанцию называют **марафонской**, по названию селения, где происходила битва. Подробнее об истории Олимпийских игр ты узнаешь немного позже.

Физическая культура Древнего Рима

Древний Рим — могущественное государство, которое существовало после исчезновения Древней Греции. Территория государства простиралась от Средиземного моря до Балтийского: римляне завоевали всю Европу.

Блестящие победы римляне одерживали благодаря строгой дисциплине и отличной физической подготовке воинов. Мальчиков и юношей обучали физической культуре по правилам, которые перешли к римлянам от греков.

Обучение римского воина было очень суровым. Молодые люди тренировались в беге, прыжках, лазании, борьбе. Им приходилось плавать и без одежды, и в полном вооружении. Каждый воин обязательно учился обращению с оружием и различным боевым движениям.



В городах Древнего Рима проводились бои **гладиаторов**. Бои не были похожи на спортивные игры в Греции. Это были жестокие забавы, в которых участвовали, как правило, пленные воины. Гладиаторы сражались друг с другом разным оружием — мечами, копьями, специальными сетями. Иногда боролись с дикими зверями.



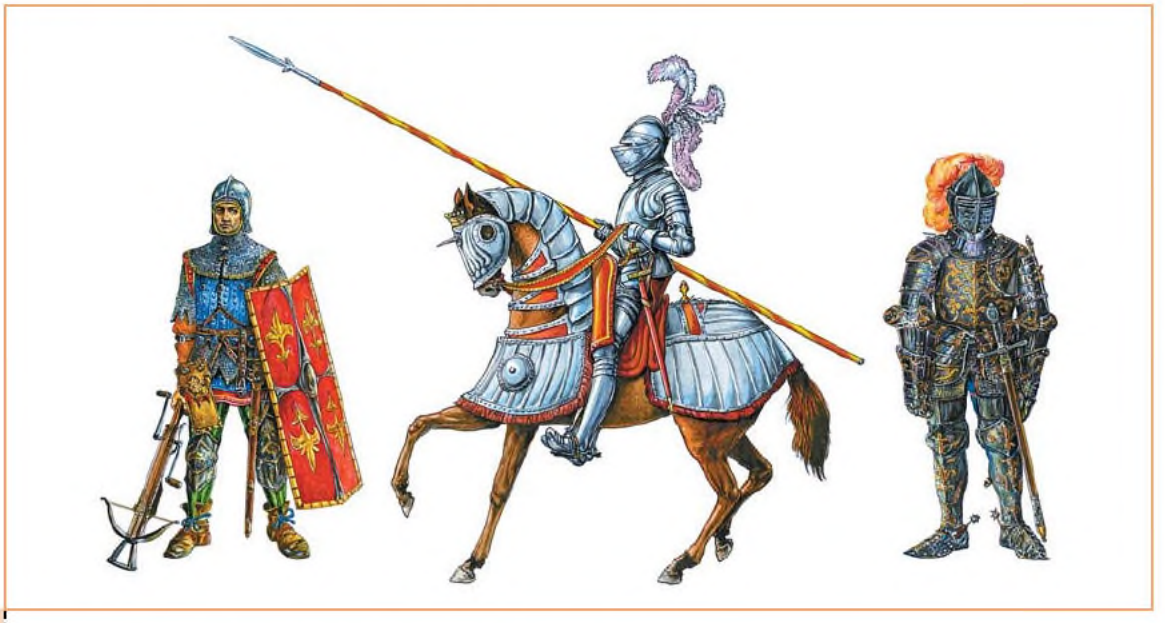
Гладиаторы (древнеримская мозаика)

Гладиаторам необходимо было хорошо готовиться к выступлениям, так как от качества подготовки зависела их жизнь. Кровавое зрелище привлекало многих зрителей, трибуны вокруг арен были заполнены народом. Зрители решали, оставить побеждённого в живых или убить, а гладиатор-победитель мог в награду получить свободу.

Физическая культура в Средние века в Европе

Спустя несколько столетий Римская империя прекратила своё существование, а на её месте в Европе постепенно образовалось много государств. Между ними шли войны. Хорошо подготовленные воины-профессионалы пользовались уважением и легко находили себе работу в армиях королей и герцогов.

До появления огнестрельного оружия воины использовали в сражениях мечи, сабли, копья и метательные снаряды. Нужно было уметь хорошо владеть оружием. На поле битвы человек мог положиться только на свою силу, ловкость и знания.



Средневековые рыцари в доспехах

Передвигаться в боевом облачении было непростым делом, потому что вооружение было тяжёлым: меч или копьё, щит, лук и доспехи весили от 10 до 30 килограммов, иногда больше. А ведь воину нужно было не только ходить, но и сражаться. В те времена воины были крепкими и выносливыми.

Средний вес школьника твоего возраста — 30 килограммов. Какой вес у тебя?

Вне военного времени при дворах королей и в замках богатых людей проходили поединки **рыцарей** — воинов знатного происхождения. Рыцарские турниры были настоящими спортивными состязаниями: воины в тяжёлом вооружении сражались верхом и бились на мечах. Дрались всерьёз: поединки часто заканчивались ранениями и даже гибелью участников схваток.



Рыцарский турнир

Рыцарские турниры проходили с большой торжественностью и пышностью. Воины приезжали на соревнования из разных городов Европы. Желающих посмотреть, как рыцари показывают своё воинское мастерство, всегда было много. В некоторых поединках участвовали короли.

Потом люди изобрели ружья, которые пробивали защитное облачение рыцаря с дальнего расстояния. Появились лёгкие пушки, которые можно было быстро перекатывать с места на место. Тяжёлые рыцарские доспехи стали бесполезными, их перестали использовать. А вместе с ними исчезли и красочные рыцарские турниры.

Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии

Совсем иным путём развивалась физическая культура в Азии — в Китае, Японии, Индии.

Китай — древнее государство. Жизнь в Китае во многом устроена иначе, чем у нас, и у людей там очень необычное (на наш взгляд) отношение к окружающему миру.





В Древнем Китае много столетий назад возникла целая система самосовершенствования человека — **ушу́**. Это искусство воспитания тела и духа. Техника ушу очень разнообразна: в ней есть и приёмы самообороны, и оздоровительные упражнения, и способы развития лучших качеств характера.







Оздоровительные упражнения ушу

В **Японии** в течение многих столетий обязательным умением воина была стрельба из лука (**кюдо**) и фехтование на деревянных мечах (**кэндо́**).

Состязания в стрельбе из лука регулярно проводились при императорском дворе. Процедура тренировки построена таким образом, чтобы воспитывать духовную сторону личности воина. С тех пор и доныне для японцев кюдо не просто техника стрельбы из лука, а образ жизни и мысли — «путь». В Японии считается, что усвоить ритуалы стрельбы из лука — значит научиться правильному образу жизни.

Кэндо («путь меча») в Японии — символ благородства. Меч для японца — душа воина. Основные религиозные философии Японии послужили благодатной почвой для духовного развития и перехода от техники владения оружием к самосовершенствованию.



Соревнование по стрельбе из лука



Соревнование по фехтованию на деревянных мечах

Японию называют страной традиций: там люди очень бережно относятся к своей истории и чтят обычаи предков. С давних времён в Японии изучают разные виды **единоборств**, то есть борьбу с противником без использования огнестрельного оружия.

Каратé-дó («е» читается как «э») — древнее военное искусство рукопашного боя. Оно возникло в Китае и оттуда пришло в Японию.

Айкидо́ — боевое искусство, созданное японским мастером по имени Морихэ́й Уэси́ба. В отличие от других видов единоборств, в айкидо вообще нет приёмов нападения на противника. Это искусство защиты и использования усилий и массы тела противника против него самого.





В **Индии** с давних времён существует учение **йо́га**. Люди, занимающиеся йогой, известны всему миру удивительной гибкостью, ловкостью и выносливостью: йог может без труда подолгу находиться под водой, ходить босиком по горячим углям, долго обходиться без пищи.

Но йога — это не просто чудеса человеческого тела. Это и особый образ жизни, особый взгляд на мир. Йоги считают, что при помощи специальных поз (их называют **асаны**) можно улучшить работу разных органов человека.



Асаны



Асаны

Физическая культура в России

Русская земля хранит память о многих сражениях и с давних времён славилась доблестными воинами. На территории **Древней Руси** нет места, где бы не пролилась русская кровь. Сначала здесь жили враждующие племена, а потом образовались государства — **княжества**. В каждом княжестве был свой правитель — князь, и они часто воевали между собой.

Русские воины всегда отличались терпеливостью, преданностью, готовностью пожертвовать жизнью за ближнего.

Мужчины на Руси тренировались в кулачном бое, плавании, конных скачках, стреляли из лука, метали копья, сражались на мечах.



В. М. Васнецов. Богатыри. 1898 г.

Кулачные бои — старинная русская забава. В кулачном бою сходились улица на улицу, деревня на деревню. Летом дрались на площадях, зимой — на льду рек и озёр. В таких играх мужчины тренировались воевать сообща, согласовывать свои действия, приходить на помощь товарищу.





Кулачный бой

Ты знаешь, что такое Масленица? Когда и как отмечают этот праздник?

В нашей стране с глубокой древности каждый год в конце зимы празднуют **Масленицу** — провожают зиму и встречают весну. В деревнях в эти дни было веселье. Девушки и юноши прыгали через костёр, водили хороводы, пели, играли в горелки (салки), катались с гор, играли в снежки.



В. И. Суриков. Взятие снежного городка. 1891 г.

Люди катались на санях, устраивали шуточные гонки на конных упряжках.



Б. М. Кустодиев. Масленица. 1919 г.

У коренных народов Севера с давних пор принято соревноваться в **прыжках** через сани и в **метании** аркана в цель.





Жители Севера также устраивают **гонки на оленях** — великолепное зрелище.



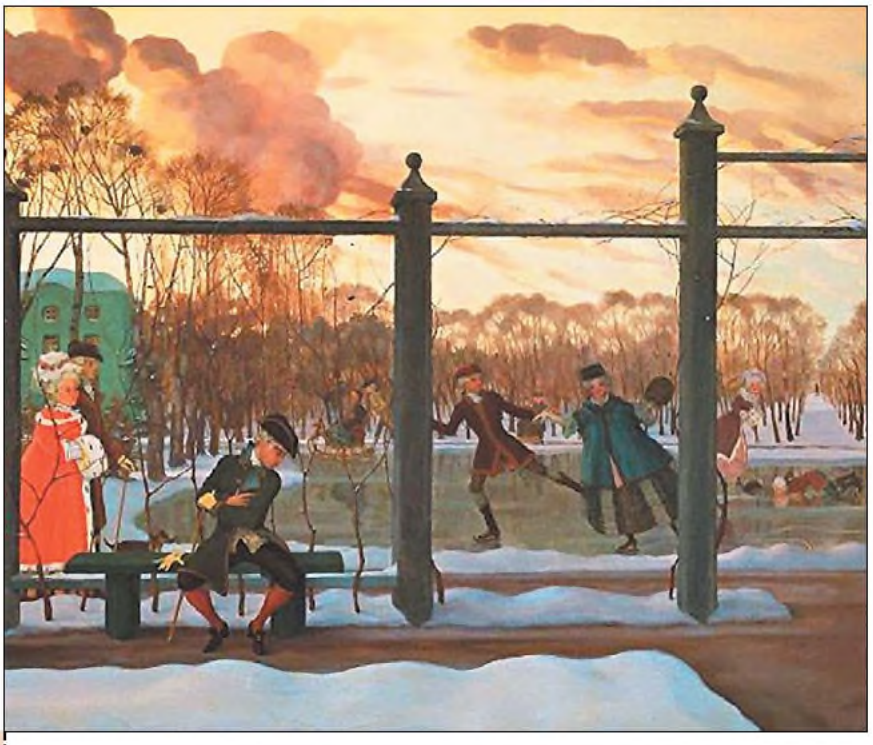
Любимое развлечение мальчишек и девчонок — **катание на коньках** было широко распространено на Руси. Впервые человек встал на коньки более трёх тысяч лет назад. Самые древние коньки найдены при раскопках в Южной Украине.

Первые коньки делали из костей животных, из дерева, затем — из железа и привязывали их к обуви верёвочками.

Железные коньки придуманы 800–900 лет назад в Голландии. В Россию такие коньки попали 400 лет назад, во время правления царя Петра I. Царь сам придумал крепить железные лезвия прямо к обуви.



Древние коньки из кости



К. А. Сомов. Зима. Каток. 1915 г.

Как ты думаешь, какие виды спорта самые популярные в нашей стране? Спроси своих родных и друзей, какие виды спорта им нравятся. Запиши ответы и посчитай, сколько раз назван каждый вид спорта.

В России в настоящее время наибольшей популярностью пользуются футбол, волейбол и баскетбол. Россия-

не занимают первые три места по числу любителей играть и смотреть соревнования на стадионах и по телевизору.





На четвёртом, пятом и шестом местах по популярности в нашей стране находятся лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание), плавание и лыжные гонки. На седьмом и восьмом — настольный теннис и шахматы. Всё это не только интересные, но и доступные виды спорта. Во-первых, выступления спортсменов показывают по телевизору. Во-вторых, можно самому заниматься бегом, плаванием, лыжами, играть в шахматы, в футбол или волейбол с друзьями.

Сегодня существует много спортивных секций, где можно заниматься тем видом спорта, который тебе нравится. Даже если поблизости нет секции, ты всегда можешь организовать спортивный досуг самостоятельно. Упорный человек всегда добьётся своего.

Возрождение Олимпийских игр

Почему спортивные игры в Древней Греции были названы Олимпийскими?

Как ты помнишь, в Древней Греции была традиция проводить крупные спортивные состязания — **Олимпийские игры**. Люди прибывали в город Олимпию из самых раз-

ных мест Древнего мира. Затем эта традиция была постепенно забыта. На протяжении долгого времени занятия физической культурой были нужны людям в основном для подготовки мужчин к войне. Лишь чуть более ста лет назад в истории физической культуры и спорта произошло важное событие. Олимпийские игры были возобновлены благодаря стараниям французского спортивного и общественного деятеля, историка, педагога и литератора **Пьера де Кубертена**.



Пьер де Фредй, барон де Кубертен (1863–1937)

Сам Пьер де Кубертен увлекался регби — командной спортивной игрой с мячом. Кроме того, он интересовался историей Греции, в частности историей древней Олимпии.

Пьер де Кубертен стал организатором возрождения Олимпийских игр как международных спортивных соревнований. Кубертен видел большую пользу в том, чтобы его современники активно занимались физической культурой.

Крупное спортивное мероприятие могло бы пробудить интерес к спорту, наладить и укрепить дружеские отношения между разными странами. По мнению Пьера де Кубертена, если люди хотят побеждать друг друга, то пусть они это делают не с оружием в руках, а на стадионе. Если спортивные игры будут зрелищными, захватывающими, то многие люди станут следить за ходом соревнований, захотят сами заниматься физической культурой. Так и случилось.

Первые Олимпийские игры состоялись летом 1896 года в Греции. В столицу Греции — Афины приехали спортсмены из 14 стран. В мире физической культуры и спорта это была самая большая встреча за 2 тысячи лет. Сейчас в Олимпийских играх участвует более двухсот стран.

Позже стали проводить отдельно летние и зимние Олимпийские игры. На **летних Олимпийских играх** соревнуются в футболе, волейболе, баскетболе, разных видах

единоборств (боксе, борьбе, дзюдо), в гимнастике, в различных видах водного спорта (гребле, водном поло, плавании), в гонках на велосипедах, конном спорте, фехтовании, стрельбе из лука, теннисе, тяжёлой атлетике.

Зимние Олимпийские игры включают соревнования в зимних видах спорта, таких как гонки на лыжах, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, санный спорт, хоккей.

Летние и зимние Олимпийские игры чередуются и проходят раз в четыре года.

Сколько континентов на планете Земля? Назови их.

Два самых известных символа Олимпийских игр — это **олимпийский огонь** и **олимпийские кольца**. Торжественное зажжение огня в день открытия Олимпийских игр — очень старая традиция: так древние греки начинали свои Олимпийские игры. Огонь горит все дни, пока идёт Олимпиада.





Олимпийские кольца — это символ, придуманный Пьером де Кубертеном. Пять разноцветных колец, которые соединены друг с другом, как пять континентов земного шара, — это символ дружбы между народами. Голубой цвет означает Европу, чёрный — Африку, красный — Америку, жёлтый — Азию, зелёный — Австралию.

Открытие и закрытие Олимпийских игр — красочная и величественная церемония. Это большой праздник для всех гостей и участников соревнований, увлекательное зрелище для всех, кто следит за спортсменами по телевизору, и большая ответственность для страны, в которой проходят Олимпийские игры.

Международный олимпийский комитет заранее выбирает страну, в которой пройдут следующие Олимпийские игры. К ним долго и серьёзно готовятся спортсмены и все, кто организует соревнования и торжества. Проводить у себя Олимпийские игры — большая честь для страны.

Летом 1980 года наша страна получила право провести у себя летние Олимпийские игры. Они состоялись в Москве. Олимпийская деревня под Москвой — это место, где жили и тренировались спортсмены из разных стран. Спустя 30 с лишним лет Россия снова получила право проводить у себя Олимпийские игры. Место проведения зимних Олимпийских игр 2014 года — город Сочи на побережье Чёрного моря. Олимпийскими талисманами были выбраны Белый Мишка, Зайка и Снежный Барс.



Медвежонок Миша — талисман летних Олимпийских игр 1980 г.

Проверь свои знания

Ответь на вопросы.

- Какими физическими упражнениями занимались жители Древнего Египта?
- Откуда родом ушу? А карате-до?
- Кто и зачем занимался физическими упражнениями в Древнем Риме?
- Как часто проводят Олимпийские игры?
- Какие олимпийские виды спорта ты можешь назвать?
- Какие физические упражнения и спортивные игры изображены на рисунке?




