ПЕРСПЕКТИВА

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс

**Учебник
для общеобразовательных
организаций**

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

Москва
«Просвещение»
2019



УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71
М33

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 383 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 062 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 52-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

При подготовке данного издания использованы репродукция картины В. И. Сурикова «Переход Суворова через Альпы» (Государственный Русский музей, Санкт-Петербург) и иллюстрационные материалы фотобанка Shutterstock.

Автором параграфов «Немного истории», «Правила предупреждения травм», «Оказание первой помощи при лёгких травмах», «Закаливание» является *Ю. М. Соболева*

Условные значки

 – Работа в паре, в группе

 – Работа со взрослыми

 – Работа с дополнительной информацией

 – Задание повышенной сложности

 – Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 4 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2019. — 111 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071619-2.

Учебник поможет учащимся 4 класса на основе доступного текста и иллюстративного материала усвоить необходимые знания о физической культуре, о правилах первой помощи при травмах, научиться самостоятельно составлять режим дня, проводить закаливающие процедуры, подвижные игры, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, подготовиться к сдаче нормативов второй ступени комплекса ГТО.

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

УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71

ISBN 978-5-09-071619-2

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

Дорогой друг!

Подходит к завершению твоё обучение в начальной школе. И надо уже подумать, как лучше подготовиться к следующей ступени образования — обучению в основной школе. Готовиться надо по всем учебным предметам, в том числе и по физической культуре. От того, какого уровня физической подготовленности ты достигнешь, каким физическим упражнениям обучишься, будет зависеть успешность твоего дальнейшего образования.

За прошедшие три учебных года ты подрос и окреп. Стал более выносливым, сильным и ловким. В четвёртом классе надо закрепить свои успехи, улучшить показатели физического развития и физической подготовленности. Необходимо активно заниматься физической культурой в школе и дома, и в этом тебе поможет наш учебник.

В четвёртом классе тебе предстоит освоить новые знания по физической культуре, овладеть умениями по самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, разучить новые физические упражнения и закрепить технические действия, которым ты обучался в предыдущих классах.

В четвёртом классе тебе и твоим одноклассникам представится возможность сдавать тестовые испытания второй ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Из учебника ты узнаешь, какие тестовые испытания комплекса ГТО тебе необходимы, как самостоятельно научиться их правильно выполнять. В учебнике представлены знания о проведении самостоятельных занятий физической подготовкой, приводятся примеры контроля за развитием физических качеств. Чтобы самостоятельные занятия не причиняли вреда здоровью, в учебнике даётся материал по предупреждению травм во время занятий. Если же травмы избежать не удалось, то в учебнике есть материал об оказании первой помощи.

Представленные в учебнике общеразвивающие упражнения позволяют регулярно обновлять содержание занятий по развитию физических качеств.

Изучение учебника и заполнение дневника самонаблюдения, выполнение отдельных учебных заданий потребуют от тебя самостоятельности и дисциплины, выделения времени в режиме дня, активного общения со своими друзьями и одноклассниками.

Надеюсь, что наш учебник поможет тебе в этом, позволит успешно подготовиться к обучению в основной школе.

Успехов тебе и твоим одноклассникам!

Автор учебника

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об истории физической культуры в России
- о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО
- о том, как физическая подготовка влияет на работу организма
- от чего зависит физическая нагрузка
- о правилах предупреждения травм

Научимся:

- регулировать физическую нагрузку
- оказывать первую помощь при лёгких травмах



НЕМНОГО ИСТОРИИ

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

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

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

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

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

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

В 1717 г. вышла книга «Юности честное зерцало...». Кроме соблюдения правил поведения, в ней молодым дворянам предписывалось уметь скакать на лошади, танцевать, сражать-



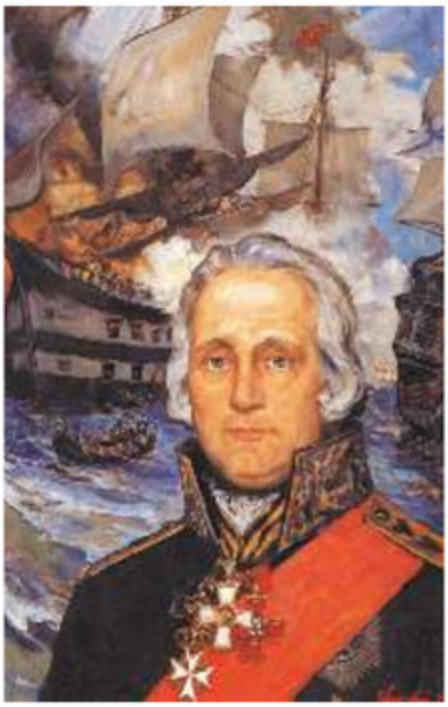
Н. Овечкин. Пётр I с Генштабом

ся на шпагах. Особое внимание Пётр I уделял парусному и гребному делу, так как военно-морской флот должен был пополняться офицерами из дворянского сословия.