2
Глава
Организм человека

Как человек двигается

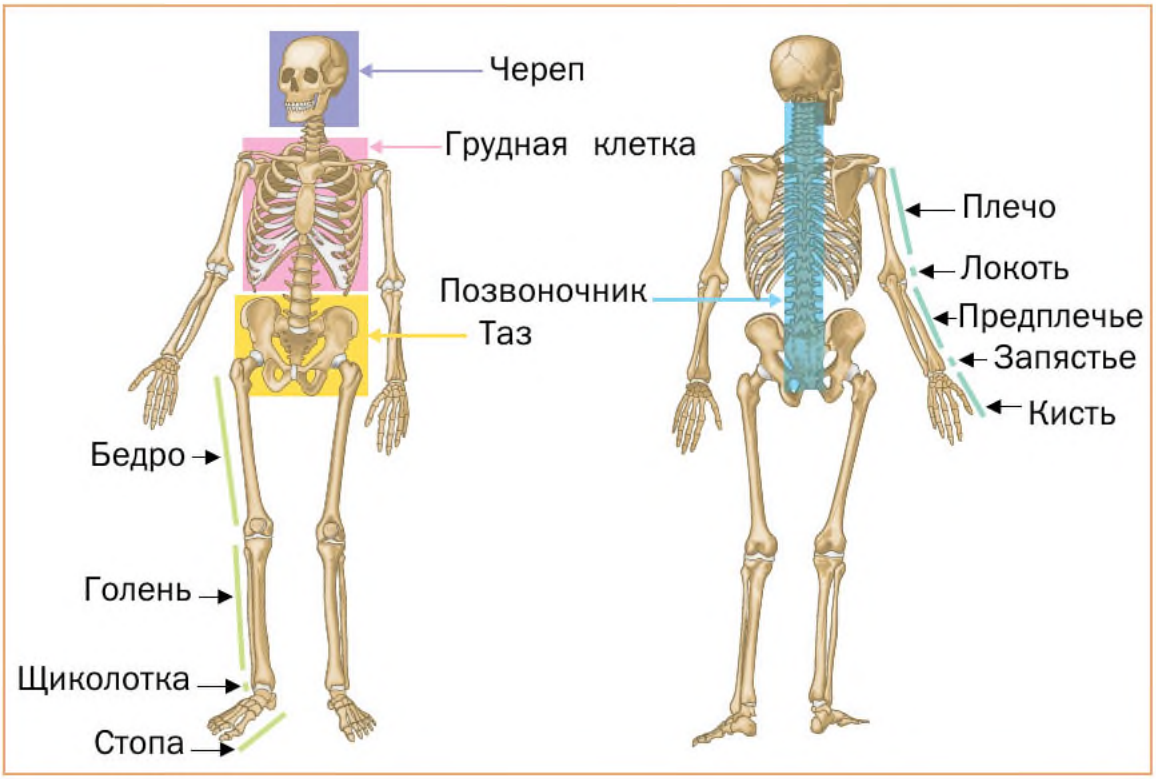
Части тела, которые обеспечивают движение

Из каких частей состоит тело человека? Из каких трёх частей состоит рука? А нога?

Движение — это перемещение частей тела в пространстве. Человек ходит, бегает, прыгает — выполняет разные движения благодаря мышцам и костям.

Попробуй объяснить, что такое скелет человека.

Скелет (все кости человека) является опорой для мышц и внутренних органов. Ещё он защищает внутренние органы от повреждений: кости головы (**череп**) — мозг, грудная клетка — лёгкие и сердце, **позвоночник** — спинной мозг, **таз** — кишечник, печень, почки.



Что такое мышцы

Как ты думаешь, где расположены самая большая и самая маленькая мышцы в теле человека?

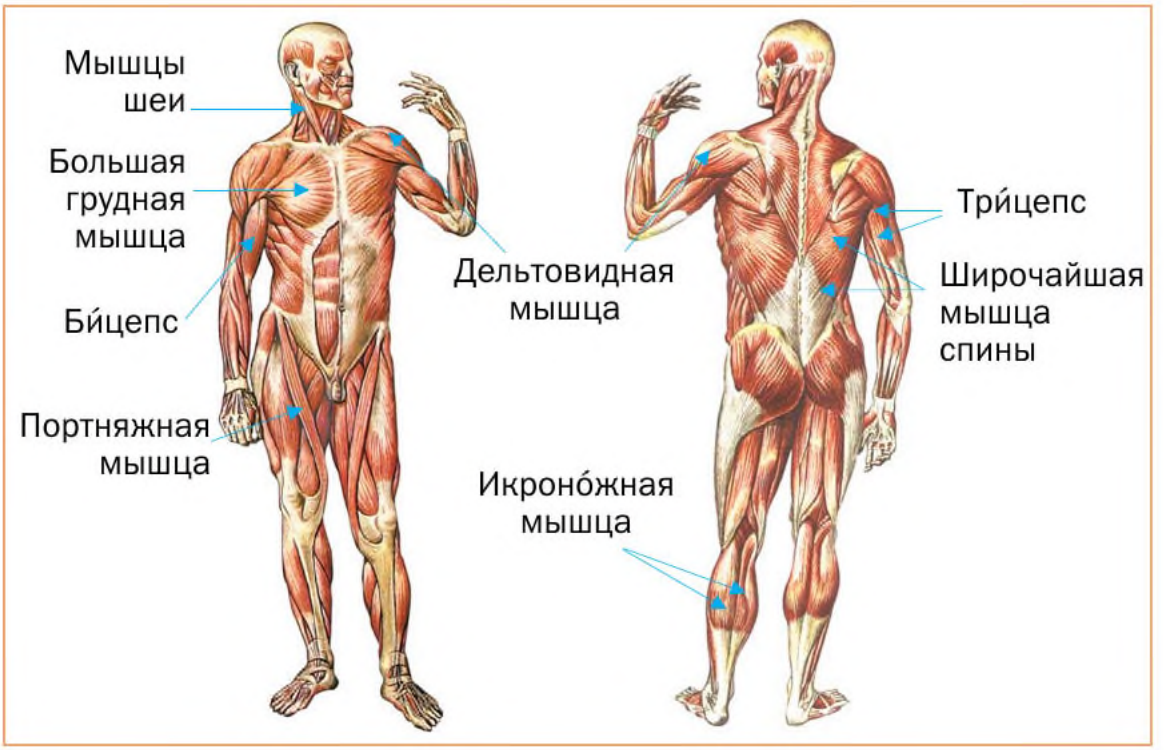
Мышцы крепятся к костям. Через них человек управляет движениями своего тела. Мышцы сокращаются (напрягаются) и расслабляются по приказу мозга. Благодаря мышцам двигаются руки, ноги, туловище, голова.

В теле человека около 400 мышц. Есть большие мышцы, есть мышцы маленькие. Самая маленькая мышца находится у человека в ухе, а самая длинная — на бедре. Она называется портняжная мышца.

Мышцы крепятся к костям при помощи прочных волокон — **сухожилий**.

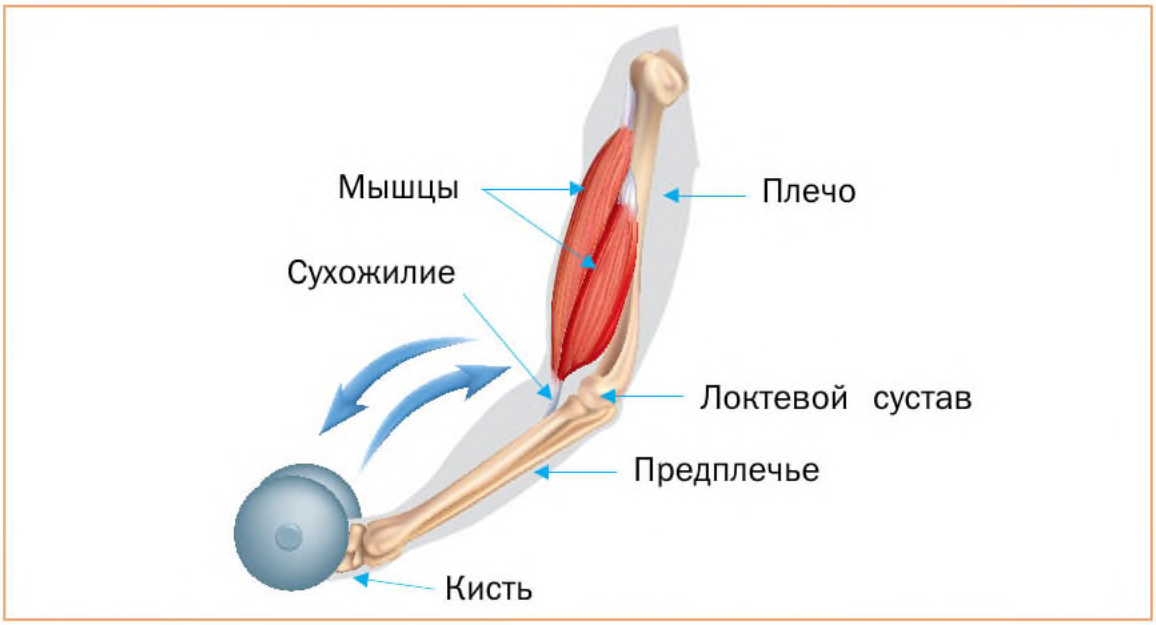
Чтобы выполнять движения, нужна согласованная работа многих мышц. Грациозные движения достигаются длительной тренировкой.

Рассмотри на рисунке, какие мышцы есть у человека и где они расположены.



Что такое сустав

В теле человека кости соединены между собой **суставами**. Способы соединения костей различны. **Подвижно** соединены кости плеча и предплечья (это место называют локтевым суставом), бедра и голени (коленный сустав).



Полуподвижно соединяются позвонки в позвоночнике. А кости черепа и таза соединены **неподвижно**, так как должны надёжно защищать нежные ткани внутренних органов.



Как возникают травмы

На занятиях физической культурой и спортом возможны **травмы** — повреждения мышц, суставов, костей, сухожилий, кожи.





Обычно травмируются на занятиях физической культурой те ученики, которые не соблюдают правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, на беговой трассе, в бассейне. Если вести себя как подобает и выполнять указания учителя, то травм можно избежать. Чаще всего пострадавшими оказываются самые невнимательные учащиеся. Во время объяснений учителя или тренера они заняты своими делами.

Какие бывают травмы

Ушиб — это повреждение от удара. В месте ушиба образуется припухлость, покраснение, а потом синяк. На место ушиба нужно сразу наложить холодный компресс на полчаса, а потом — тугую повязку.

Потёртости возникают чаще всего на ступнях из-за трения, если у человека неудобная обувь. Бывает, что неправильно подобранная обувь становится причиной не только потёртостей, но и более серьёзных травм (вывихов, растяжений). Потёртость необходимо осторожно протереть кусочком чистой ткани или бинта, который смочен в растворе перекиси водорода. Это поможет предотвратить воспаление. Затем нужно наложить стерильную повязку.

Ссадина — это повреждение кожи, которое чаще всего случается при падении. На месте ссадины обычно появляется немного крови. Ссадину нужно обработать перекисью водорода и смазать зелёнкой.

Рана — это более глубокое повреждение кожи, а иногда и тканей под кожей. Первым делом нужно остановить кровь. Если рана небольшая на руке или



Ушиб

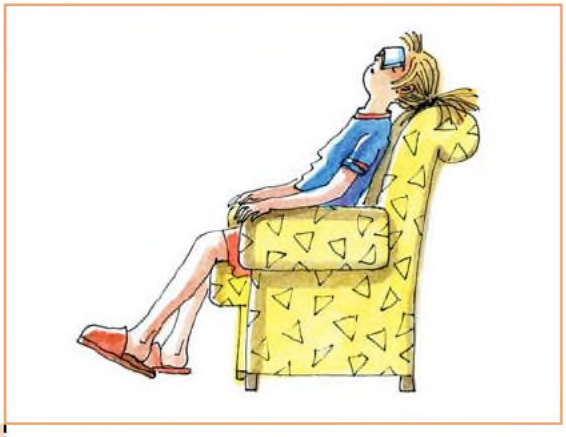


Рана

ноге, нужно приподнять повреждённую руку или ногу, обработать рану перекисью водорода и наложить на неё стерильную повязку. Если кровотечение очень сильное, нужно плотно зажать место, откуда идёт кровь, туго перетянуть руку или ногу плотно скрученным куском ткани выше раны и срочно позвать на помощь врача.

Если кровь течёт из носа, нужно принять полулежачее положение, приподнять голову и положить на переносицу холодный мокрый платок.

Растяжения и вывихи — это повреждение суставов и связок при резком воздействии на сустав. Нужно обеспечить повреждённой руке или ноге полный покой. Нельзя сгибать повреждённый сустав. Нужно укрепить его при помощи палочки или дощечки и срочно обратиться к врачу. До прибытия врача можно наложить холодный компресс.



Кровь из носа



Растяжение или вывих

Какие физические упражнения помогают избежать травм

Чтобы уменьшить риск травм, перед каждым занятием физическими упражнениями нужно провести **разминку** — выполнить несложные упражнения, чтобы разогреть мышцы.

Рассмотри рисунки на первом форзаце (под обложкой) и научись делать физкультурную разминку.

Зачем мы дышим

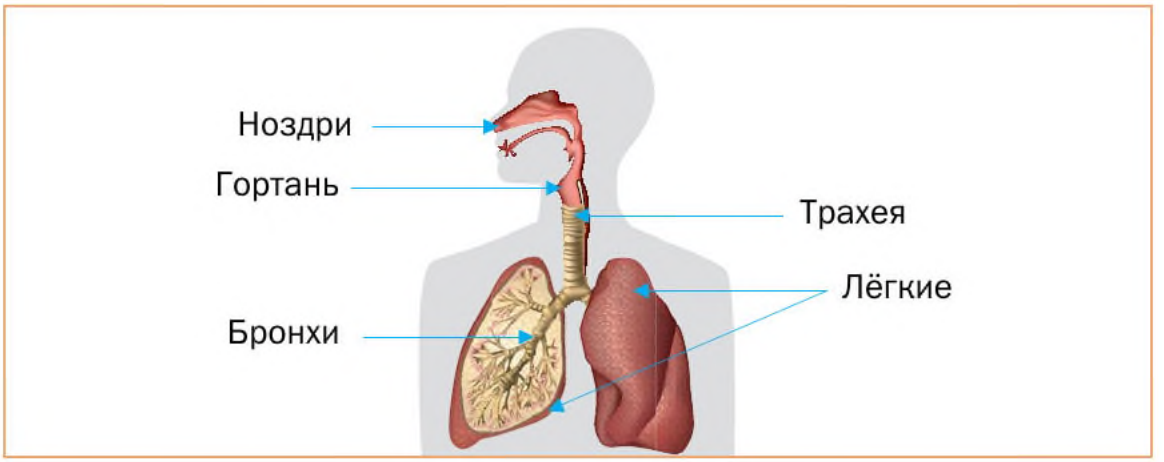
Как дышит человек

Человек может прожить без еды несколько дней, без воды — несколько часов, а без воздуха — всего несколько минут.

Чтобы дышать, у человека есть **лёгкие**. Они находятся внутри грудной клетки. Воздух через **дыхательные пути** (**ноздри**, **гортань**, **трахею**) попадает в **бронхи**, а затем бронхи проводят его в лёгкие.

Когда человек делает **вдох**, грудная клетка расширяется, воздух проникает внутрь и заполняет лёгкие. При **выдохе** грудная клетка сужается и воздух выходит наружу.

Вспомни: что нужно обязательно сделать перед началом утренней зарядки?



Во время занятий физическими упражнениями организму нужно много свежего воздуха, поэтому человек часто и глубоко дышит. Если человек регулярно тренируется, у него быстро восстанавливается нормальное дыхание. Это важный **показатель здоровья**. В покое человек делает 12–16 вдохов в минуту, а натренированный человек — даже меньше.

Проверь, насколько у тебя натренировано дыхание. Тебе понадобится секундомер или часы с отсчётом секунд.

1. Сядь, положи руку на грудь. Дыши как обычно.
2. Подсчитай число вдохов в минуту.
3. Сделай 10 приседаний в быстром темпе.
4. Сядь, подсчитай число вдохов. Если частота дыхания у тебя увеличилась больше чем в 2 раза, тебе необходимо тренировать дыхание.

Чтобы иметь здоровые лёгкие, нужно заниматься физической культурой на свежем воздухе, соблюдать режим дня и правильно питаться. Для тренировки дыхания надо упражняться в беге, подвижных и спортивных играх, катании на лыжах и коньках.





Почему важно дышать носом

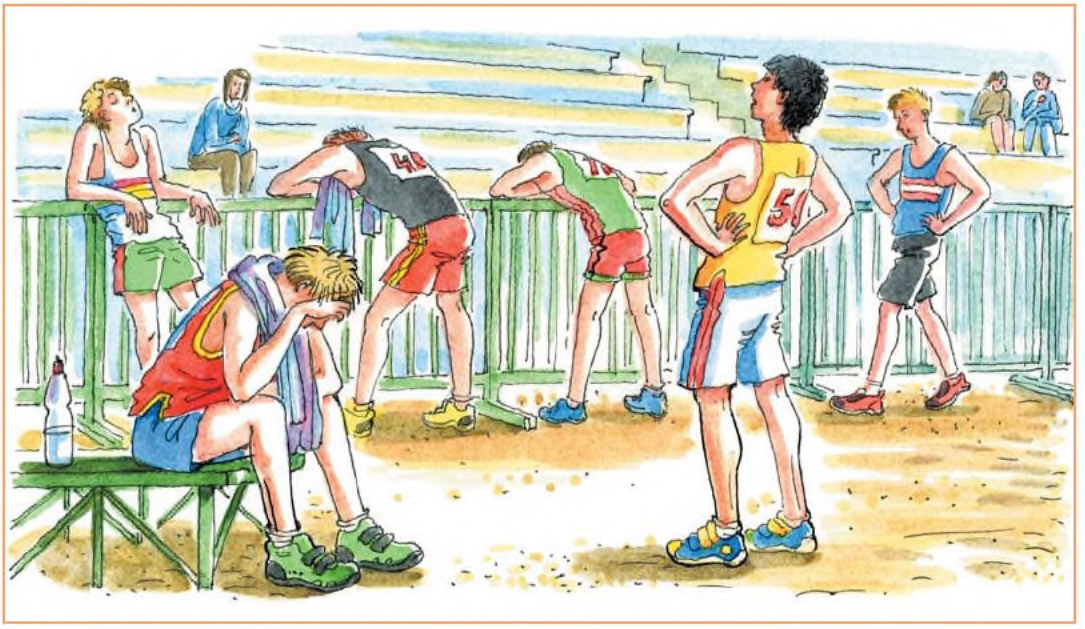
Где легче дышится — в городе или в сосновом лесу? Как ты думаешь, почему?

Воздух попадает в организм двумя путями — через рот и через нос. Полезнее дышать через нос: в носу воздух очищается и увлажняется, а зимой ещё и согревается. Если ты дышишь через рот, то воздух попадает в лёгкие загрязнённый и холодный. В городе воздух содержит много пыли и выхлопных газов, поэтому старайся почаще выбираться за город.

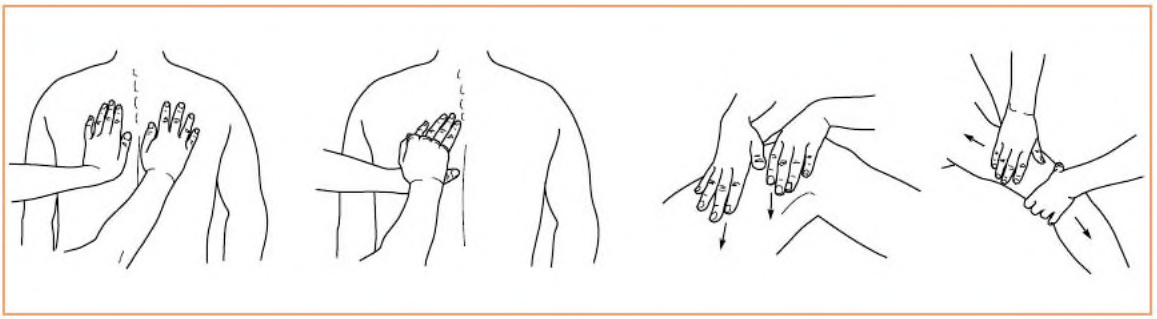
Почему человек устаёт

Ты помнишь легенду о древнегреческом гонце, который доставил в Афины весть о победе греков у селения Марафон? Этот гонец пробежал без отдыха более 40 километров и упал замертво. Ты наверняка не раз видел по телевизору, как бегуны обессиленные падают на финише. Это происходит потому, что при большой физической нагрузке человеку требуется больше воздуха, чем успевает поступить в лёгкие.