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



А. Фёдоров. Портрет Румянцева-Задунайского



В. Сибирский. Ф. Ф. Ушаков

Особая заслуга принадлежит выдающемуся полководцу **Александру Васильевичу Суворову** (1730–1800). Блестящие военные победы, одержанные русскими войсками под его командованием, являются ярким доказательством того, что его система подготовки войск была несравнимо лучше, чем в армиях других стран.

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

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



А. Семёнов.
А. В. Суворов



В. Суриков. Переход Суворова через Альпы

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

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

Вопросы и задания

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

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предназначается для оценивания физической подготовленности жителей России. С его помощью государство старается укреплять здоровье своих граждан, развивать их физические качества и повышать работоспособность.

Комплекс ГТО состоит из тестовых испытаний, рассчитанных для людей разного возраста — от 6–8 лет до 70 лет и старше. Организация и проведение тестирования населения



Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Тестовые испытания, которые входят в комплекс ГТО, представляют собой физические упражнения, выполняемые по определённым правилам. Выполняя эти упражнения, участник должен показать необходимый уровень развития своих физических качеств. Если такой уровень достигается участником, то он награждается знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В зависимости от показанного результата в развитии физических качеств участник может быть награждён бронзовым, серебряным или золотым знаком. Получение такого знака является показателем крепкого здоровья, хорошего физического развития и физической подготовленности.



Используя Интернет, подготовь сообщение на тему «Знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Чтобы получить знак отличия ГТО, необходимо правильно выполнить тестовые испытания (обязательные и по выбору) по оценке основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Для учащихся 9–10 лет оценивание уровня развития физических качеств осуществляется с помощью выполнения четырёх обязательных и трёх-четырёх по выбору испытаний (табл. 1).

Более подробно о всех нормативах второй ступени комплекса ГТО можно узнать из Приложения (с. 106–109).

Развитие физических качеств осуществляется в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой и на уроках физической культуры.

Таблица 1

Обязательные испытания и испытания по выбору

№ п/п	Обязательные испытания (тесты)	№ п/п	Испытания по выбору (тесты)
1	Бег на 30 м или 60 м	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Бег на 1 км	2	Метание теннисного мяча весом 150 г
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3.1	Бег на лыжах на 1 км
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	3.2	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)
3.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	4	Плавание на дистанцию 50 м

Вопросы и задания

1) Для чего предназначен комплекс ГТО?

2) Что представляет собой тестовое испытание?

3) Подготовь небольшое сообщение на тему «История комплекса ГТО в советское время».

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТУ ОРГАНИЗМА

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

Развитие этих качеств влияет на улучшение работы всего организма.

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



Разучи вместе со взрослыми дыхательные упражнения.

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

При вдохе живот выпятить и расширить грудную клетку, отводя плечи назад.

При выдохе свести плечи и втянуть живот.

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

При выдохе живот выпятить, а плечи свести.

При вдохе отвести плечи назад, а живот втянуть.

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

При выдохе живот выпятить, а при вдохе втянуть.

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

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

Вопросы и задания

1) Какие физические качества ты знаешь?

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

3) Как восстановить дыхание после выполнения физических упражнений?

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И КАК ЕЁ РЕГУЛИРОВАТЬ

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

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

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

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

Если комплекс упражнений выполнять с гантелями, то нагрузка увеличится. И чем тяжелее **отягощение** (вес гантелей), тем больше нагрузка.

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

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

Как же определить, правильно ли выбрана физическая нагрузка? Это можно узнать по тому, как организм переносит нагрузку (табл. 2).

Таблица 2

Оценка переносимости физических нагрузок

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

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



По своим ощущениям (см. табл. 2) во время выполнения утренней зарядки определи, правильно ли ты выбрал нагрузку. Регулируй её с помощью описанных способов. Результаты записывай в дневник самонаблюдения в отдельную таблицу.

Вопросы и задания

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

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Заниматься физическими упражнениями сознательно и с удовольствием — значит получать больше пользы для организма, быть в хорошем настроении, чувствовать себя бодрым и энергичным. Чтобы не омрачить занятия **травмами**, поговорим о правилах их предупреждения.

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

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

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

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

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

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

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

Следует помнить:

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

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

На занятиях всеми видами **лёгкой атлетики** (бег, метание, прыжки) чаще всего возможны растяжения мышц, повреждения стопы, коленного сустава.

Следует помнить:

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

Во время занятий **лыжной подготовкой** возможны различные повреждения, а также отморожения.

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

Следует помнить:

- для переноски лыжи необходимо связать и надеть на острые концы лыж и палок полотняный мешочек, нести лыжи следует или вертикально на плече, или по диагонали под мышкой острыми краями вниз;
- лыжники, передвигаясь друг за другом по трассе, должны соблюдать дистанцию, не обгонять лыжника, идущего впереди, на узких дорогах и спусках;
- не следует останавливаться и стоять на месте спуска с горы;
- при падении на спуске надо быстро подняться и освободить трассу, падать надо на бок, не вынося палки вперёд.

Вопросы и задания

1) Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями ты знаешь?