При нехватке воздуха мышцы устают, им тяжело работать. Они болят, немеют — их трудно расслабить и трудно напрячь. Особенно быстро утомление в мышцах возникает у тех людей, которые не привыкли к физической работе.



Как избавиться от боли в мышцах, возникшей от усталости? Лучше всего прекратить тренировку, спокойно и глубоко подышать. А можно сделать **массаж**. Это такой вид гимнастики, когда уставшие мышцы растирают ладонями, поглаживают и разминают.



Массаж улучшает кровообращение, и кровь быстро удаляет из мышц вредные вещества. Даже если физическая нагрузка большая, достаточно всего 10 минут массажа, чтобы силы восстановились.

Чтобы восстановить силы после утомительной работы, полезно принять ванну или тёплый душ. И конечно, поможет сон.

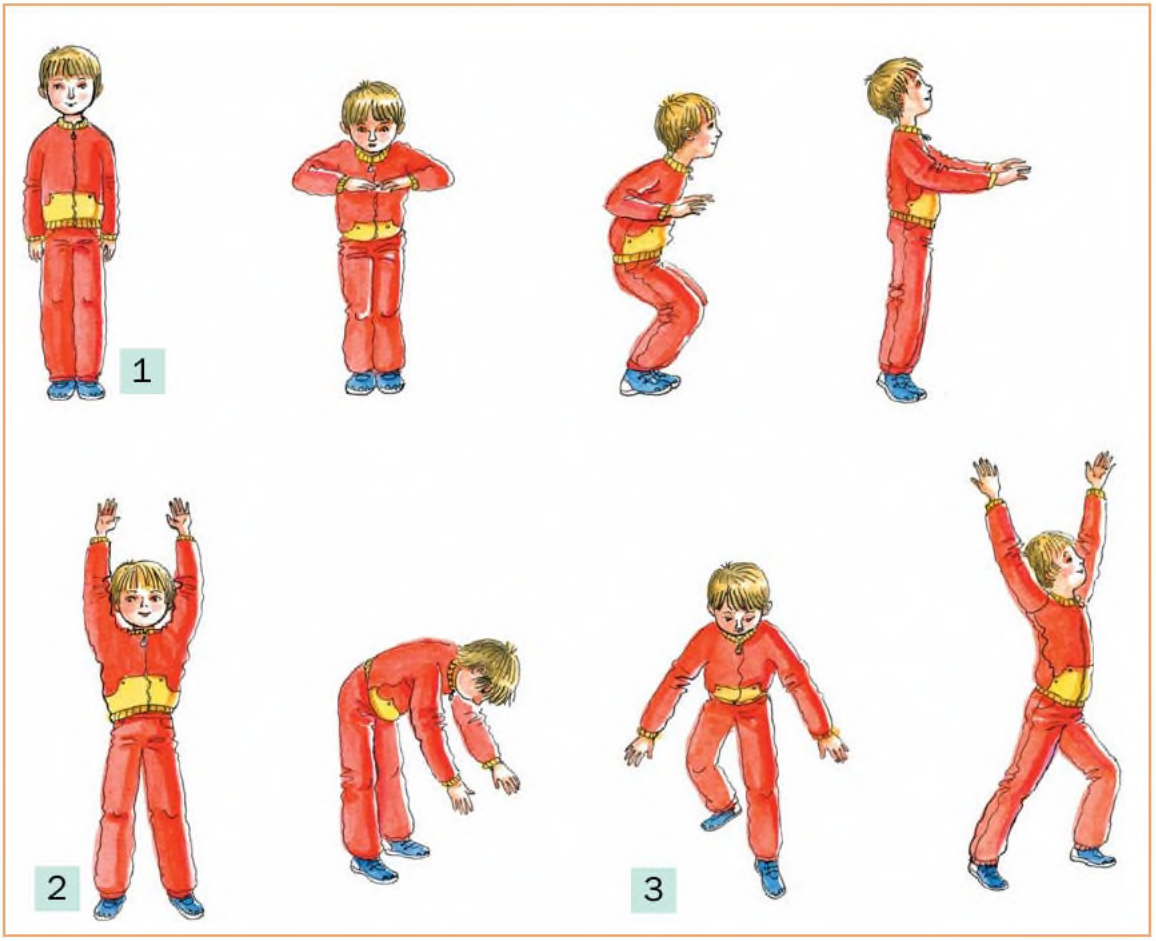
Тело человека устаёт не только от физических упражнений. Можно не бегать, не прыгать и очень устать. Так бывает, когда выполняешь сложную умственную работу.



В этом случае будут полезны душ, сон и отдых лёжа. Но что делать, если нет возможности принять душ или поспать? Можно провести **физкультминутку** — сделать короткий перерыв на физическую разминку. Во время физкультминутки надо выполнить несколько несложных физических упражнений в спокойном темпе, не отходя от рабочего стола. Физкультминутка поможет тебе взбодриться.

Ознакомься с новым комплексом простых упражнений для физкультминутки.

1. Поставь ноги вместе, руки опусти свободно. Колени полусогнуты, туловище немного наклонено вперёд. Подними согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вниз. Медленно делай 5–7 круговых движений руками спереди назад, как будто плывёшь,



раздвигая воду. При каждом движении разгибай ноги в коленях. Руки не опускай. Повтори упражнение 5–7 раз.

2. Встань прямо, руки опусти. Сделай медленный вдох, поднимая прямые руки перед собой. Сделай медленный выдох, одновременно наклоняясь вперёд и ведя прямыми руками вниз и назад по дуге. Повтори упражнение 4–6 раз.

3. Встань прямо, руки опусти. Левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднимай прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнись назад. Наклоняя туловище вперёд и делая медленный выдох, скрести руки перед коленями. Выполни упражнение 4–6 раз.

Проверь свои знания

Ответь на вопросы.

- Сколько мышц в теле человека?
- Может ли человек обойтись без лёгких? Почему?
- Как лучше дышать во время бега — ртом или носом?
- Как можно снять усталость?



Глава 3

Здоровый образ жизни

Режим дня

Назови, что входит в режим дня школьника.

Соблюдать **режим дня** необходимо для того, чтобы организм работал нормально. Если человек правильно спланировал свой режим, он всё успевает делать вовремя, ему хватит времени на учёбу и развлечения, он высыпается и, конечно, у него хорошее самочувствие и настроение.

Напиши на листе бумаги или в тетради, во сколько ты обычно: 1) встаёшь; 2) выходишь из дома в школу; 3) обедаешь; 4) заканчиваешь уроки и выходишь на прогулку; 5) ужинаешь; 6) ложишься спать. Теперь рассмотри рисунки. На них показан правильный режим дня школьника твоего возраста. Проверь по своим записям, соблюдаешь ли ты этот режим.



Подъём
7.00



Утренняя зарядка



Гигиена, закаливание



Завтрак
7.30



Занятия в школе
8.30



Обед
14.00



Отдых, прогулка
14.30



Домашние задания
16.00



Спорт, прогулка
17.30



Ужин
19.30



Спокойные
занятия



Подготовка ко сну
20.30



Сон
21.00

Бережём лёгкие

Где расположены лёгкие у человека? Каким путём воздух попадает в лёгкие?

Многие люди в нашей стране — горожане. Жить в городе удобно, но в городах воздух загрязнён выхлопными газами автомобилей и дымом из труб. Грязный воздух плохо влияет на здоровье человека.

Ещё больше вреда приносит **курение** сигарет. В табачном дыме есть вещества, которые сильно загрязняют бронхи и лёгкие. При вдыхании сигаретного дыма вредные смолы оседают на стенках бронхов, поэтому со временем курильщики начинают кашлять по утрам. Человек, который курит, чаще болеет бронхитом, ему труднее выполнять физическую работу, потому что его лёгкие загрязнены и в них воздуха недостаточно, чтобы обеспечить работу мышц.

От курения слабеют кровеносные сосуды: их стенки делаются более тонкими и менее упругими. Нарушается работа сердца.

Быть тебе здоровым или больным — ты выбираешь сам. Помогать своим лёгким оставаться здоровыми не трудно.

- Избегай дурной привычки — курения.
- Чаще проветривай комнату и не реже раза в неделю делай влажную уборку. В квартире скапливается пыль, она тоже загрязняет дыхательные пути.
- Чаще совершай прогулки на свежем воздухе, особенно за городом — это очень полезная привычка.



Вспомним о правильном питании

Что такое режим питания?

Школьнику твоего возраста лучше принимать пищу пять раз в день — это завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Завтракать нужно сытно, а ужин, наоборот, должен быть лёгким, иначе нарушается сон.

Не ешь в перерывах между основными приёмами пищи. Желудок и другие органы пищеварения при непрерывной работе устают так же, как мышцы рук и ног. Им нужно давать время на отдых. Тогда они правильно работают во время приёма пищи.

Посмотри на рисунок и скажи, что именно мальчик делает неправильно.



Не перекусывай на ходу и в спешке. Когда человек торопится, нервничает или просто идёт по улице, его организм не готов к приёму пищи. Ему трудно её переваривать.

Активными физическими упражнениями можно заниматься не раньше чем через полтора часа после приёма пищи.

Плохо есть всухомятку: сухие продукты желудку трудно обрабатывать. Поэтому бутерброды, булочки, печенье, а особенно сладкое, надо запивать тёплым чаем, какао, компотом.



Вкусное не всегда полезно — мы все это знаем. А ещё мы нередко шутим: «Если невкусно — значит, полезно». Конечно, гораздо приятнее съесть шоколадный батончик, чем котлету. Но организму человека необходимы строительные вещества, которых очень мало в конфетах и шоколаде. Он нуждается в витаминах. Если витаминов в пище недостаточно, человек становится слабым, чаще болеет. Вредна и слишком жирная пища.

Вспомни!

- «Продукты силы и бодрости» — это молоко, кефир, йогурт, мясо, рыба, яйца, хлеб, особенно чёрный, сливочное и растительное масло, орехи, сухофрукты.
- «Продукты хорошего настроения» — это свежие овощи, фрукты, зелень, квашеная капуста, мёд.

Что такое сердечный пульс

Известны ли тебе такие строки?

И **сердце бьётся** в упоенье,
И для него воскресли вновь
И божество, и вдохновенье,
И жизнь, и слёзы, и любовь.

Это отрывок из знаменитого стихотворения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина.

«Сердце бьётся», «сердце стучит» — так мы говорим о работе нашего сердца. Сердце способно сокращаться, потому что оно состоит из мышц.

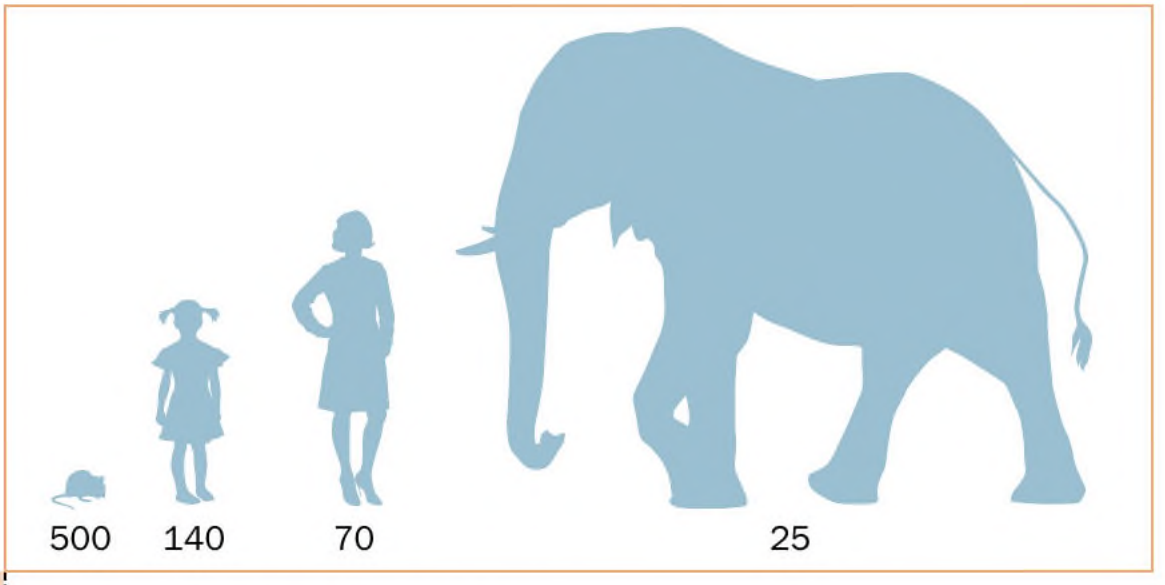
Сердце человека сокращается (бьётся, стучит, **пульсирует**) всю жизнь и никогда не останавливается. Оно, как насос, толкает кровь по кровеносным сосудам. Кровь бежит по всему телу, а потом возвращается назад к сердцу. В крови растворены вещества, которые необходимы всем органам тела.

Сердечный пульс — это волны крови, которые идут по кровеносным сосудам при каждом **ударе** (сокращении) сердца. Эти волны можно почувствовать, слегка надавив пальцами руки в определённых участках тела — на шее, на виске, на груди в области сердца, на запястье. Самое привычное место для прощупывания пульса у человека — запястье.



Участки на теле человека, где можно прощупать пульс

Понаблюдай, как во время медицинского осмотра врач проверяет сердечный пульс.



Число ударов сердца в минуту

У человека и у животных сердце бьётся с разной скоростью. Чем меньше размер тела, тем чаще пульс.

Сердечный пульс — это очень важный показатель. По нему судят, всё ли в порядке в организме. У взрослого человека сердце делает 60–80 ударов в минуту. Однако когда человек выполняет физические упражнения, его сердце пульсирует чаще. Почему так происходит? Чем быстрее и дольше человек бежит, прыгает, выполняет физическую работу, тем больше свежей крови нужно мышцам. Поэтому и сердце работает быстрее — чаще бьётся. А когда человек спит, сердце сокращается реже.

Попробуй измерить свой пульс. Сосчитай, как часто бьётся твоё сердце. Для этого понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой.

1. На рисунке (с. 47) показаны места на теле человека для измерения пульса. Найди на запястье тот участок, где лучше всего прощупывается пульс.

2. Дождись, пока на циферблате часов или секундомера появится нулевая отметка, и начинай считать число ударов сердца.
3. Дождись, пока пройдёт 1 минута, и прекрати счёт.

Когда ты измеряешь свой пульс или когда это делает врач, нельзя отвлекаться на разговоры с друзьями, кашлять, вертеться, иначе подсчёт ударов сердца не будет точным.

В спокойном состоянии пульс у школьника твоего возраста составляет от 68 до 108 ударов в минуту. Чем реже пульс у здорового человека, тем лучше тренирован его организм.

Измеряем массу тела и рост

Как ты думаешь, в каком возрасте человек перестаёт расти?

С момента рождения человек растёт очень быстро. За первый год жизни **рост** (длина тела) увеличивается в полтора раза — на 20 сантиметров! На второй год жизни — примерно на 10 сантиметров, на третий — ещё на 10. Потом каждый год человек прибавляет в росте 5–6 сантиметров, а в старших классах — по 4 сантиметра. Постепенно рост тела в длину замедляется и к 17–19 годам прекращается.

Пока тело растёт в длину, его **масса** тоже увеличивается, потому что растут и тяжелеют кости и мышцы. У взрослого человека масса тела тоже может меняться — становиться то больше, то меньше. Например, если начать усиленно заниматься физическими упражнениями, то масса тела увеличится, так как разовьются мышцы. Если человек болеет и долго лежит в кровати, то масса тела уменьшается. А вот рост, в отличие от

массы, с возрастом не изменяется, и только в старости сокращается примерно на 1 сантиметр за 10 лет.

Подумай, в каких случаях человеку бывает нужно знать свой рост и массу тела.

Для чего измеряют рост и массу тела? В спорте от этих показателей зависит успех тренировок. Например, бегуны на длинные дистанции должны поддерживать небольшую массу тела. От массы и длины тела зависит выбор вида спорта. Например, у баскетболистов должен быть высокий рост, а для занятий художественной гимнастикой, наоборот, нужны низкий рост и небольшая масса тела.



П. Пикассо. Девочка на шаре. 1905 г.

Пока человек растёт, его рост и массу тела регулярно измеряют: по ним можно судить, правильно ли развивается организм, хорошо ли человек питается, достаточно ли физических нагрузок получает.



9 лет:
124–141 сантиметр,
23–36 килограммов



10 лет:
129–147 сантиметров,
26–41 килограмм

На рисунке указаны **средние** значение роста и массы тела для мальчиков и девочек 9 и 10 лет. Это значит, большинство детей в этом возрасте имеют приблизительно такую массу и такой рост. Но все люди разные, и показатели роста и массы тела людей могут различаться.

Измерь свой рост и массу тела. Вспомни, как измеряют рост во врачебном кабинете. Рассмотри рисунок. Приготовь линейку-угольник, измерительную рулетку (или швейную сантиметровую ленту), карандаш или стикер, весы.

1. Измерь свой рост. Попроси товарища тебе помочь. Объясни ему, что угольник надо ровно положить тебе на голову и прижать его к стене под углом 45 градусов. Сними обувь, встань к стене, прижми к ней пятки, спину, затылок.



Измерение роста в домашних условиях

2. Пусть твой товарищ приложит угольник и сделает отметку на стене карандашом или стикером.
3. Измерь высоту, на которой находится отметка. Запиши число (дату) и результат измерения в сантиметрах.
4. Измерь свою массу. Запиши напротив даты результат.

Измеряй рост каждый месяц, а массу тела — 2 раза в месяц (например, 1 и 15 числа) и веди запись в дневнике. Делай измерения примерно в одно и то же время дня, лучше всего до обеда. Так ты сможешь следить за изменениями своего тела.

В природе нет двух одинаковых животных, растений или предметов. Все люди различаются. Все дети растут с разной скоростью. Поэтому у кого-то масса и длина тела больше среднего, у кого-то — меньше среднего.

Важно не точное совпадение со средними показателями, а то, как сочетаются масса тела и рост человека. Каждому росту соответствует своя масса тела. Оценить это соответствие может только врач по специальным таблицам.

Вспомним об осанке

Что такое осанка? Почему осанка должна быть правильной? Объясни своё мнение.



Тебе уже многое известно о том, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Ты знаешь, как правильно ходить и как сидеть за столом, чтобы во время занятий не уставала спина. Давай вспомним, что тебе уже известно об осанке.