2) Подготовь небольшое сообщение о том, какие правила техники безопасности надо соблюдать во время занятий гимнастикой (или лёгкой атлетикой, или лыжной подготовкой).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЛЁГКИХ ТРАВМАХ

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

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

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



Рис. 1. Самопомощь при кровотечении



Рис. 2. Самопомощь при вывихе

При **носовом кровотечении** надо сесть, немного наклонив голову вперёд (а не запрокинуть её), и наложить холодный компресс на переносицу (рис. 1) или на затылок. В ноздри можно поместить на 5–7 мин ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода.

При **вывихах**, которые могут возникнуть при резком повороте плеча, падении на вытянутую конечность и т. п., ощущается боль и ограниченность в движении. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Повреждённой конечности надо обеспечить полный покой, наложив на неё повязку. Например, руку подвязать косынкой, перекинутой через шею (рис. 2); на ногу наложить шину из подручного материала (фанеры, палки, линейки, зонта) и сразу доставить пострадавшего в травматологический пункт.





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

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

Вопросы и задания

1) Какие лёгкие травмы ты знаешь?

2) Как оказать первую помощь пострадавшему при лёгких ушибах, ранах, носовом кровотечении, вывихе, отморожении?

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) Как оказывают первую помощь при ране?

2) Каковы правила бега по стадиону?

3) Какие тестовые испытания второй ступени комплекса ГТО являются обязательными для учащихся 9–10 лет?

4) Какие тестовые испытания второй ступени комплекса ГТО являются по выбору для учащихся 9–10 лет?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

С помощью родителей собери домашнюю аптечку.

Задание № 2

Выбери лекарственные средства из нижеперечисленных для оказания первой помощи, если у пострадавшего:

а) ушиб, ссадина;

б) рана;

в) носовое кровотечение;

г) вывих;

д) отморожение.

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

Ответ запиши в виде таблицы в дневнике самонаблюдения.

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Потешные полки»

Как именовались состязания солдат потешных полков будущего российского царя Петра I?

а) игры на выбывание
б) военные потехи
в) споры сильных

Тест «Комплекс ГТО»

Чем награждаются участники испытаний в рамках комплекса ГТО, выполнившие нормативы?

а) знаками отличия
б) почётными знаками
в) почётными грамотами

Тест «Травма»

Самой распространённой травмой при выполнении гимнастических упражнений является:

а) ушиб при падении
б) повреждение кожи ладоней
в) перелом конечности (руки или ноги)

Тест «Носовое кровотечение»

При носовом кровотечении надо сесть:

а) наклонив голову вперёд

б) наклонив голову влево

в) запрокинув голову назад

Тест «Состязания русского народа»

В XV–XVI вв. по праздникам у русского народа было принято состязаться:

а) в играх с мячом

б) в кулачных боях

в) в настольных играх

Тест «Тестовые испытания при подготовке к сдаче комплекса ГТО»

В число тестовых испытаний по выбору входят:

а) плавание без учёта времени

б) метание теннисного мяча в цель

в) бег на дистанцию в 1 км

Тест «Причины травм»

К причинам травм относятся:

а) неправильный подбор одежды и обуви учащимся

б) плохое настроение учащегося

в) недисциплинированность учащегося

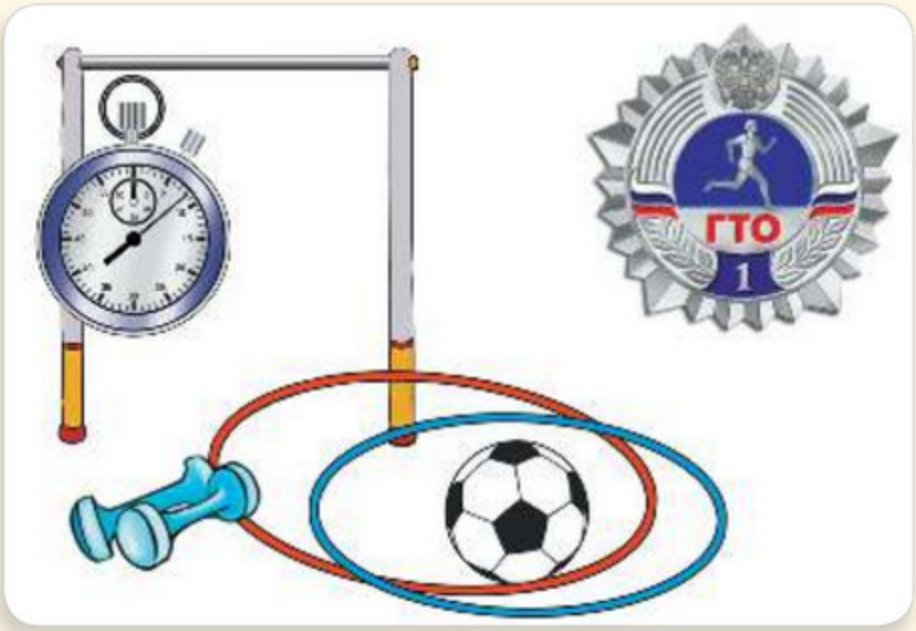
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Узнаем:

- об общих правилах закаливания

Научимся:

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью



ЗАКАЛИВАНИЕ

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

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

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

Свежий воздух бодрит, насыщает организм кислородом, повышает настроение (рис. 3).



Рис. 3. Закаливание на природе

Солнечные ванны лучше принимать утром при температуре +20 °С. В жаркие дни — до 11 ч утра и после 17 ч вечера и не больше получаса, так как можно перегреться, получить тепловой удар, ожоги. После нахождения на солнце надо обязательно побыть в тени 15–20 мин. Не следует забывать и о головном уборе.

Лучше всего загорать в движении, играя с друзьями в подвижные или спортивные игры (рис. 4).

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

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

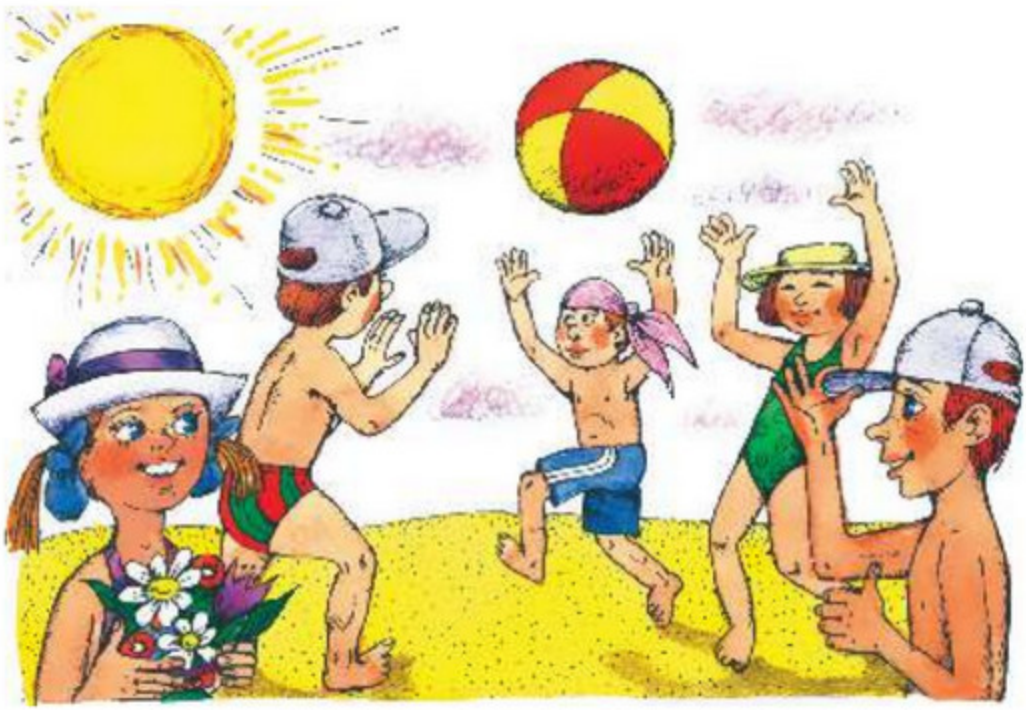


Рис. 4. Игра в мяч на пляже

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



Составь план закаливания на год, используя все известные тебе закаливающие процедуры.

Общие правила закаливания

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

Вопросы и задания

1) Подготовь небольшое письменное сообщение на тему «Общие правила закаливания».

2) Что нужно делать, чтобы согреться после купания в водоёме?

3) Почему нельзя заниматься закаливанием при простуде? Обоснуй свой ответ.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Занимаясь физическими упражнениями, всегда интересно знать, какую пользу они приносят организму. С этой целью рекомендуется проводить наблюдения за изменениями показателей своего физического развития и развития физических качеств и записывать их в специальной таблице (табл. 3). Таблицу для наглядности можно начертить на плотном листе бумаги по образцу, представленному в учебнике, и приложить его к дневнику самонаблюдения.

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

Улучшение развития физических качеств можно определить с помощью контрольных упражнений.



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

Если правильно заполнять строчку таблицы «Улучшение результатов», то можно увидеть, в какой учебной четверти занятия принесли вам бóльшую пользу. Таблицы нужно хранить вместе с дневником самонаблюдения.

Чтобы это узнать, надо из результата последнего измерения вычесть результат предыдущего.

Результаты измерений показателей физического

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

Таблица 3

развития и физической подготовленности

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

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

Вопросы и задания

1) Начерти таблицу результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

2) Измерь длину и массу своего тела (см. учебник для 2 класса).

3) Повтори контрольные упражнения для измерения развития физических качеств (см. табл. 3).

4) Определи и запиши в дневнике самонаблюдения те физические качества, которые особенно необходимо развивать.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) Какую пользу приносят физические упражнения организму?

2) Что нужно делать при купании в естественном водоёме?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

В течение года регулярно записывай свои наблюдения и в зависимости от показателей регулируй физическую нагрузку.