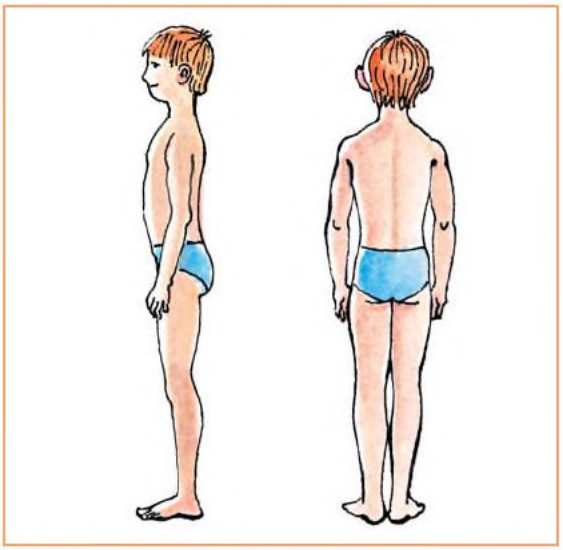
Как ты думаешь, зачем нужен позвоночник?

Позвоночник — это часть скелета. Он является главной опорой для мышц туловища и внутренних органов. К нему крепится череп, грудная клетка и таз.

Внутри позвоночника находится спинной мозг, который влияет на работу всех органов человека. Если позвоночник искривлён, работа спинного мозга нарушается. Поэтому важно поддерживать правильную форму позвоночника. Для этого нужно, чтобы **осанка** была правильной.

Осанка — это привычное вертикальное положение тела человека.

От осанки зависит походка человека. Если осанка у человека правильная, он двигается легко, свободно. Сразу видно, что человек здоров, у него хорошее настроение. Ведь осанка влияет и на работу внутренних органов.





Посмотри на рисунок слева. Скажи, правильно или неправильно стоят дети. Объясни почему.
Посмотри на рисунок справа. Скажи, как определить, правильная ли у человека осанка.

Ты сам можешь примерно определить, правильная ли у тебя осанка, но точно твою осанку определит врач.

Правильная форма позвоночника в положении сидя не менее важна, чем в положении стоя. Если человек приучил себя сидеть правильно, у него не устаёт спина, не устаёт рука, которой он пишет, и не портится зрение.

Когда ты сидишь, голову надо держать прямо, плечи должны быть расправлены и чуть опущены, грудная клетка развёрнута, спина прямая, чуть прогнутая в пояснице, живот подтянут.

Поддерживай красивую осанку: выполняй упражнения у стены. Каждое упражнение делай по 5–7 раз.

1. Встань у стены, как показано на рисунке, вытяни вперёд руки и удерживай эту позу 30–40 секунд.
2. Вытяни руки вверх, присядь на двух ногах, сохраняя соприкосновение со стеной. Вернись в исходное положение.
3. В положении стоя отводи прямую ногу в сторону, сначала одну, потом другую.


1


2


3


4


5


6

4. Обхвати согнутую в коленке правую ногу руками и прижми её к туловищу. Повтори упражнение, прижимая левую ногу (по 3–4 раза.).
5. Выполни плавно наклоны влево и вправо.
6. Подними руки вверх и удерживай эту позу 30–40 секунд.

Утренняя гимнастика

Как подготовить свой организм после сна к активной деятельности? Первый помощник в этом — **утренняя гигиеническая гимнастика** (зарядка). Ежедневные утренние упражнения укрепляют здоровье, помогают поддерживать мышцы сильными, эластичными, дают организму заряд бодрости.

Не забудь перед началом утренней гимнастики хорошо проветрить комнату.

Рассмотри рисунок и прочитай текст к нему. Выучи этот комплекс упражнений для утренней гимнастики.

1. Выполни потягивания (4–5 раз).
2. Сделай 7–8 приседаний.
3. Сделай не торопясь 5–6 наклонов вперёд.
4. Выполни «ласточку» (упражнение на равновесие) по 2–3 раза на каждой ноге.
5. Из положения стоя на коленях выполни наклон вперёд, вытянув руки перед собой, коснись ладонями пола. Обопрись на ладони и прогнись назад, потянувшись подбородком вверх и вперёд. Выполни 2–3 раза.
6. Из положения стоя на коленях выполни наклон вперёд, вытянув руки перед собой. Распрямись, отводя

назад левую руку, взгляд следует за ладонью. Повтори упражнение, отводя правую руку (по 2–3 раза.).

7. Сделай махи руками и ногами в стороны по 4–5 раз.

8. Встань прямо, руки сложи на голове, как показано на рисунке, потянись вверх.



Что нужно сделать после зарядки?

После зарядки необходимо принять душ или обтереться влажным полотенцем, смочив его водой приятной для тела температуры.

Вспомним о закаливании

Какой способ закаливания самый простой?

В прошлом и позапрошлом году ты изучал разные способы закаливания. Наиболее удобные из них — это **воздушные ванны**, **обтирания** и **хождение босиком**.







Способы закаливания просты, доступны и приносят огромную пользу. Закаливание помогает оставаться в хорошей форме в любую погоду и в любое время года. Твои планы не нарушит внезапная простуда.

Помни, что основные правила закаливания — постепенность и регулярность.

Как ты думаешь, улучшают ли здоровье человека длительные прогулки в парке, в лесу? Можно ли их назвать закаливанием?

Упражнения для успокоения

Иногда мы раздражаемся, настроение плохое и ничего не хочется делать. Тогда можно выполнить несколько упражнений, которые вернут нормальное самочувствие.

Изучи упражнения для успокоения.

1. Упражнение «Дровосек». Прими основную стойку: встань прямо, ноги вместе, руки по швам. С плавным вдохом поднимай руки вверх, встань на носки, задержи дыхание на 2–3 секунды. Быстро наклонись вперёд, уронив расслабленные руки вниз, одновременно сделай шумный выдох через рот: «Ха». Выпрямись. Повтори упражнение 2–3 раза.
2. Упражнение «Пылесос». Прими положение лёжа на спине. Вообрази, будто мощный пылесос засасывает твоё плохое настроение, все неприятные мысли. Ты становишься здоровее и радостнее. Выполняй упражнение 2–3 минуты.



1



2, 3

3. Упражнение «Вдох — выдох». Лёжа на спине немного раздвинь ноги и руки. Закрой глаза и расслабь мышцы. Следи за дыханием: воздух входит в лёгкие и выходит из них. Оставайся в этом положении 3–5 минут.

Вспомним о личной гигиене



Чтобы быть здоровым, важно следить за чистотой тела. Именно кожей тело соприкасается с воздухом, водой, разными предметами. Кожа защищает внутренние органы от холода и жары, от избытка солнечных лучей, от микробов и вредных веществ. Поэтому необходимо, чтобы она всегда была **чистой**, а значит, здоровой.

Заботься о чистоте кожных покровов и соблюдай правила личной гигиены.

- Каждый день утром и вечером делай водные процедуры.
- После занятий физической культурой обтирайся влажным полотенцем или принимай душ.
- Чисти зубы утром и вечером.
- Мой руки с мылом перед едой.

Проверь свои знания

Ответь на вопросы.

- Объясни, что такое режим питания.
- На каких участках тела прощупывается сердечный пульс?
- Какие способы закаливания тебе известны?
- С помощью каких упражнений можно успокоиться?
- Почему важно заботиться о личной гигиене?

Глава 4

Уроки физической культуры



Строевые упражнения

Что такое строевые приёмы?

Мы выходим из ворот.
Видим: на прогулку
Дружным **шагом** сад идёт
Вдоль по переулку.
Да, да, да, **шагает** сад!
Перешёл дорогу,
И запел он песню в лад,
Выступая в ногу.
Разве может сад **идти**,
Распевая по пути? —

так начинается шуточное стихотворение Самуила Яковлевича Маршака «Сад идёт». Поэт в шутку описал прогулку детского сада: воспитатели вывели детей в город и они шагают на речку купаться. Движение шагом (**ходьба**) — самый обычный вид передвижения человека.



Когда вместе идёт сразу много людей, очень удобно, если они умеют **ходить строем**, то есть владеют **строевыми приёмами**. Тогда вся группа действует организованно и быстро достигает цели своего пути. Что такое

строевые приёмы? Это построения, перестроения, передвижения строем, размыкание и смыкание строя.

Какие строевые приёмы выполняются на месте?

Вспомни и скажи, как выглядит основная стойка.

Тебе уже знакомы несколько команд: **«Равняйсь!»**, **«Становись!»**, **«Смирно!»**, **«Вольно!»**, **«Разойдись!»**, **«Налево!»**, **«Направо!»** и **«Кругом!»**. По команде **«Отставить!»** надо принять предыдущее положение.



«Равняйсь!»



«Смирно!»



«Вольно!»

По команде **«Направо (налево) приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!»** учащиеся начинают движение в сторону. Они поднимают руки в стороны и прекращают размыкание, как только интервал позволяет не касаться друг друга руками. После этого школьники самостоятельно принимают строевую стойку.



«Налево!»



«Кругом!»



«Направо разомкнись!»

Построения и перестроения

На уроках физической культуры ты изучишь два вида построений — в шеренгу и в колонну. По команде **«В шеренгу становись!»** все встают в ряд слева от подающего команду. Для построения в две (три) шеренги дают команду **«В две (три) шеренги становись!»**.

Для перестроения из одной шеренги в две подаётся уже известная тебе команда **«На первый-второй рассчитайсь!»**. Потом по команде **«В две шеренги стройся!»** учащиеся под номером 2 делают левой ногой шаг назад, правой ногой — вправо, оказываются за спинами учащихся под номером 1 и приставляют левую ногу.

Чтобы перестроиться обратно из двух шеренг в одну, по команде **«В одну шеренгу стройся!»** учащиеся под номером 2 делают шаг в сторону левой ногой, потом шаг вперёд правой ногой и приставляют левую ногу.

Построение в колонну нужно для того, чтобы двигаться строем. По команде **«В колонну по одному (по два, по три) становись!»** все выстраиваются друг за другом по одному, парами или тройками. Впереди находится подающий команду к построению.



Построение в шеренгу



Построение в две шеренги



Построение в колонну

Движение строем

Движение строем часто начинают или заканчивают ходьбой на месте. Для этого подаётся команда **«На месте шагом марш!»**. Когда подаётся команда **«Марш!»**,

строй начинает ходьбу вперёд с левой ноги. Движение прекращают по команде **«Класс, стой!»**. Все делают последний шаг правой ногой и приставляют левую ногу.



«На месте шагом марш!»



«Бегом марш!»

По команде **«Бегом марш!»** надо перейти с ходьбы на бег, а по команде **«Шагом марш!»** — с бега на ходьбу. По команде **«Обычным шагом марш!»** все прекращают делать какое-либо упражнение в движении и идут шагом.

По команде **«Налево (направо) в обход шагом марш!»** колонна начинает движение в обход спортивного зала или вдоль границ площадки.



«Налево в обход шагом марш!»

Занимаемся бегом

Вспомни, какими способами может передвигаться человек. Есть ли среди них такой способ, когда тело человека находится в полёте?

Второй важный вид передвижения человека — это **бег**. При беге тело человека обязательно проходит три фазы: **отталкивание**, **полёт** и **приземление**. Полёт — это такое движение, когда ни одна часть тела не касается земли. Этим бег отличается от ходьбы: при ходьбе одна нога всегда обязательно касается земли.



Отталкивание Полёт Приземление

Во время бега три фазы (отталкивание, полёт и приземление) следуют строго одна за другой и повторяются много раз.

Занятия бегом развивают силу мышц ног. **Бег на короткие дистанции** (на короткие расстояния) — это хорошее средство для развития быстроты. А **бег на длинные дистанции** — для развития выносливости. Короткие дистанции — это расстояния от 10 до 100 метров, длинные — 1000, 1500, 3000 метров. Бывают и сверхдлинные дистанции для марафонского бега — 10, 20, 30 и даже 50 километров.

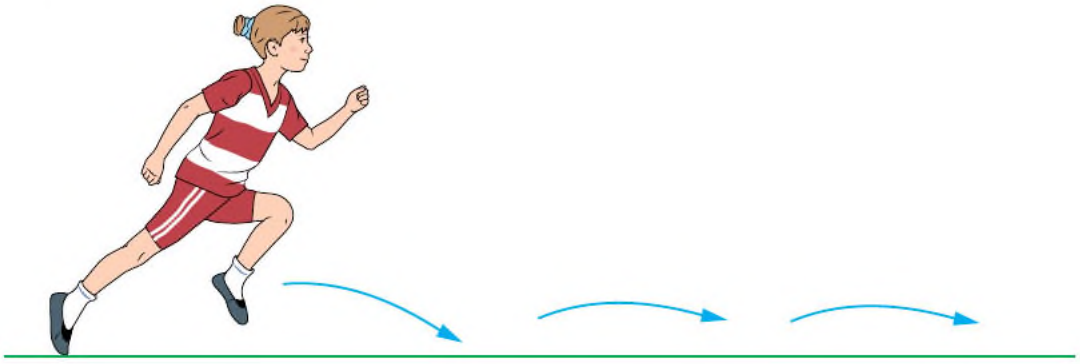
Бег начинают с высокого или низкого старта.



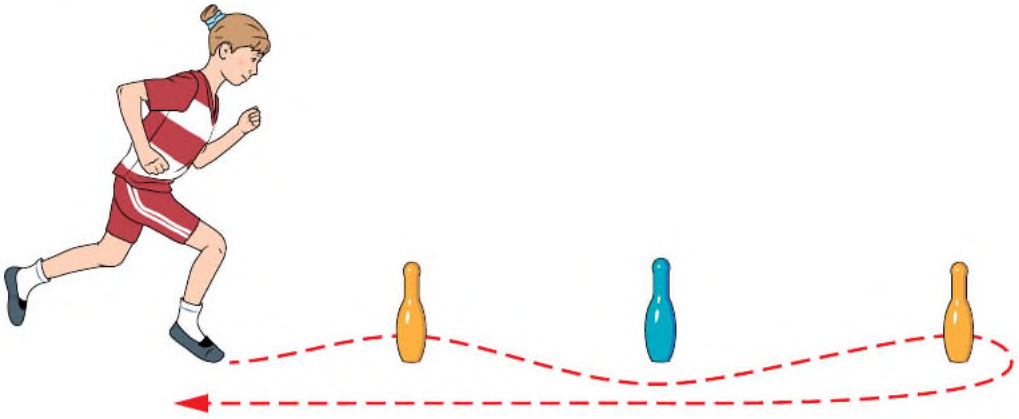
Низкий старт

Беговые упражнения

1. **Бег прыжками**, как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие. Движения рук свободные и размашистые.



2. **Бег с изменением направления движения** развивает умение быстро приспосабливаться к изменяющим-



ся условиям. Он помогает формировать навыки, необходимые для спортивных игр. На тренировках используют бег «змейкой» (с обеганием предметов), челночный бег (когда бегущий много раз преодолевает одну и ту же дистанцию в прямом и обратном направлении) и бег в различных направлениях.

Прыгаем

Тело человека совершает полёт и во время бега, и во время прыжков. Отличаются ли прыжки от бега?

Во время **прыжков** тело человека тоже проходит три фазы, как во время бега. Этим прыжки похожи на бег. Но прыжки, в отличие от бега, — это преодоление длинных или высоких препятствий (реальных или воображаемых).

Прыжки выполняют с разбега и с места, толчком одной ногой или двумя ногами. Прыгают вперёд, назад или вбок. На Олимпийских играх проводят соревнования по прыжкам в длину, в высоту с разбега и по прыжкам в высоту с шестом.

В школе изучают прыжки в длину с места, в длину с разбега и прыжки в высоту. Это хорошее средство для развития быстроты и силы. Но прыгать нужно по



Отталкивание Полёт Приземление





Олимпийские чемпионы: Елена Исинбаева (прыжки с шестом) и Иван Ухов (прыжки в высоту)

правилам. В этом случае учитываются физические особенности тела человека и получается наилучший результат. Если прыгать, не соблюдая правила, то результат будет намного ниже.

Прыжки с касанием подвешенных мячей

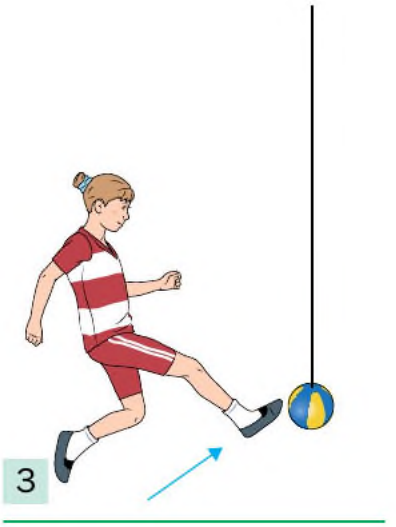
Эти прыжки используют для освоения элементов спортивных игр — баскетбола, волейбола и футбола. Касаться подвешенных на разной высоте мячей можно разными частями рук и ног.

1. Касание подвешенного мяча ладонью одной руки в длинном прыжке вперёд и вверх.



1



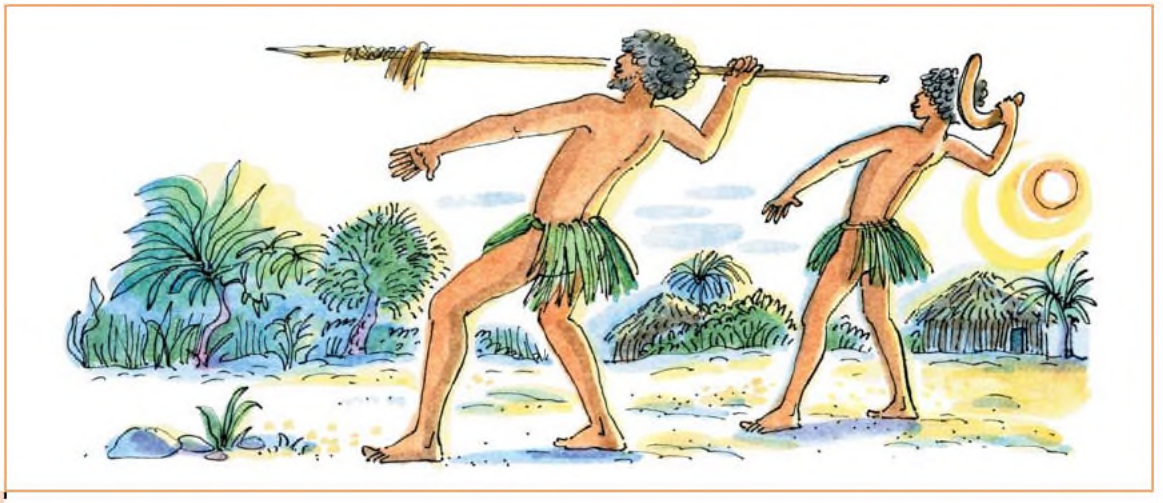


2. Касание подвешенного мяча двумя ладонями в прыжке вверх с отталкиванием двумя ногами.
3. Удар ногой по подвешенному мячу в прыжке.