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Закаливание воздухом»

Закаливание воздухом нужно проводить:

а) на открытом месте

б) на солнце

в) в тени, в местах, защищённых от ветра

Тест «Физические качества»

Улучшение развития физических качеств можно определить:

а) с помощью контрольных упражнений

б) с помощью наблюдений одноклассников

в) по быстрому улучшению настроения

Тест «Физическое развитие»

При наблюдениях за физическим развитием надо измерять длину (рост) и массу (вес) тела:

а) раз в год

б) раз в полугодие
в) раз в четверть

Тест «Закаливание в воде»

При начале закаливающих процедур в естественных водоёмах в воде находятся не более:

а) 5 мин
б) 10 мин
в) 30 мин

Тест «Солнечные ванны»

Солнечные ванны лучше принимать утром при температуре:

а) +10 °С
б) +20 °С
в) +30 °С

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Узнаем:

- как выполнять тестовые испытания комплекса ГТО

Научимся:

- выполнять акробатические упражнения
- выполнять новые упражнения лёгкой атлетики
- выполнять новые упражнения по плаванию
- выполнять подводящие упражнения к одновременному одношажному ходу
- как играть в новые подвижные игры
- как выполнять технические приёмы в спортивных играх



КАК ВЫПОЛНЯТЬ ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

С помощью тестовых испытаний оценивают развитие основных физических качеств. Многие тестовые испытания тебе хорошо известны, так как они разучивались ранее, в предшествующих классах (см. учебники для 2 и 3 классов).

Однако для получения знака отличия комплекса ГТО эти упражнения надо выполнять по определённым правилам. При тестовых испытаниях необходимо обратить особенное внимание на правильное выполнение исходного положения и техники движений. Нумерация испытания соответствует таблице 1 на странице 12.

В качестве подводящего упражнения к тестовым испытаниям по бегу можно использовать челночный бег, который тебе знаком по первой ступени комплекса ГТО и входит в число испытаний по выбору второй ступени.

Челночный бег 3 × 10 м

Данным тестовым испытанием оценивают уровень развития качества ловкости.

Задание для выполнения

Как можно быстрее пробежать три отрезка дистанции с поворотом 180° через каждые 10 м.

Правила выполнения

Не наступая на стартовую линию, встать возле неё и принять положение высокого старта.

1. По команде «Марш» быстро добежать до противоположной линии финиша, нагнуться и коснуться её рукой.

2. Не останавливаясь, бегом вернуться обратно к линии старта и коснуться её рукой.

3. Не останавливаясь, бегом вернуться к линии финиша и пересечь её, не касаясь рукой.

Обязательные испытания

1. Бег на 30 м или 60 м

С помощью этого упражнения оценивают развитие качества быстроты.

Задание для выполнения

Как можно быстрее преодолеть дистанцию 60 м и пересечь линию финиша.

Правила выполнения

Не наступая на стартовую линию, встать возле неё и принять положение высокого старта. Далее занять положение, соответствующее команде учителя «Внимание!».

По команде «Марш» быстро добежать до линии финиша и пересечь её (рис. 5).

Условия выполнения

1. Чтобы принять правильно положение высокого старта, необходимо правую ногу поставить вперёд и слегка согнуть её в колене. Плечи наклонить вперёд и вес тела перенести на впередистоящую ногу. Правую руку согнуть в локте, а левую опустить вниз.

2. Оттолкнувшись правой ногой и сделав левой шаг вперёд, начать выполнять бег по дистанции.



Рис. 5. Бег на 30 м или 60 м

Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Далее длина шагов увеличивается, бег ускоряется.

2. Бег на 1 км

Этим тестовым упражнением оценивают развитие качества выносливости.

Задание для выполнения

Как можно быстрее преодолеть дистанцию в 1 км и пересечь линию финиша.

Правила выполнения

Не наступая на стартовую линию и не мешая другим участникам забега, принять положение высокого старта.

По команде «На старт!» поставить у линии правую ногу (на всю стопу), а левую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на впередистоящую ногу.

По команде «Марш» начать передвижение к финишу.

Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения.

Условия выполнения

Во время преодоления дистанции можно менять скорость бега, переходить на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Данным упражнением оценивают уровень развития качества силы (рис. 6, 7).

Задание для выполнения

Подтянуться как можно большее количество раз.

Правила выполнения

Принять исходное положение:

- вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч;