Занимаемся метанием

Метанием в спорте называют такое перемещение предмета, когда он движется, не касаясь земли (летит). Спортсмены метают копьё, молот, диск.

Метание помогает развить ловкость, силу, быстроту, научиться точно измерять расстояние до цели.

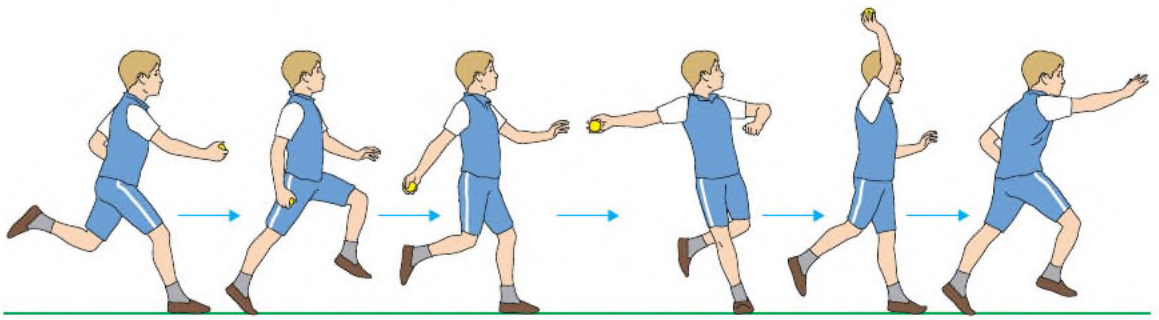


Метанием копья и бумеранга люди владели ещё в древности

Рассмотри рисунок и запомни, как надо правильно держать мяч. Тогда бросок получится дальше и точнее.



Рассмотри рисунок и научись правильно метать малый мяч.



- Замах выполняй с разбега, вкладывая в бросок энергию всего тела.
- Осваивай метание по этапам в замедленном темпе.

Гимнастика и акробатика

Основные положения тела

Из 1 и 2 классов тебе знакома «азбука гимнастики» — основные положения рук, ног, туловища. Ты знаешь, как нужно делать стойки, и умеешь выполнять несколько гимнастических упражнений.

Рассмотри рисунок, где изображены уже известные тебе основные положения тела. Назови их.



Гимнастикой люди занимаются многие тысячи лет. При выполнении гимнастических упражнений работают все системы органов человека. Эти упражнения всегда помогают человеку поддерживать своё тело в хорошей физической форме. Многие упражнения используются спортсменами в различных видах спорта для тренировки необходимых физических качеств.

Занимаемся лазаньем

Тебе известно, что **лазаньем** называется передвижение по различным спортивным снарядам и препятствиям. Для лазанья часто используют специальные приспособления — верёвки, крюки, шесты.

Наряду со спортивным скалолазанием, соревнования по которому проводятся в основном на искусственных скалодромах, существуют различные виды скалолазания на естественном рельефе.





Вспомни снаряды, которые находятся в школьном спортивном зале. Какие из них подходят для лазанья?

К **снарядам для лазанья** относятся гимнастический канат, гимнастическая (шведская) стенка, лестница и гимнастическая скамейка. На уроках физической культуры осваивают три из этих важнейших снарядов.



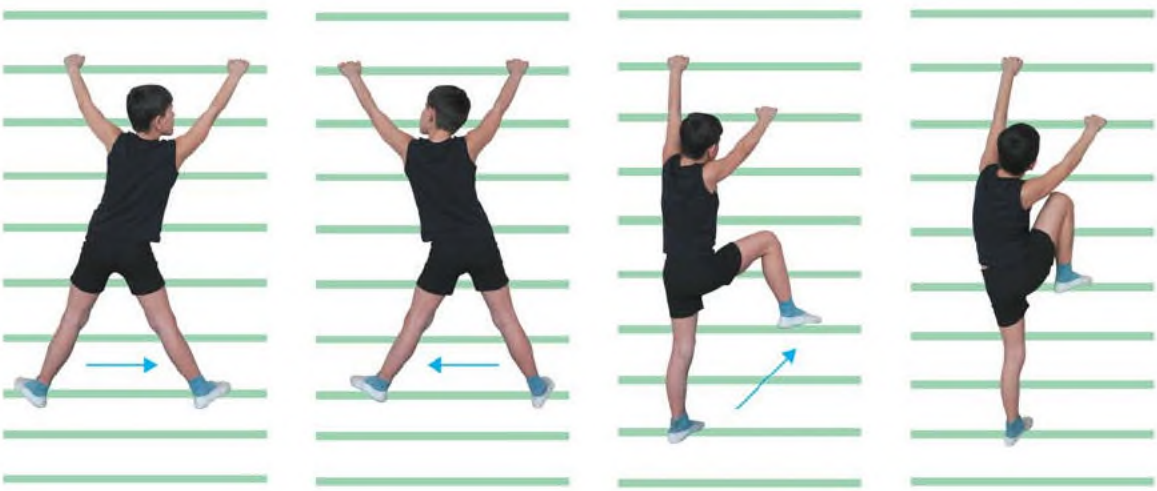


Лазанье — полезное упражнение для развития силы мышц. Оно помогает человеку научиться хорошо согласовывать движения всех частей своего тела.

Чтобы успешно справляться с лазаньем, нужны крепкие руки. Вспомни и назови упражнения, которые помогают развивать силу рук.

На уроке физической культуры ты научишься выполнять несколько упражнений на гимнастической стенке. Познакомься с ними с помощью рисунков.

1. Лазанье вправо и влево приставными шагами.
2. Лазанье по диагонали.
3. Лазанье вверх и вниз через 1–2 перекладины.



1 2 3

Лазанье по канату — очень древнее упражнение. Две тысячи лет назад спортсмены уже соревновались в лазании. Без навыков лазанья по канату не мог обойтись ни один матрос и ни один пеший воин во время штурма крепости.

Лазанье по канату — это сложное упражнение, и к нему нужно тщательно готовиться.

Выполни упражнения для тренировки ног.



- Сядь на стул или гимнастическую скамейку.
- Захватывай и удерживай на весу палку, скрестив ноги. Не давай ей изменять положение.

Занимаемся ползанием

Как ты думаешь, чем ползание отличается от лазанья? Какая между ними разница?

Ползание — это перемещение по земле в положении лёжа (на животе, на спине или на боку). Руки, ноги и туловище всё время соприкасаются с землёй.

Ползать обучают солдат: ползком разведчик может подобраться ближе к противнику и остаться незамеченным. Ещё при помощи ползания можно передвигаться в тесном пространстве.

На безлесной территории, например в поле, солдаты используют способ **ползания по-пластунски**. Пластунами раньше называли солдат-разведчиков, которые воевали в болотистой безлесной местности и вынуждены были передвигаться лёжа пластом.

Рассмотри рисунки (с. 76) и прочитай текст — познакомься со способом ползания по-пластунски.

1. Живот касается земли, ступни развёрнуты. Руки согнуты в локтях и упираются предплечьями в землю. Левая нога вытянута назад. Правая нога согнута в колене и упирается ступнёй в землю. Правая и левая рука работают поочерёдно. Так же двигаются правая и левая нога.



1



2, 3

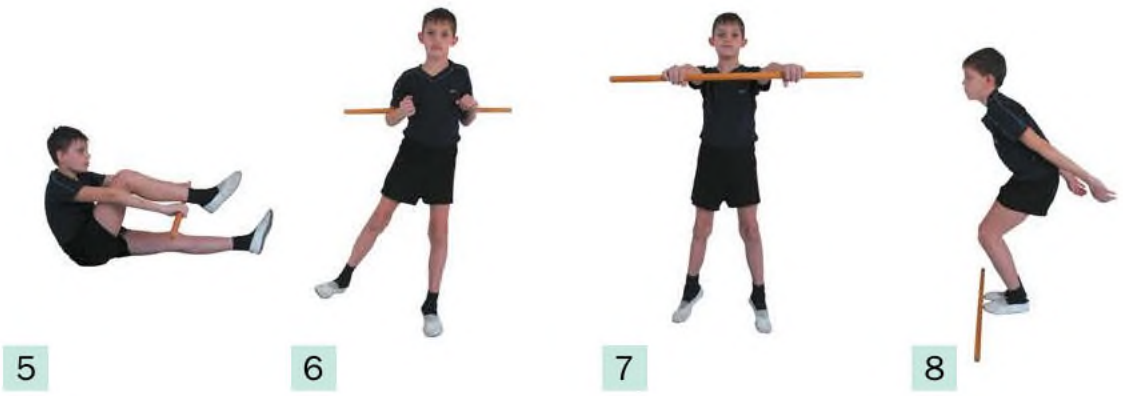
2. Распрямляй правую ногу, толкая тело вперёд. Одновременно передвигай правую руку локтем вперёд. Опусти предплечье на землю.
3. Пока правая нога распрямляется, сгибай в колене левую ногу. Когда правое предплечье коснётся земли, начинай передвигать вперёд согнутую левую руку.

Упражнения с гимнастической палкой

Научись выполнять упражнения с гимнастической палкой. Они помогают развить основные мышцы тела. Все движения надо делать не торопясь.

1. Исходное положение (далее — И. п.; смотри рисунок 1) — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх и за голову, согнув руки; 2 — вернуться в исходное положение. Повтори 5–6 раз.
2. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон влево и палку вверх; 2 — исходное положение. То же в другую сторону. Повтори 5–6 раз.
3. И. п. — стойка на коленях. 1 — наклон назад и палку вперёд; 2 — исходное положение. Повтори 4–5 раз.
4. И. п. (смотри рисунок 4) — стойка ноги врозь, палка внизу сзади. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же в другую сторону. Повтори 5–6 раз.
5. И. п. — лёжа на спине, палка внизу. 1 — сед и палка вперёд; 2 — продень ногу между руками над палкой (смотри рисунок 5); 3–4 — исходное положение. То же другой ногой. Повтори 5–6 раз.





6. И. п. — основная стойка, захват палки локтями сзади (смотри рисунок 6). Мах в сторону правой ногой. Повтори 4–5 раз. То же другой ногой.

7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь и палку вперёд; 2 — исходное положение. Повтори 8–10 раз.

8. И. п. — основная стойка, палка на полу перед собой. 1 — прыжок вперёд через палку; 2 — прыжок назад через палку. Повтори 2–3 раза.

Акробатические упражнения

Объясни, как нужно правильно группироваться при кувырке.

По урокам физической культуры в 1 и 2 классах тебе знакомы несколько акробатических приёмов и упражнений: группировка, перекаты вперёд и назад и кувырок вперёд.

Перекат назад



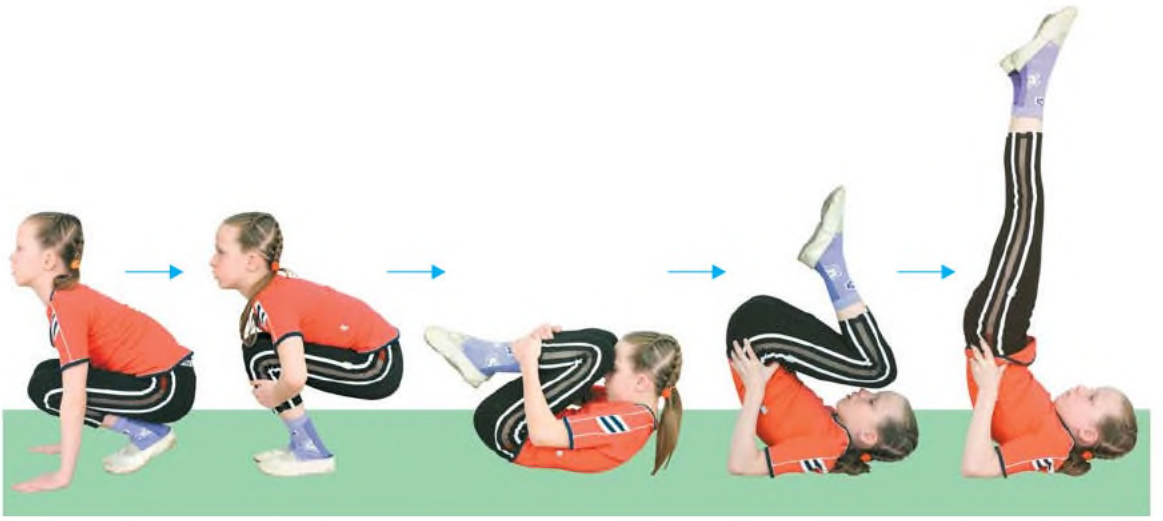
Кувырок вперёд



Теперь тебе предстоит освоить **стойку на лопатках**. Для того чтобы красиво выполнять это упражнение, нужно хорошо владеть своим телом, иметь развитое чувство равновесия, силу и гибкость.

Подготовься к правильному переходу в стойку на лопатках из упора присев. Прочитай описание и рассмотри рисунок.

- Выполни перекат назад.
- В конце переката назад упрись ладонями в поясницу (большие пальцы вперёд).
- Разогнись, выпрямляя тело.
- Прими стойку на лопатках: туловище и сомкнутые ноги составляют практически прямую линию.



Переход в стойку на лопатках можно осваивать только под руководством учителя физической культуры. Нельзя учиться выполнять это упражнение без страховки!

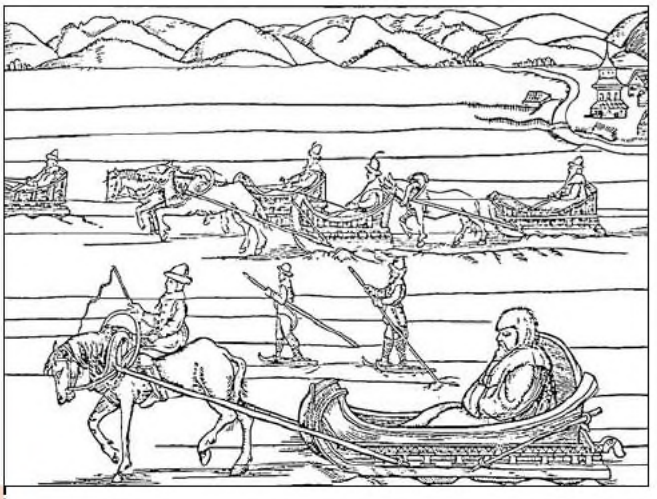
В стойке на лопатках необходимо держать ноги вертикально. Отклонение вперёд или назад — это ошибка.

Занятия на лыжах

Для чего используют лыжи

Бег и ходьба на лыжах — известный способ ускоренного передвижения, древний вид спорта. В тех краях, где бывает холодная зима и подолгу лежит снег, люди пользуются лыжами с первобытных времён. У местных народов даже богатыри в легендах и сказках перемещаются на лыжах и славятся этим умением.

Раньше в странах со снежной зимой из одного места в другое можно было добраться только на лошадях, на собачьих упряжках или на лыжах. На лыжах охотники добывали зверя. Во время войн зимой бойцы передвигались на лыжах и вели сражения с неприятелем.



Старинное изображение езды на санях и ходьбы на лыжах

Там, где зимой много снега, лыжи до сих пор нужны несколько месяцев в году. Но для большинства людей лыжи — это спорт и полезное развлечение, которое дарит здоровье и хорошее настроение.

Экипировка лыжника

Ты уже знаешь, что для занятий на лыжах важно правильно подобрать снаряжение по росту.

Посмотри на рисунок и постарайся определить, по росту ли лыжник подобрал себе лыжи и палки.



Не менее важно правильно выбрать одежду. Тебе уже известно, что она должна быть удобной и красивой. В ней не должно быть жарко, и она должна хорошо защищать от холода.

Посмотри на рисунки. Кто из лыжников одет правильно? Почему ты так считаешь?

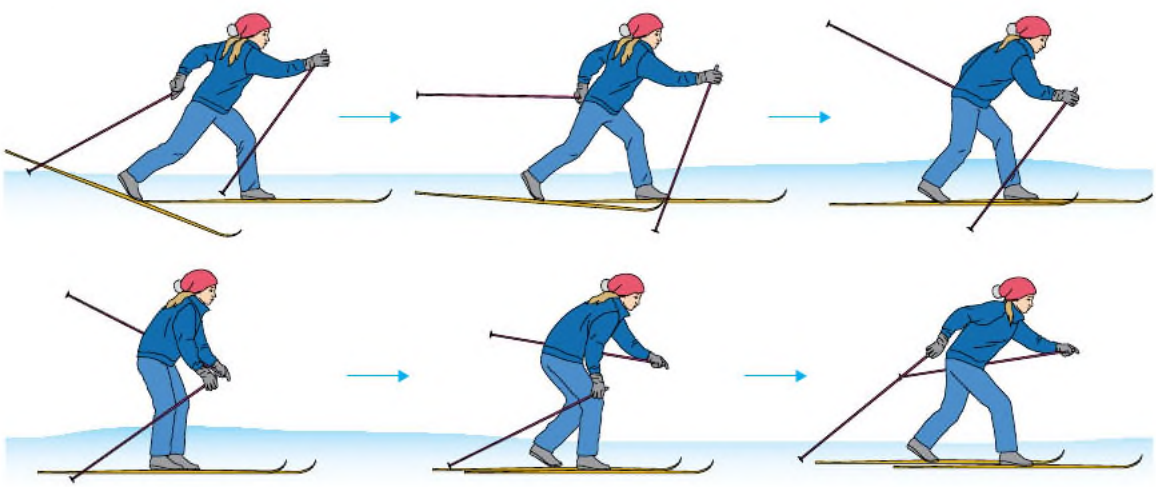




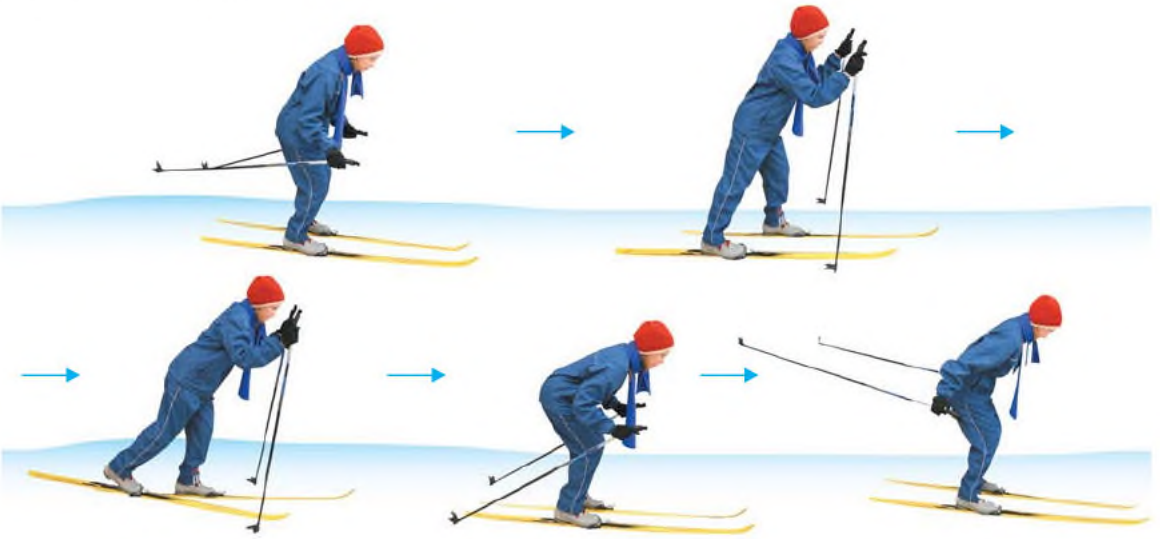
Лыжные ходы

Этой и следующей зимой ты будешь тренироваться в передвижении на лыжах разными способами.

Попеременный двухшажный ход используют при передвижении по ровной местности. Тебе этот способ знаком: каждый шаг сопровождается одним толчком палки, шаги скользящие, руки и ноги движутся поочерёдно, свободно.



Одновременный одношажный ход используют на ровной местности, чтобы ускориться, и для спуска на пологих склонах.



Подниматься в горку можно несколькими способами в зависимости от того, насколько подъём крутой.

Посмотри на рисунок ниже. Какой из лыжных ходов тебе знаком? Вспомни, как он называется.



1 2 3

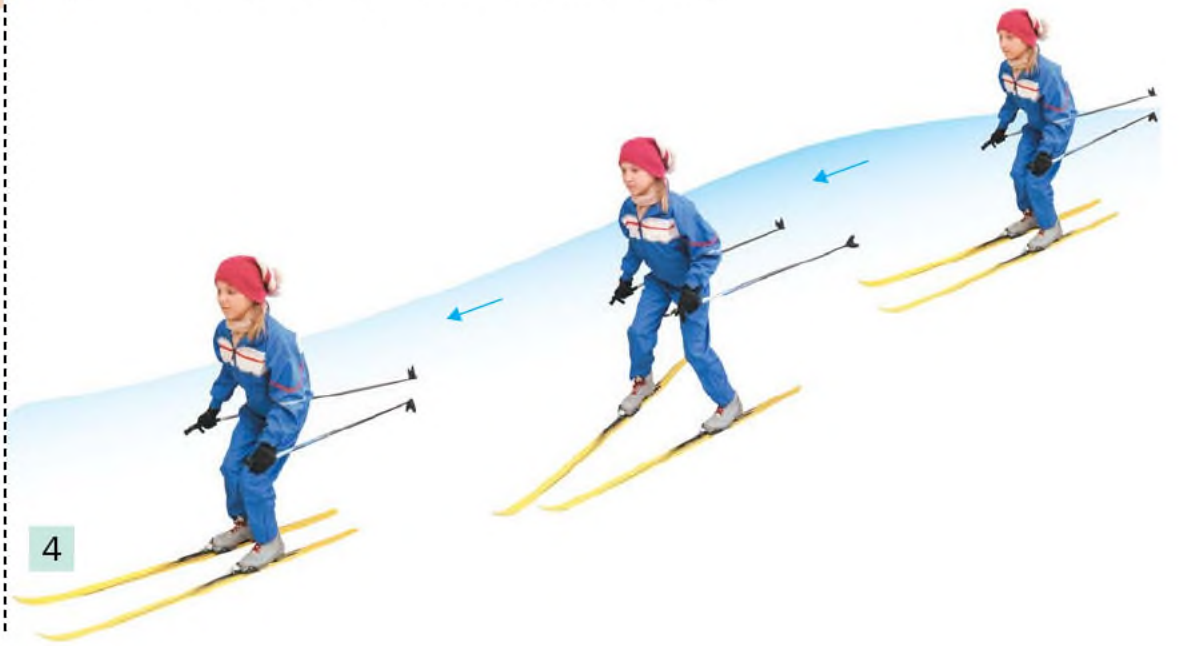
Упражняйся подниматься в горку и спускаться с горки на лыжах. Ещё раз рассмотри рисунки и прочитай текст.

1. Подъём **«лесенкой»** применяют на очень крутых склонах и тогда, когда снег глубокий. Этот лыжный ход ты знаешь, а два других ещё предстоит освоить.
2. Подъём **«ёлочкой»** применяют на крутых склонах. Лыжник ступает, разводя носки лыж, и на каждом шаге ставит лыжу на внутреннее ребро. Палку упирает в снег позади лыжи. При этом способе очень важно переносить вес тела на палки.
3. Подъём **«полуёлочкой»** получается быстрее, чем «ёлочкой». Лыжник движется наискосок по склону, а если склон не очень крутой, то и прямо вверх. Лыжник скользит верхней лыжей прямо по направлению движения, а нижнюю лыжу отводит носком в сторону и ставит на внутреннее ребро. Руки движутся так же, как при попеременном ходе — поочерёдно. Однако во время подъёма очень важно твёрдо опираться на палки.
4. Для спуска с горки чаще всего используют ход **с переступанием на внутреннюю** или **внешнюю лыжу**. В первом случае на каждом шаге лыжник ступает носком наружу, а во втором — пяткой наружу.

Ход с переступанием на внутреннюю лыжу



Ход с переступанием на внешнюю лыжу



4

Чтобы спускаться по склону легко и красиво, нужно обладать хорошим чувством равновесия.

Тренируйся в умении удерживать равновесие: во время прямого спуска поочерёдно поднимай то левую, то правую лыжу.



Чаще совершай лыжные прогулки в лес или в парк с родителями и друзьями. Это принесёт большую пользу твоему здоровью. Ты получишь удовольствие от ощущения скорости и хорошо отдохнёшь на природе.

Плаваем

Стили плавания

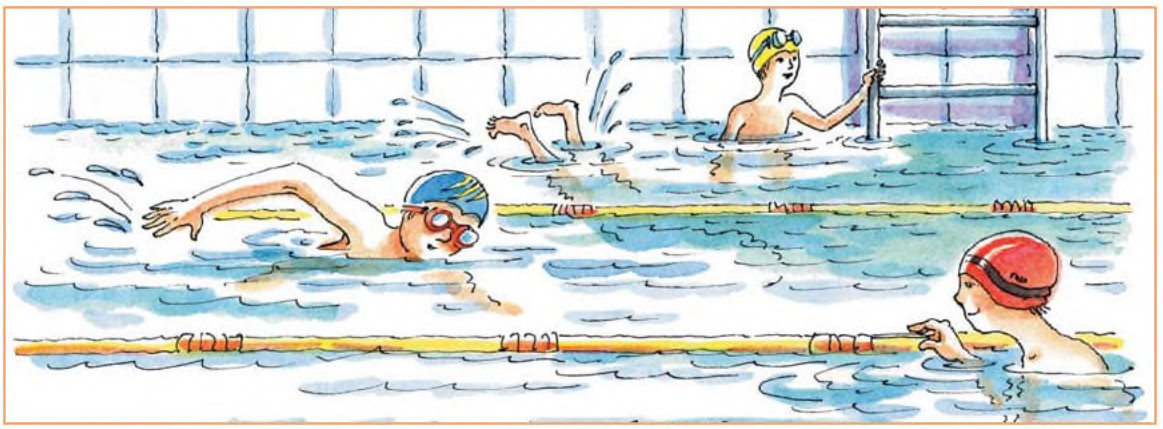
У воды удивительные свойства: она жидкая, но плотная. Предметы в ней тонут, но на её поверхности можно лежать, а когда прыгаешь в воду с высокого берега, то можно ушибиться. Когда человек начинает учиться плавать, первым делом он учится держаться на воде, чтобы не тонуть.

У воды свои особенности. Все животные, которые живут в воде или около воды, используют их. У лягушек на лапках перепонки, чтобы отталкиваться от воды во время плавания. У рыб гладкое тело и заострённая спереди голова. Когда рыба плывёт, она, как нож, рассекает водную толщу.





Человек — житель суши. Наше тело плохо приспособлено к передвижению в воде. Но мы знаем хитрости, которые есть у водных животных. Мы пользуемся ими, когда плаваем. Если ты будешь следовать общим для всех правилам движения в воде, то легко научишься хорошо плавать.

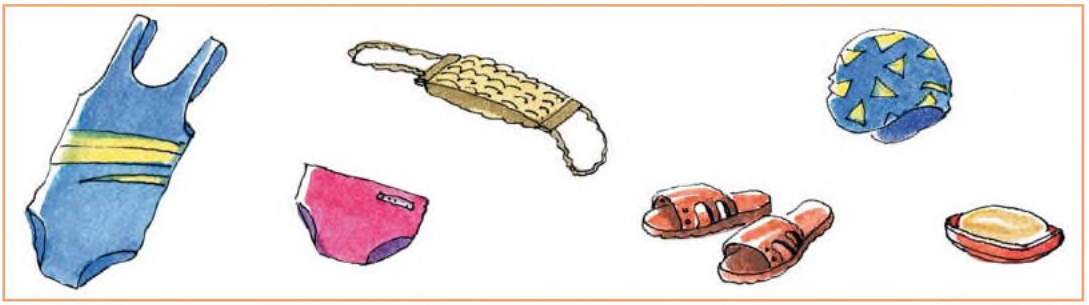


Плавание улучшает осанку, тренирует мышцы тела, делает выносливыми сердце и лёгкие. Это нужный навык, который много раз пригодится тебе в жизни.

Основные виды плавания — это **кроль на груди**, **брасс** и **кроль на спине**. Всеми этими способами спортсмены пользуются на соревнованиях по плаванию.

Готовимся к плаванию

В бассейне подготовка к занятию плаванием начинается в раздевалке. Здесь переодеваются в костюм для плавания, надевают сланцы (шлёпанцы) и принимают душ. Перед заходом в бассейн надо обязательно помыться мочалкой с мылом.



Когда входишь в воду в бассейне, твоё тело должно быть совершенно чистым. Сланцы (шлёпанцы) снимай только у спуска в бассейн.

Как и любая одежда для занятий физической культурой, костюм для плавания должен быть красивым и удобным, чтобы не мешать движениям.

После плавания нужно всегда переодеваться в сухую одежду.

Как входить в воду

Входить в воду можно разными способами. Многие из этих способов очень красивы. Но они годятся только для тех, кто уже хорошо умеет плавать.

Тот, кто неуверенно чувствует себя на воде, не должен торопиться. Спускаться в воду надо по металлической лесенке, крепко держась за поручни, спиной вперёд и лицом к ступенькам. Если лесенки нет, то нужно сесть на край бассейна и аккуратно спрыгнуть в воду.





Соблюдай правила поведения в бассейне.

- Плавать в бассейне можно только в присутствии инструктора или учителя.
- Нельзя входить в воду сразу после активных занятий физическими упражнениями.
- Нельзя нырять с бортика бассейна, пока не научишься плавать.
- Недопустимы ложные крики о помощи, например «Тону!» или «Помогите!».

- Если стало холодно в воде, нужно выйти из бассейна, перед этим предупредив учителя или инструктора. Затем необходимо согреться: принять душ, растереться полотенцем и одеться.

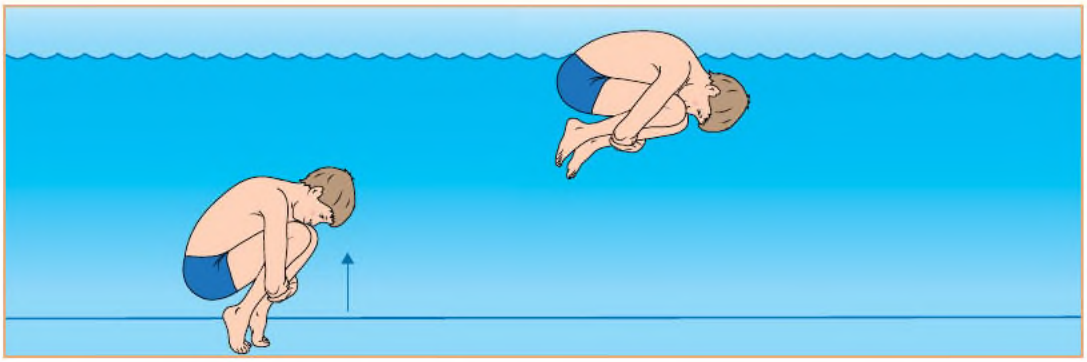
Передвигаемся по дну бассейна

Выполняем передвижение по дну бассейна:

- грудью, спиной, левым и правым боком вперёд;
- сначала вперёд, затем назад и в разные стороны;
- обычными шагами, скрестными шагами, приставными шагами, бегом, прыжками.

Учимся всплывать

Зайди в воду по грудь, глубоко вдохни и присядь с головой. Голову наклони к коленям, а колени обхвати руками. Чуть оттолкнись от дна: вода вытолкнет тебя на поверхность.



Учимся плавать брассом

Перед началом занятий в воде полезно освоить несложные упражнения на суше. Они помогут тебе почувствовать, как должны двигаться руки и ноги при плавании брассом.



Освой движения ногами и руками при плавании брассом.

1. Сядь на мат или коврик, обопрись на распрямлённые руки, как показано на рисунке, выпрями и сомкни ноги. Совершай круговые движения ногами по полу. Сначала сгибай ноги в коленях, одновременно раздвигая колени и голени. Потом, не прекращая движения, разгибай ноги в коленях и сближай ступни. Когда круг завершён, ноги снова оказываются сомкнуты.

2. Встань в положение ноги на ширине плеч, чуть согнись в поясе. Сомкни ладони и распрямляй руки вперёд, как показано на рисунке. Когда локтевые суставы почти распрямлены, разводи руки в стороны, делай ими дугу и возвращайся в прежнее положение. Движения руками можно осваивать, стоя в мелком месте на дне бассейна.


1


2


3


4

3. Тренируйся одновременно выполнять движения руками и ногами, лёжа животом на стуле.
4. Отрабатывай технику движения ногами при плавании брассом на мелководье. Воспользуйся помощью товарища или инструктора.

Учимся плавать кролем на груди

Познакомься со способом плавания кролем. Внимательно рассмотри рисунок, прочитай текст.



Кроль на груди — самый быстрый способ плавания. Перед занятием в воде желательно на суше потренироваться работать руками и ногами.

Туловище лежит в воде свободно, без напряжения. Лицо опущено в воду.

Ноги быстро и равномерно выполняют поочерёдные движения вверх-вниз («ножницы»).

Руки заносятся над водой вперёд поочерёдно. В воздухе рука должна быть немного согнута в локте. В воде рука движется назад вдоль тела, совершая гребок.

Для отработки техники движения ногами можно использовать плавательную доску. Она помогает уверенно держаться на воде и избавиться от страха, создавая ощущение надёжной опоры в воде.

Подвижные и спортивные игры

Играем с друзьями и одноклассниками

Посмотри форзац в конце учебника и познакомься с командными играми, которые помогут тебе стать ловким и быстрым, весело проводить время на переменах и прогулках. В эти игры можно играть на свежем воздухе и в зале.





Учимся играть в футбол

Назови три самых популярных в нашей стране вида спорта.



Командные виды спорта, например футбол, учат действовать сообща. Для того чтобы играть в **футбол**, тебе нужно будет изучить несколько основных приёмов игры.

Познакомься с некоторыми приёмами игры в футбол.



1 2 3 4 5 6

1. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
2. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы.
3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
4. Остановка катящегося мяча передней частью подъёма стопы.
5. Остановка катящегося мяча подошвой.
6. Ведение мяча носком ноги.

Учимся играть в волейбол

В **волейбол** играют две команды, по 6 человек в каждой. На ровной площадке устанавливают сетку. Сетка делит площадку на две равные части.

Задача игроков — не допустить падения мяча на своей стороне и направить мяч над сеткой так, чтобы он приземлился на стороне соперника. Игроки не должны ловить мяч, они могут только отбивать



Стойка игрока

его. Игроки передвигаются по площадке шагом, бегом, скачками, делают выпады. Игрок всегда должен быть готов к приёму мяча.

Игрок внимателен, но его поза не напряжена. Взгляд направлен на площадку соперника и сосредоточен на мяче.

Игра начинается с **подачи**. С задней линии площадки один из игроков посылает мяч ударом через сетку на сторону противника.

Существует несколько видов подачи. Основные среди них — это **нижняя прямая подача** и **верхняя прямая подача**.

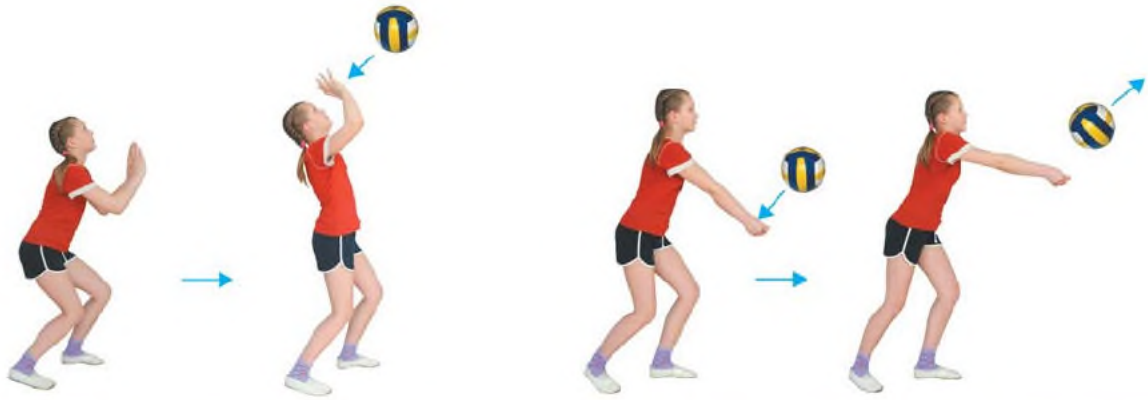


Нижняя прямая подача



Верхняя прямая подача

Приём и **передачу мяча** можно выполнять двумя руками сверху. Мяч принимают и отбивают пальцами, а не ладонями. При передаче мяча ноги разгибаются в коленях, помогая движению мяча (с. 94).



Тренируйся в навыке владения мячом. Заниматься можно вдвоём или втроём.

- Принимай мяч сверху и передавай вперёд.
- Принимай мяч снизу и передавай вперёд.

Если мяч летит на уровне пояса или ниже пояса, то его принимают и передают двумя руками снизу. Пальцы согнуты, кисти рук вложены одна в другую и вынесены вперёд.