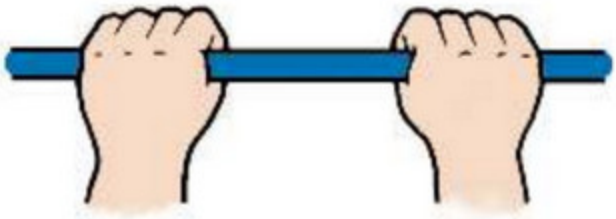


Рис. 6. Захват руками перекладины

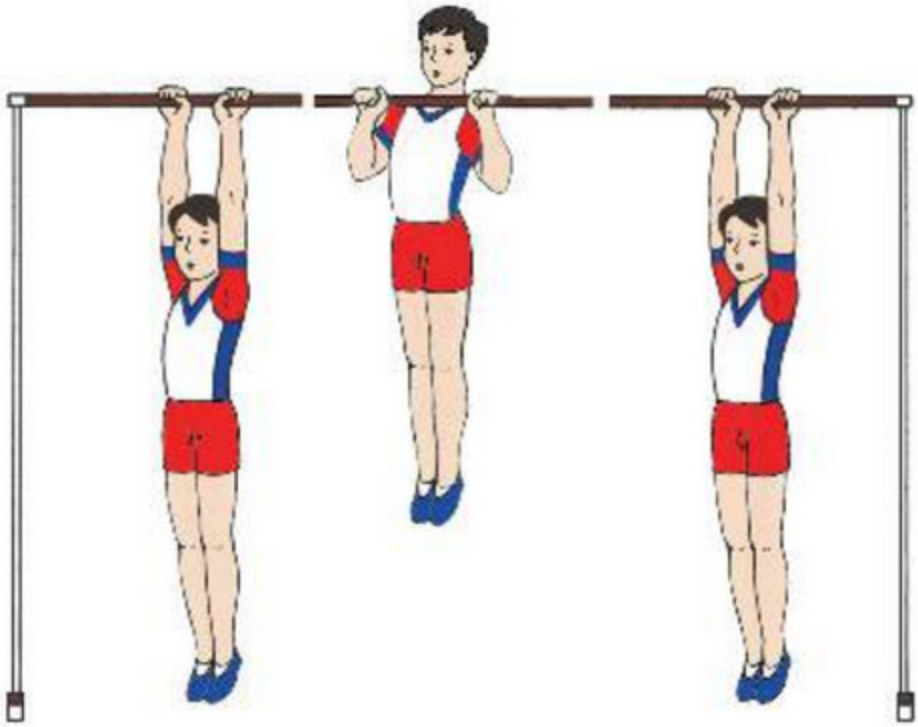


Рис. 7. Подтягивание на высокой перекладине

- руки, туловище и ноги выпрямлены;
- ноги не касаются пола, ступни вместе.

1. Подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины.

2. Опуститься в исходное положение (вис) и остановиться на 1 с.

3. Продолжить выполнение упражнения.

Условия выполнения

1. Чтобы принять исходное положение, необходимо встать на подставку, которая располагается под перекладиной. Выполнить хват сверху и кисти рук развести на ширину плеч. После этого помощник убирает подставку, и участник принимает положение виса.

2. Во время выполнения этого тестового испытания нельзя:

- подтягиваться рывками или с махами ног (туловища);
- подтягиваться, чтобы подбородок был ниже линии перекладины;
- подтягиваться без остановки в 1 с в исходном положении (вис).

3.2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа на полу

Как и предыдущее тестовое упражнение, оно используется для оценивания качества силы (рис. 8).

Задание для выполнения

Как можно большее количество раз подтянуться.

Правила выполнения

1. Принять правильное исходное положение:

- вис лёжа лицом вверх хватом сверху;
- кисти рук на ширине плеч;
- голова, туловище и ноги составляют одну линию.

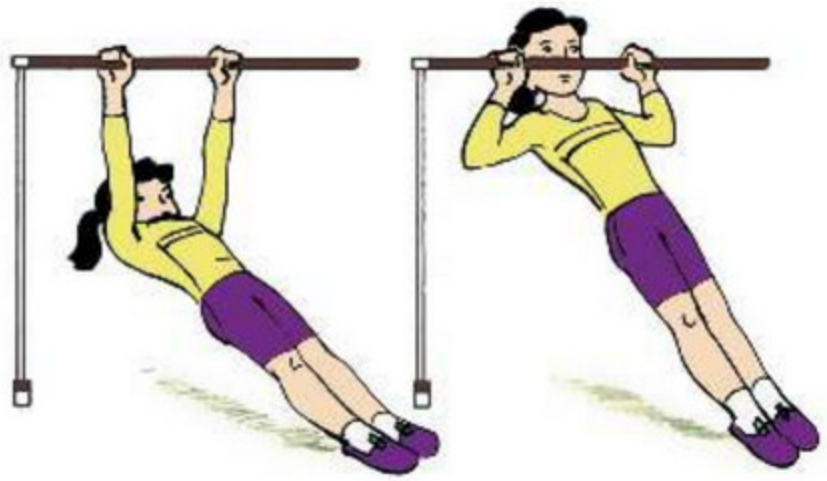


Рис. 8. Подтягивание на низкой перекладине

2. Подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины.

3. Опуститься в исходное положение (вис) и остановиться на 1 с.

4. Продолжить выполнение упражнения.

Условия выполнения

1. Чтобы правильно принять исходное положение, необходимо согнуть руки в локтях и взяться за перекладину хватом сверху. Затем, держа голову прямо, аккуратно поставить подбородок на перекладину. Далее, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, сделать несколько шагов вперёд так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого выпрямить руки и принять исходное положение.

2. При выполнении этого тестового испытания не разрешается:

- подтягиваться рывками;
- подтягиваться, чтобы подбородок был ниже линии перекладины;
- подтягиваться без остановки, задерживаясь на 1 с в исходном положении (виса).

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание)

С помощью данного тестового упражнения оценивают развитие качества силы (рис. 9).

Задание для выполнения

Как можно большее количество раз отжаться от пола.

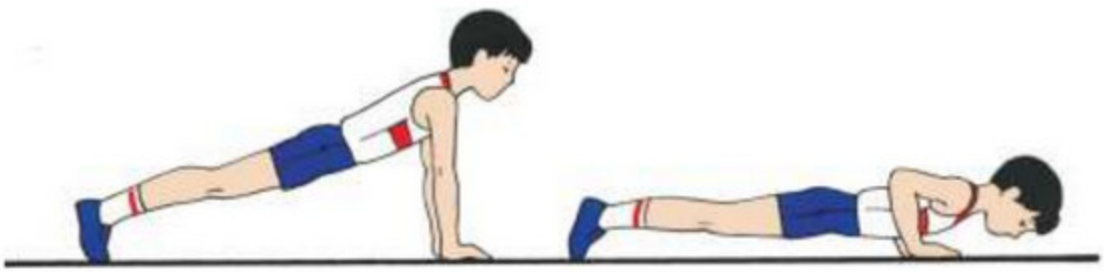


Рис. 9. Отжимание

Правила выполнения

1. Принять правильное и. п. — упор лёжа на полу.

2. Сгибая руки, коснуться грудью пола.

3. Разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 1 с.

4. Продолжить выполнение упражнения.

Условия выполнения

1. Чтобы принять исходное положение, необходимо лечь на пол лицом к полу и согнуть руки в локтях под углом в 45°. Кисти поставить возле плеч и руки разогнуть (выпрямить). Плечи, туловище и ноги должны составить прямую линию. Голову слегка приподнять вверх и стопами упереться в пол.

2. При выполнении этого тестового испытания не разрешается:

- нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
- касаться пола коленями, бёдрами, тазом;
- разгибать руки без последующей фиксации исходного положения на 1 с.

4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

С помощью этого испытания оценивают уровень развития качества гибкости.

Задание для выполнения

Как можно ниже наклонить туловище вперёд и коснуться кистями рук вертикальной разметки. Учитывается расстояние в сантиметрах на вертикальной разметке, до которого дотянулись пальцы рук. После двух попыток засчитывается лучший результат.

Правила выполнения

1. Встать на гимнастическую скамейку, руки вдоль туловища, мыски ног приблизить к краю скамейки.

2. Спокойно выполнить два-три пружинистых наклона вперёд.

3. Отдохнув, выполнить максимальный наклон вперёд и, касаясь кистями рук вертикальной разметки, удержать его не менее 2 с.

4. Выпрямиться и спокойно сойти со скамейки в правую или левую сторону, не задевая вертикальной разметки.

Условия выполнения

1. Перед выполнением наклона необходимо размяться и выполнить 3–4 упражнения на гибкость:

- махи правой и левой ногой вперёд и назад;
- круговые движения туловищем в правую и левую сторону;
- наклоны туловища вперёд и назад;
- наклоны туловища вправо и влево.

2. При выполнении наклона вперёд нельзя сгибать ноги в коленях.

Испытания по выбору

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Данное испытание проводится дополнительно для оценки качества силы (рис. 10).

Задание для выполнения

Как можно дальше прыгнуть.

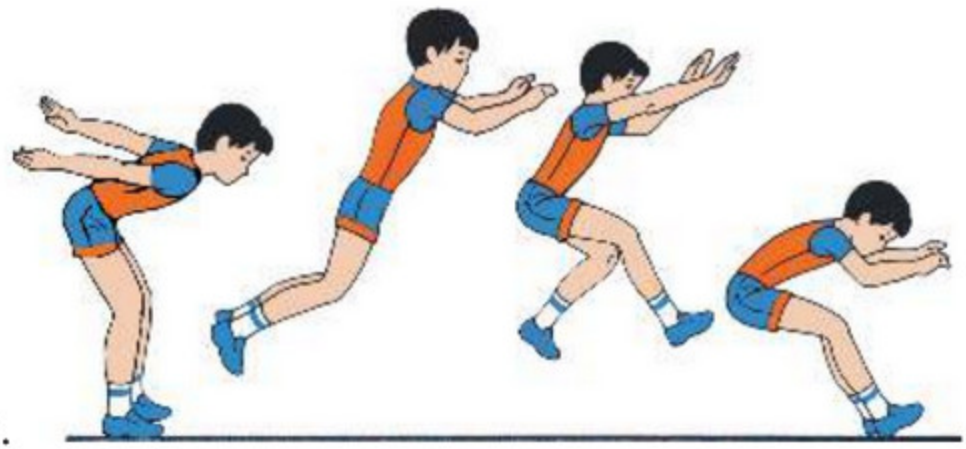


Рис. 10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Правила выполнения

1. Принять и. п. — встать возле линии отталкивания, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить.

2. Слегка сгибая ноги в коленях, присесть, руки отвести назад, плечи подать вперёд.

3. Толчок двумя ногами вперёд, выпрямиться, руки вперёд вверх.