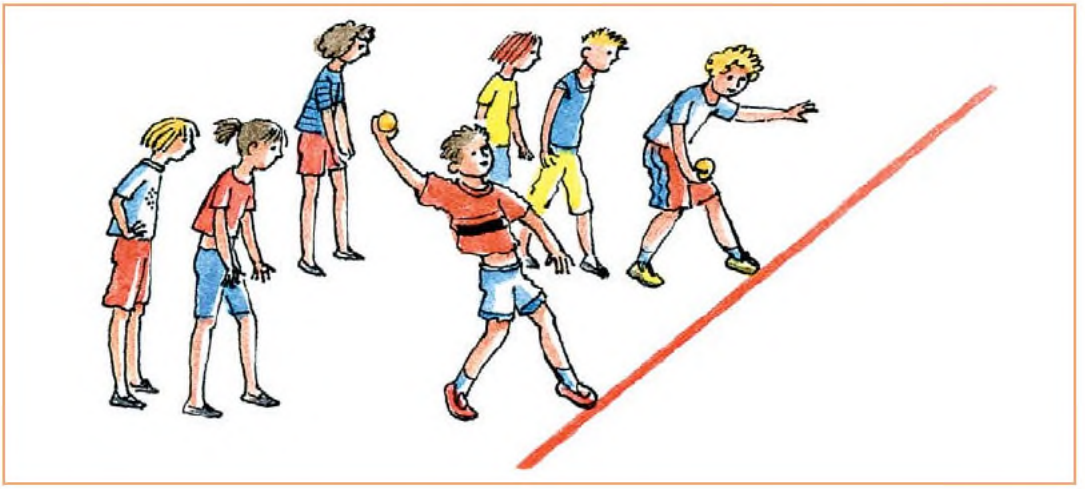
Волейбол: приём мяча игроком (слева) и подача мяча (справа)

Поиграй с друзьями в игры, которые помогают изучить приёмы волейбола.

Игра «Чей отскок дальше?». Игроки поочерёдно кидают небольшой мяч в стенку снизу или сверху одной рукой. Чей отскок дальше, тот получает очко. Можно усложнить игру: отметить на стене место, например круг, и кидать мяч только в него.



Игра «Кто дальше бросит?». Команды по 3–4 человека играют малыми набивными мячами. Отмечают линию метания и линии бросков: первая на расстоянии 10 метров, вторая — 12 метров и так далее. Команды выстраиваются в шеренги у линии метания. По сигналу первые игроки команд по очереди бросают мяч одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают броски: мяч, который перелетел первую линию, приносит команде одно очко, бросок за вторую линию — два очка и так



далее. Можно соревноваться на время, можно выполнять броски через верёвку, натянутую на высоте 2 метров, при этом каждый игрок делает по два броска — правой и левой рукой.

Знакомимся с баскетболом

Родиной **баскетбола** считаются Соединённые Штаты Америки. Игра, похожая на современный баскетбол, известна у древних народов Америки — индейцев.





Баскетбол — очень подвижная игра. Она требует большой ловкости. Играют две команды по 5 человек. Игроки быстро перемещаются по площадке, передавая мяч друг другу. Надо попасть мячом в корзину противника. Соперники стараются отобрать мяч. Игроки должны понимать друг друга без слов, быть очень внимательными, угадывать намерения противника и быстро реагировать на его действия.

По правилам нельзя бежать с мячом в руках. Мяч нужно **вести**, то есть продвигаться по площадке, отбивая его о землю. Ведение мяча — это один из главных приёмов в баскетболе.



Игроки должны уметь вести мяч левой и правой рукой, метко бросать его в корзину. Для этого необходимо иметь крепкие руки, потому что мяч тяжёлый. Игрокам нужно высоко прыгать, чтобы забросить мяч в корзину. Поэтому мышцы ног тоже должны быть хорошо натренированы.

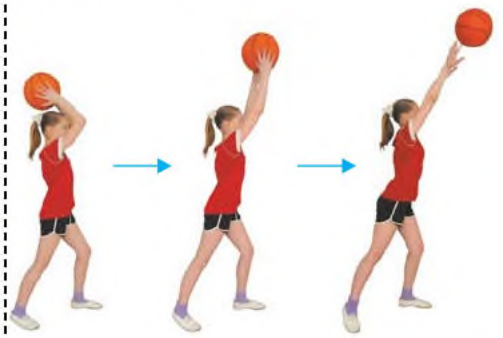
Если нужно сделать **передачу мяча** как можно быстрее, то мяч бросают одной рукой.



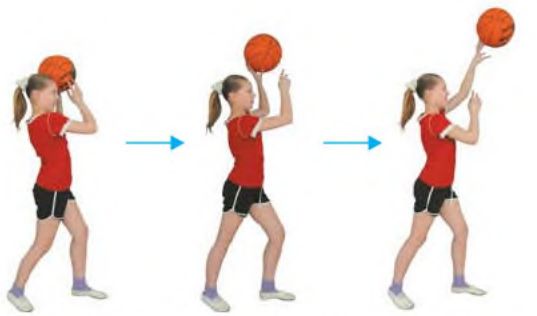
Можно бросать мяч двумя руками — такая передача точнее.



Цель игры в баскетбол — забросить мяч в корзину противника. Поэтому тренировке бросков уделяют много внимания.



Передача мяча двумя руками от головы (сверху)



Передача мяча одной рукой от головы

Приём мяча — умение, без которого невозможно играть в баскетбол. Мяч нужно принимать так, чтобы не упустить его и не травмировать руки и грудную клетку. Как только мяч коснулся ладоней, надо поймать его и прижать к туловищу. Тогда полёт мяча замедлится плавно и прекратится точно на уровне груди.



Проверь свои знания

Ответь на вопросы.

- Какие три фазы проходит тело человека во время бега?
- Какие физические качества — быстроту, силу или выносливость — помогает развить занятие бегом на короткие дистанции; длинные дистанции; прыжки?
- Существует пять основных видов передвижения человека. Три из них — это ходьба, бег, лазание. Назови ещё два.
- Когда во время передвижения на лыжах надо использовать приём «лесенка», а когда — «ёлочка»?
- Расскажи, чем полезны занятия плаванием.
- Какие стили плавания ты знаешь?
- В какие спортивные игры играют с мячом?

Глава 5

Самостоятельные занятия физической культурой



Для чего нужны самостоятельные занятия физической культурой

«Жизнь требует движения», — сказал один древнегреческий мудрец. Человек всегда стремится двигаться. Когда мы чему-то радуемся, нам хочется подпрыгнуть. А когда приходится чего-то долго ждать, лучше провести это время за каким-нибудь занятием.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это не обязательный труд, а способ получить удовольствие от движения. Нужно лишь подобрать то, что больше всего подходит именно тебе. Например, великий русский поэт и писатель Александр Сергеевич Пушкин любил кататься на коньках. Вот как он написал об этом в стихотворении «Осень»:

Как весело, обув железом острым ноги,
Скользить по зеркалу стоячих, ровных рек!



Дж. Бейбер. Катающиеся на замёрзшем озере. Нач. XIX в.

Известный русский писатель и философ Лев Николаевич Толстой много времени уделял занятиям гимнастикой. Он подолгу гулял пешком. В доме, где когда-то жил Толстой, до сих пор хранятся гантели, с которыми он выполнял физические упражнения.

Выдающийся русский полководец Александр Васильевич Суворов, не потерпевший ни одного поражения в войнах, закалялся всю жизнь. Ему всё было нипочём — ни жара, ни холод. Быть выносливыми он учил и своих солдат. Суворов готовил их к сражению в любых условиях. По его указанию строились препятствия в виде рвов, окопов, стен, изгородей, брёвен, которые солдатам нужно было преодолевать.

Домашние физкультминутки

Физкультурные занятия — это не только физическая нагрузка и тренировка мышц. Это ещё и разные способы снятия утомления. **Утомление** — это такое состояние, когда человек некоторое время не может выполнять какие-нибудь действия с прежней силой или быстротой.

Некоторые способы снятия утомления тебе уже знакомы. Их хорошо использовать в школе во время физкультминуток. Можно размяться, снять напряжение в спине, в шее, в ногах.

Дома тоже нужно устраивать физкультминутки. На такую разминку уходит совсем немного времени, а польза от неё очень большая.

Познакомься с упражнениями для снятия утомления, которые можно выполнять дома.

1. «Согревание». Упражнение выполняют стоя. Наклонись вперёд, немного согни ноги в коленях, соедини ладони и зажми их между коленями. Потри ладонь о ладонь 10–20 секунд. Руки нужно держать выпрямленными. Плечи поочерёдно двигаются вверх и вниз.


1


3

2. «Массаж рук». Встань свободно, руки расположи перед грудью. Активно потри ладонь о ладонь 10–15 секунд. Тёплой ладонью одной руки проведи по тыльной стороне другой ладони в направлении от кончиков пальцев к предплечью 5–7 раз. Выполни то же действие с другой рукой. Проведи ладонью сначала по одному предплечью, а затем по другому по 5–7 раз.
3. «Восточный мудрец». Сядь на коврике, скрестив ноги по-турецки или поджав под себя. Руки положи на колени ладонями вниз, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Сосчитай до 60.
4. «Тополь». Закончи физкультминутку в положении лёжа на спине: подними вверх руки и ноги и потряхивай ими 10–20 секунд.

Заботимся о зрении

Опиши, что произойдёт, если долго, не отрываясь, читать книгу или смотреть телевизор.

При чтении, просмотре телевизора, работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении. Естественно, они устают. Если человек подолгу не даёт глазам отдых, то зрение у него портится. Как можно понять, что глаза устали и пора дать им отдохнуть? При утомлении глаз возникает ощущение сухости, глаза краснеют, начинают хуже видеть предметы вдалеке.

Самые первые упражнения для сохранения зрения были придуманы в глубокой древности. Уже тогда люди знали, что для крепкого здоровья нужно чередовать нагрузки с хорошим отдыхом. Для глаз были придуманы специальные упражнения, которые помогают снимать усталость. Два таких упражнения тебе уже знакомы.

Выучи ещё одно упражнение для снятия усталости глаз. Как только твои глаза почувствуют утомление, выполни его.



1. Сядь прямо.
2. Прикрой открытые глаза ладонями. Середина ладони должна находиться ровно напротив глаза. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Главное, чтобы не было щёлочек, пропускающих свет.
3. Закрой глаза. Опусти локти на стол. Не напрягай тело. Пусть руки, спина и шея будут расслаблены, но сутулиться не надо.
4. Дыши ровно. Вспомни о чём-нибудь приятном, например о своём отдыхе летом на речке. Медленно сосчитай до 10.
5. Постепенно приоткрой ладони, дай закрытым глазам немного привыкнуть к свету и лишь затем открывай глаза.

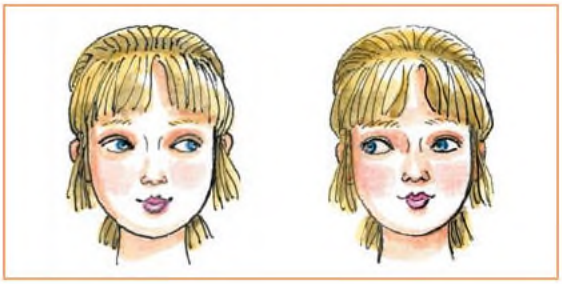
Упражнения можно выполнять во время перерывов в учёбе. Даже за 10–15 секунд глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если ты уделишь расслаблению глаз несколько минут.

Снимать утомление глаз можно под спокойную музыку.

Есть специальные упражнения, которые помогают поддерживать и улучшать зрение. Врачи рекомендуют их тем, кому приходится много читать или работать за компьютером.

Для поддержания зрения 2–4 раза в день выполняй несложный комплекс упражнений.

1. Сделай горизонтальные движения глазами влево-вправо 5–6 раз.
2. Сделай вертикальные движения глазами вверх-вниз 5–6 раз.
3. Крепко зажмуривайся и открывай глаза в быстром темпе 15–20 раз.
4. Часто поморгай полминуты.
5. Подойди к окну, внимательно посмотри на близкий, хорошо видимый предмет (на ветку дерева за окном или просто на большой палец). Потом направь взгляд вперёд, стараясь увидеть как можно дальше.



1

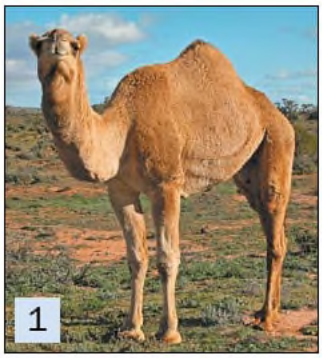


2

Зрение человека зависит от правильного питания. В пище, которую ты ешь, должно быть достаточно витаминов. Чем меньше продукт готовят (режут, варят, жарят), тем больше в нём остаётся полезных веществ.

Проверяем свои двигательные качества

Посмотри на рисунки (с. 105), вспомни и назови пять основных двигательных качеств человека.


1


2


3


4


5

Перед тем как ты приступишь к самостоятельным тренировкам, ответь на вопрос: **чего ты хочешь добиться?** Например, если ты хочешь иметь красивую походку, надо выполнять упражнения для развития гибкости и силы мышц спины. Если ты хочешь хорошо прыгать



в длину, надо развивать мышцы ног. Только если ты поставишь перед собой **точную цель**, ты сможешь добиться хороших результатов.



Определи, насколько у тебя развиты сила, быстрота, выносливость и гибкость.

1. Проверь, можешь ли ты отжаться от пола 15 раз (мальчики), 10 раз (девочки) или подтянуться на перекладине 10 раз (девочки — на низкой перекладине из положения вис лёжа). Если не можешь, значит, тебе необходимо развивать силу мышц.
2. Легко ли тебя догоняют во время игры в салки? Отстаёшь ли ты от своих товарищей при беге на короткие дистанции? Если да, тебе надо упражняться в быстроте движений.
3. Играешь ли ты в подвижные игры так же долго, как твои товарищи? Можешь ли ты бежать кросс или идти на лыжах так же долго, как одноклассники? Если не можешь, быстро устаёшь, у тебя учащается дыхание, то тебе следует тренировать выносливость.
4. Проверь, можешь ли ты, наклонившись вперёд, дотянуться кончиками пальцев рук до пальцев ног, не сгибая коленей. Если не можешь, тебе стоит заняться развитием гибкости.

Не унывай, если твои двигательные качества недостаточно развиты. Регулярной тренировкой можно добиться очень высоких результатов. Познакомься с комплексами упражнений для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Выбери упражнения, которые нужны тебе, и приступай к тренировкам.

Домашний стадион

Развиваем силу

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Выполнять упражнения для развития силы следует не менее двух раз в неделю. Можно выполнять различные гимнастические и акробатические упражнения. Для укрепления ног — тренироваться в прыжках, бегать. Для укрепления рук — упражняться в метании.

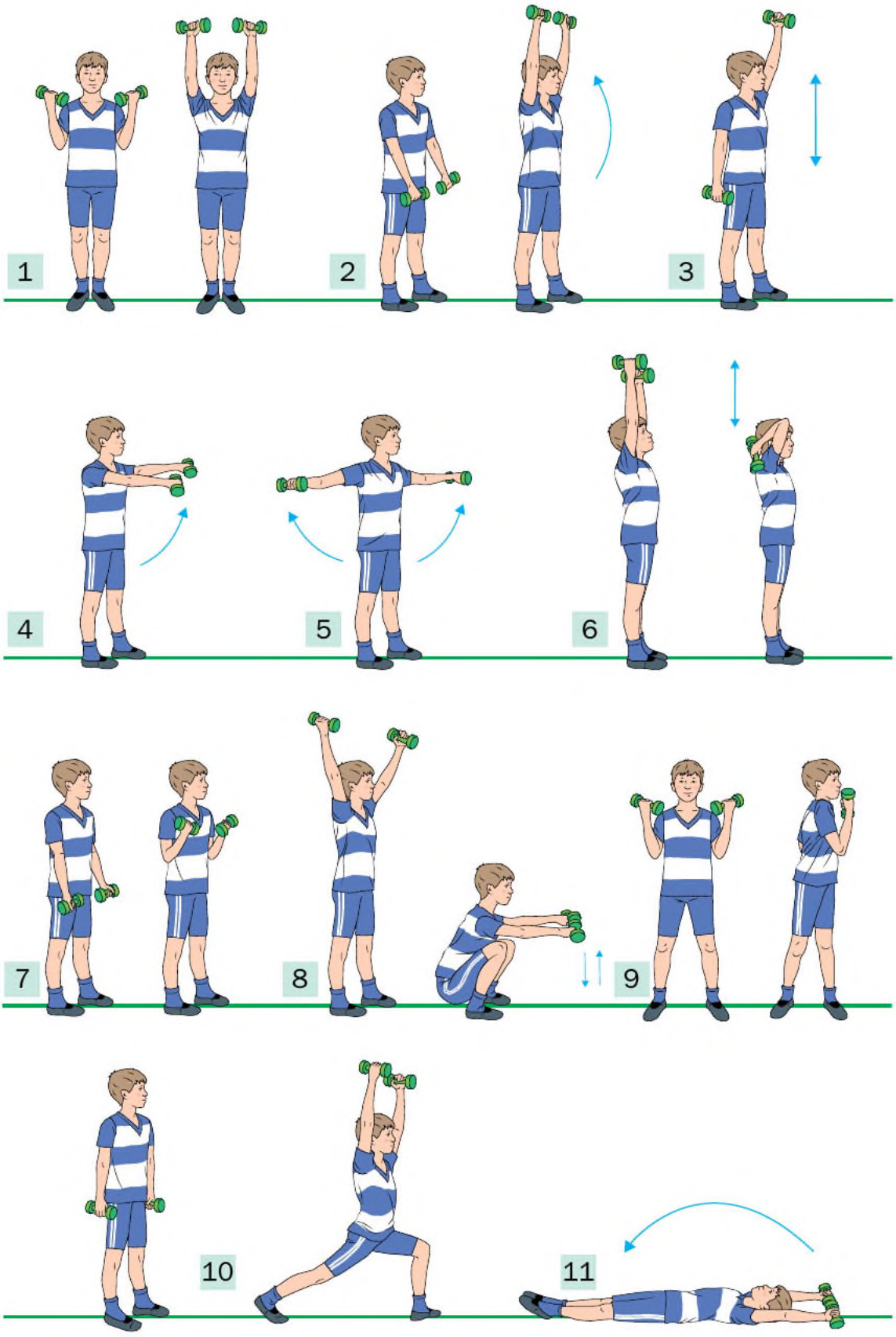
Выполни комплекс упражнений для развития силы мышц. Повтори его 3–4 раза с небольшими перерывами.

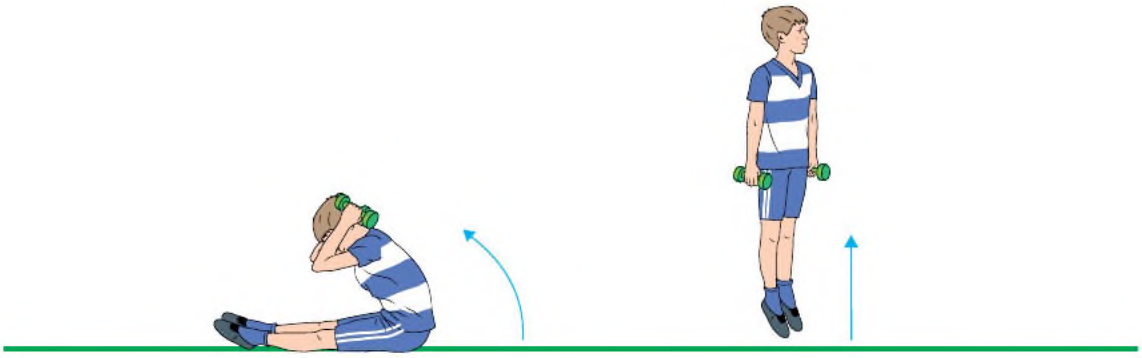
1. Выполни 8–10 прыжков вверх, подтягивая ноги в воздухе.
2. Сделай 5–7 отжиманий от пола.
3. Выпрыгивай вверх из низкого приседа 10 раз.
4. Выполни упражнение с небольшим мячом. Исходное положение: ноги врозь и немного согнуты в коленях, мяч внизу в прямых руках. Бросай мяч вверх, быстро разгибая ноги в коленях, и лови его. Повтори 8 раз.



Для развития силы хорошо подходят упражнения с гантелями весом до 100 граммов. Выполнять комплексы таких упражнений рекомендуется 1–2 раза в неделю. В остальные дни можно делать отжимания, приседания и подтягивания. Ниже приведены некоторые упражнения с гантелями. Раздели их на два комплекса и, чередуя, выполняй их.

1. Согни руки в локтях так, чтобы гантели касались плеч. Выпрями руки вверх и вернись в исходное положение. Повтори упражнение 7–9 раз.
2. Подними прямые руки вперёд и вверх. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5–7 раз.
3. Попеременно поднимай вверх и выпрямляй левую и правую руку. Повтори упражнение 7–9 раз каждой рукой.
4. Подними прямые руки вперёд. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 7–9 раз.
5. Подними прямые руки в стороны. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5–7 раз.
6. Подними руки вверх и опусти их вниз за спину. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5–7 раз.
7. Сгибай и разгибай руки в локтях. Повтори упражнение 7–9 раз.
8. Разведи руки в стороны — вверх. Сделай приседание, одновременно вытягивая руки вперёд. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5–7 раз.
9. Выполни повороты туловища вправо и влево, располагая гантели на уровне плеч. Повтори упражнение 5–7 раз в каждую сторону.
10. Выполни выпады правой и левой ногой вперёд. Повтори упражнение 5–7 раз каждой ногой.
11. Выполни сгибание и разгибание прямых рук в плечевых суставах в положении лёжа на спине. Повтори упражнение 6–7 раз.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11



12 13

12. Выполни сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине, гантели за головой. Повтори упражнение 4–5 раз.
13. Выполни 10–12 прыжков на двух ногах, руки с гантелями внизу.

После выполнения комплекса упражнений с гантелями спокойно, расслабляя мышцы, походи 1–2 минуты.

Развиваем быстроту

Быстрота — это способность совершать большое количество движений за короткое время. Для тренировки быстроты подходят все упражнения, в которых надо выполнять действия с высокой скоростью. Развитием быстроты надо заниматься не менее двух раз в неделю.

Выполни комплекс упражнений для развития быстроты. Все указанные действия надо выполнять как можно быстрее.

1. Кидай мяч в стену с расстояния двух-трёх шагов и лови его. Сделай 8–12 бросков.
2. Выполняй бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд. Отдохни 1–2 минуты. Повтори упражнение 3–4 раза.
3. Выполняй бег на месте, высоко поднимая назад голень, в течение 10 секунд. Отдохни 1 минуту. Повтори упражнение 3–4 раза.



1



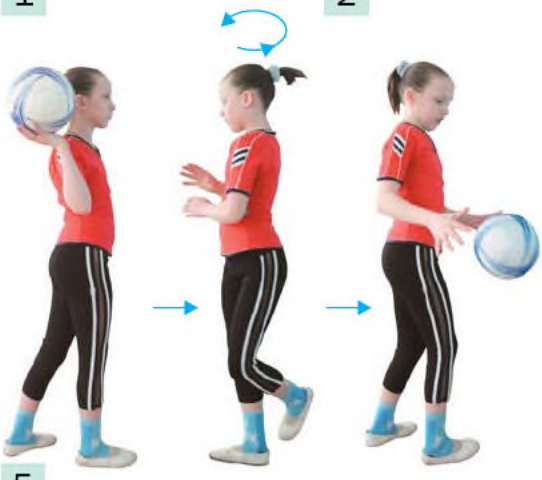
2



3



4



5



6

4. Из основной стойки выполни 5–10 прыжков вверх. Отдохни 1 минуту. Повтори упражнение 3 раза.
5. Кинь мяч в стену, повернись вокруг левого плеча и поймай мяч после отскока. Выполни упражнение 10–15 раз.
6. Лёжа на спине, выполняй движения ногами, как будто крутишь педали велосипеда, в течение 10 секунд.

Развиваем выносливость

Опиши своими словами, что такое утомление.

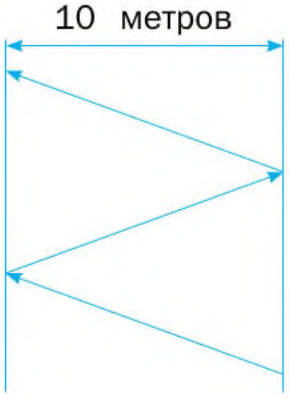
Выносливость — это способность противостоять утомлению. Упражнения для развития выносливости лучше всего делать на свежем воздухе. Для тренировки этого качества хорошо подходят бег, плавание, катание на лы-

жах и коньках, подвижные игры. Заниматься развитием выносливости нужно не менее трёх раз в неделю.

Выполни комплекс упражнений для развития выносливости.

1. Сделай медленную пробежку в течение 2–3 минут. Затем в течение 2–3 минут выполняй махи руками и ногами, наклоны вперёд и в стороны, выпады вперёд, приседания.
2. Сделай медленную пробежку, переходя на шаг приставными шагами правым и левым боком. Выполняй упражнение 2 минуты.
3. Сделай медленную пробежку, меняя направление движения. Выполняй упражнение 2 минуты.
4. Выполни пробежку по зигзагу. Сделай небольшой перерыв. Повтори упражнение 3 раза.





5. Передвигайся попеременно быстрым и медленным шагом и переходи на медленный бег с ускорением на 5–10 метров. Выполняй упражнение 3 минуты.

Развиваем гибкость

Гибкость — это способность легко изгибать туловище, шею, руки и ноги.

Выполни комплекс упражнений для развития гибкости.



1. Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены свободно. Выполни 4–5 наклонов вперёд, касаясь ладонями пола.
2. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Выполняй наклоны вправо и влево по 4–5 раз.
3. Перешагивай через скакалку, сложенную вчетверо. Повтори 3–4 раза каждой ногой.
4. Сделай приседания, выпрямив руки со скакалкой перед собой.

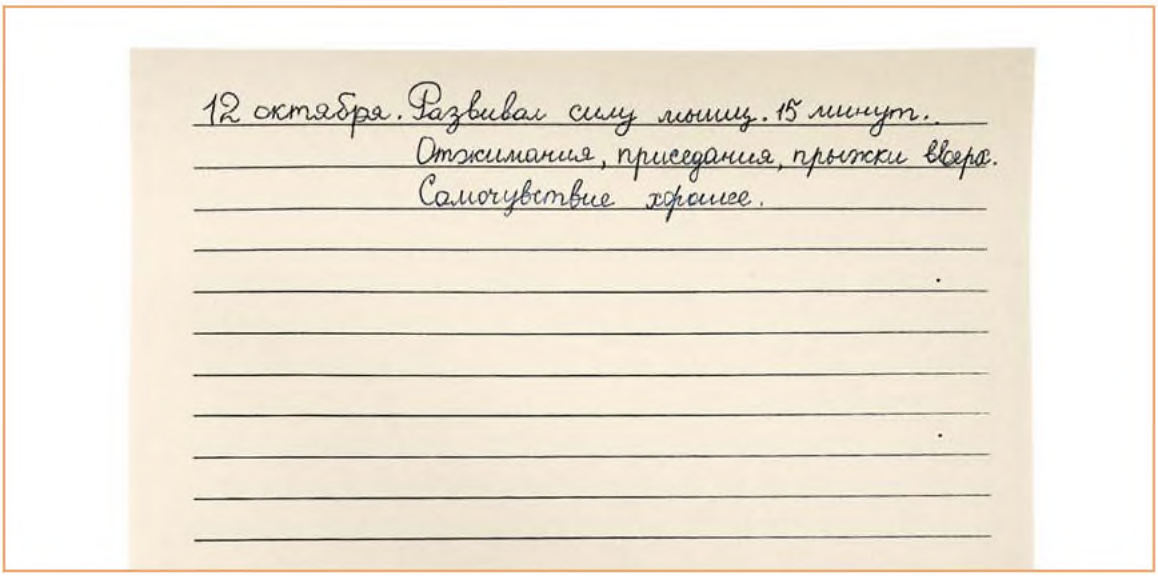
После занятия физической культурой необходимо принять душ или обтереться мокрым полотенцем.

Дневник самоконтроля

Для контроля собственных физкультурных достижений полезно вести дневник. Он поможет тебе следить за развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости) и за самочувствием.

Каждый день отмечай, какая тренировочная работа проделана тобой. Запиши число, название месяца, сколько времени продолжалась тренировка. Кратко укажи, какие упражнения сделаны.

Отметь, какое у тебя было самочувствие после занятий: хорошее, среднее, плохое. Если самочувствие плохое, то, возможно, тебе нужно снизить тренировочную нагрузку, она слишком высока для тебя. Выполняй



меньше упражнений и делай их не так интенсивно, как обычно.

Каждый месяц проверяй и записывай в дневнике, сколько ты можешь сделать за один раз:

- отжиманий;
- подтягиваний на перекладине (для девочек — подтягиваний на низкой перекладине из положения вис лёжа);
- приседаний.

Проверь свои знания

Ответь на вопросы.

- Можно ли тренировать зрение? Если да, то как?
- Для чего нужны физкультминутки?
- Какие двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) развиваются благодаря: 1) лазанию по шведской стенке; 2) прыжкам через скакалку; 3) отжиманиям от пола; 4) участию в эстафетах; 5) бегу на длинную дистанцию; 6) игре в футбол?

Напутствие



Дорогой ученик!

Как ты знаешь, ещё в Древней Греции красота тела ценилась наравне с внутренней, духовной красотой человека. Древние люди считали, что сила, выносливость, ловкость, быстрота должны сочетаться с умом, благородством, добротой, терпением. Только тогда человек доволен собой, он живёт в согласии с окружающими и делает их счастливее.

В жизни так и происходит. Занимаясь физической культурой, ты воспитываешь в себе физические качества и лучшие черты характера. А ещё ты развиваешь умение общаться с окружающими. Главных правил общения четыре:

- **будь вежливым;**
- **умей слушать собеседника;**
- **уважай мнение других;**
- **не доставляй неприятностей.**

Вежливым нужно быть всегда, даже если, на твой взгляд, собеседник не прав. Допуская невежливые, оскорбительные выражения, ты унижаешь прежде всего самого себя.

Если ты умеешь слушать собеседника, то быстрее сможешь узнать, в чём он прав, а в чём ошибается. Вы сможете быстрее договориться и обойдётесь без лишних споров и ссор.

Всегда поступай так, чтобы не доставлять неприятностей окружающим людям. Как ты поступаешь с людьми, так и люди будут поступать с тобой.

Желаю тебе здоровья, успехов в физкультурных занятиях, упорства и удачи!

Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 9–10 лет

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 30 м (с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,2	6,4
Серебряный	6,0	6,2
Золотой	5,4	5,6

Бег на 60 м (с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	11,9	12,4
Серебряный	11,5	12,0
Золотой	10,4	10,8

Бег на 1 км (мин, с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	6,10	6,30
Серебряный	5,50	6,20
Золотой	4,50	5,10

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	2	–
Серебряный	3	–
Золотой	5	–

или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9	7
Серебряный	12	9
Золотой	20	15

или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	10	5
Серебряный	13	7
Золотой	22	13

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	+2	+3
Серебряный	+4	+5
Золотой	+8	+11

Испытания (тесты) по выбору

Челночный бег 3×10 м (с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	9,6	9,9
Серебряный	9,3	9,5
Золотой	8,5	8,7

Прыжок в длину с разбега (см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	210	190
Серебряный	225	200
Золотой	285	250

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	130	120
Серебряный	140	130
Золотой	160	150

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	27	24
Серебряный	32	27
Золотой	42	36

Метание мяча весом 150 г (м)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	19	13
Серебряный	22	15
Золотой	27	18

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	8,15	10,00
Серебряный	7,45	8,20
Золотой	6,45	7,30

или кросс на 2 км
(бег по пересечённой местности)
(мин, с)*

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	18,00	19,00
Серебряный	16,00	17,30
Золотой	13,00	15,00

Плавание на 50 м (мин, с)

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	3,00	3,00
Серебряный	2,40	2,40
Золотой	2,30	2,30

* Для бесснежных районов страны.

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

Знаки отличия	Мальчики	Девочки
Бронзовый	7	7
Серебряный	7	7
Золотой	8	8

* Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к Государственным требованиям к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО.

Оглавление

Правила техники безопасности на занятиях физической культурой 5

Глава 1. История физической культуры

Зарождение физической культуры 8
Физическая культура Древней Греции 9
Физическая культура Древнего Рима 12
Физическая культура в Средние века в Европе... 13
Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии 16
Физическая культура в России 19
Возрождение Олимпийских игр 24

Глава 2. Организм человека

Как человек двигается 30
Зачем мы дышим 35
Почему человек устаёт 37

Глава 3. Здоровый образ жизни

Режим дня 42
Бережём лёгкие 43
Вспомним о правильном питании 45
Что такое сердечный пульс 47
Измеряем массу тела и рост 49
Вспомним об осанке 53
Утренняя гимнастика 56
Вспомним о закаливании 58
Упражнения для успокоения 59
Вспомним о личной гигиене 60

Глава 4. Уроки физической культуры

Строевые упражнения 62
Занимаемся бегом 66
Прыгаем 68
Занимаемся метанием 70
Гимнастика и акробатика 71
Занятия на лыжах 79

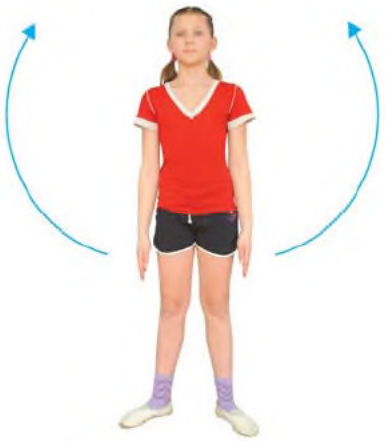
Плаваем 85
Подвижные и спортивные игры 91

Глава 5. Самостоятельные занятия физической культурой

Для чего нужны самостоятельные занятия физической культурой 100
Домашние физкультминутки 101
Заботимся о зрении 102
Проверяем свои двигательные качества 104
Домашний стадион 107

Напутствие 115

Приложение. Нормативы комплекса ГТО для возрастной группы 9–10 лет 116



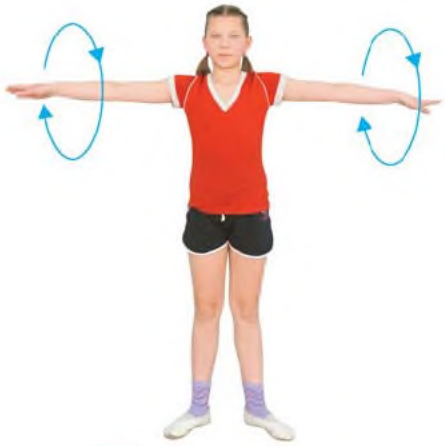
1



2



3



4

1. Выполни махи руками через стороны вверх.
2. Сделай наклоны в стороны.
3. Наклонись вперёд и перейди в упор присев. Повтори 1–2 раза.
4. Выполни вращения прямыми руками.



5



6



7



8

5. Выполни вращения туловища.
6. Сделай махи ногами вперёд.
7. Из упора присев перейди в упор лёжа. Повтори 1–2 раза.
8. Сделай выпады вперёд.

Игра 1. «Рыбки». Соревнуются две или три команды с равным числом играющих. Каждый игрок получает небольшую бумажную рыбку, к хвостику которой прикреплена нитка длиной 1 метр. Надо закрепить конец нитки сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пола. У каждой команды рыбки своего цвета.

По сигналу ведущего игроки движутся по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника и не давая «поймать» свою. Придерживать рыбку рукой нельзя. Тот, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Можно играть на время. Побеждает та команда, у которой осталось больше «непойманных» рыбок.

Игра 2. «Горелки». Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии двух-трёх шагов проводят линию. Ведущий становится на линию спиной к колонне. Остальные игроки говорят:

Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо: птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три — гори!

На последних словах ведущий оборачивается, а игроки последней пары начинают бежать вдоль колонны вперёд (один обегает её слева, другой справа) и стремятся схватиться за руки. Ведущий старается нагнать одного игрока из пары и соединить с ним руки. Если ведущий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ведущим. Во время произнесения слов ведущий не должен оглядываться. Ловить бегущих можно только до того момента, пока они не возьмутся за руки.

Игра 3. «Не оступись!». Соревнуются команды по 5–6 человек. Игроки, по одному от каждой команды, продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступился, начинает прыгать второй игрок команды. Выигрывает та команда, которая сумеет одолеть прыжками более длинное расстояние. Прыгать можно только на одной ноге. Если прыгающий встанет на обе ноги, его сменяют.

Сменивший начинает с того места, где ошибся предыдущий прыгающий. Останавливаться во время прыжков нельзя.

Игра 4. «Раки». Играют командами. На полу отмечают расстояние, например 5 метров. Игроки, по одному от каждой команды, ложатся на пол, кладут на живот небольшое кольцо или кубик. Опираясь руками и ногами об пол, они передвигаются, стараясь не уронить предмет. Тот, кто быстрее пройдёт заданную дистанцию, не уронив предмета, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра 5. «Петрушки». Играют двумя командами. Игроки идут по скамейке, держа руки в стороны. На каждый шаг поднимают вперёд то правую, то левую ногу и делают хлопок под коленом. Ногу в колене сгибать нельзя, хлопок нужно делать строго то под правой, то под левой ногой. Игрок, который прошёл всю скамейку и не сделал ошибки, зарабатывает очко для своей команды. Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

Игра 6. «Через холодный ручей». Правила те же, что и в игре «Петрушки», но нужно выполнять другое движение. Игроки идут по скамейке, держа руки на поясе, и на каждый шаг приседают на одной ноге, а другую ногу опускают вниз до касания пола носком.

Игра 7. «За мной!». Игроки образуют круг. Место каждого обозначено кружком. Ведущий ходит по площадке, дотрагивается до игроков (по своему выбору) и произносит: «За мной!» Игроки, которых пригласил ведущий, следуют за ним и повторяют все движения, которые он делает (например, руки в стороны, руки вверх, приседания). Постепенно собирается большая группа. Ведущий неожиданно произносит: «По местам!» По этой команде все, включая ведущего, бегут к местам, которые обозначены кружками. Надо постараться занять любое свободное место. Игрок, который остался без места, становится новым ведущим. Сталкивать другого игрока с занятого места нельзя.