4. Сгибая ноги в коленях, вынести их вперёд, руки слегка опустить.

5. Приземляясь, ноги слегка согнуть в коленях, руки опустить.

Условия выполнения

1. При выполнении прыжка с места нельзя:

- заступать за линию отталкивания или касаться её носками ног;
- выполнять с предварительным подскоком;
- отталкиваться ногами поочерёдно.

2. После приземления выпрямиться и сделать несколько шагов вперёд.

2. Метание теннисного мяча весом 150 г

С помощью этого тестового упражнения оценивается развитие координации и силы (рис. 11).

Задание для выполнения

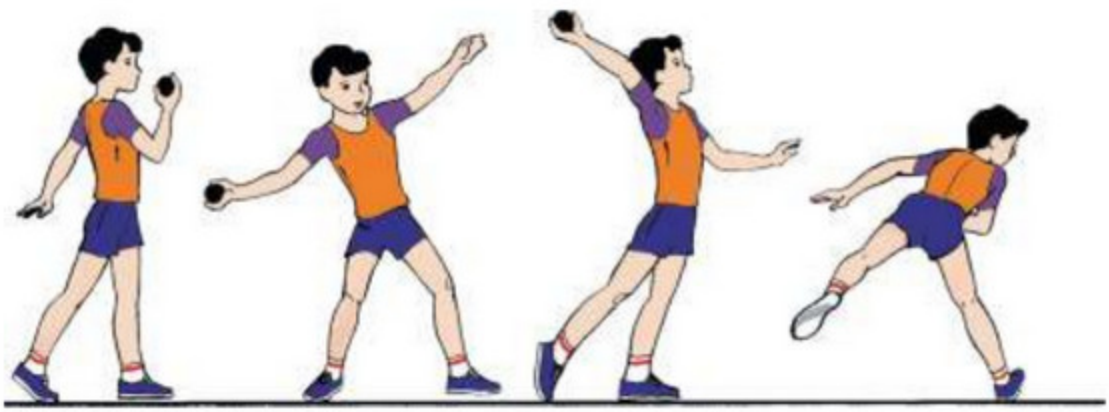


Рис. 11. Метание теннисного мяча

Из трёх попыток нужно бросить мяч на максимальное расстояние.

Правила выполнения

1. Взять мяч в правую руку и принять и. п., встав по направлению броска возле линии метания.

2. Отводя правую руку вправо-назад, слегка согнуть правую ногу.

3. Слегка наклонить туловище вправо и опереться левой ногой в площадку, носок развёрнут внутрь.

4. Быстро разгибая правую ногу, наклонить туловище вперёд и опереться на левую ногу.

5. Бросить мяч вперёд-вверх со всей силой, пронося кисть правой руки над плечом.

Условия выполнения

1. Чтобы правильно принять и. п. стойки перед началом метания необходимо:

- ноги поставить на ширину плеч, после чего левую ногу вынести вперёд;
- правую руку с мячом слегка согнуть в локте и её кисть расположить перед собой на уровне лица.

2. Обрати внимание на то, что во время движения руки с мячом в начале метания необходимо опереться на правую ногу, а затем перенести вес тела на левую ногу и опереться на неё.

3. Плавание на дистанцию 50 м

Это тестовое упражнение предназначено для оценки умений держаться на воде и плавать произвольным способом.

Задание для выполнения

Проплыть дистанцию 50 м произвольным способом без остановок.

Правила выполнения

1. По трапу бассейна опуститься в воду и, держась за бортик, дойти по дну бассейна до линии старта.

2. По команде «Марш» оттолкнуться от бортика бассейна и произвольным способом, не торопясь, плыть по дистанции.

3. Во время проплывания дистанции можно менять способы плавания (на боку, саженками, на спине, на груди, помогая себе руками и ногами).

Условия выполнения

Во время проплывания дистанции не разрешается:

- ходить по дну бассейна;
- использовать для продвижения вперёд дорожки бассейна.

Вопросы и задания

1) На что надо обращать особое внимание при выполнении тестовых испытаний комплекса ГТО?

2) Назови, какие тестовые испытания комплекса ГТО относятся к обязательным, а какие — к испытаниям по выбору.

3) Определи свои результаты в прыжке в длину, подтягивании и наклоне и сравни их с нормативами Комплекса ГТО.

4) Составьте комплексы упражнений для повышения результатов в прыжке в длину, подтягивании и наклоне.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

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

Из разученных акробатических упражнений можно составить различные комбинации.

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

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

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

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

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

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

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

Техника выполнения акробатической комбинации № 1 (рис. 12)

Первый элемент — из и. п. лёжа на спине, выполнить «мост».

Второй элемент — опуститься в и. п.

Третий элемент — переворот в положение лёжа на животе, руки согнуть в локтях и поставить их возле плеч.

Четвёртый элемент — выпрямляя руки, выполнить упор лёжа на полу.

Пятый элемент — опираясь на руки, толчок ногами в упор присев.

Шестой элемент — встать в положение основной стойки.



Разучи подводящие упражнения к акробатической комбинации № 1.

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

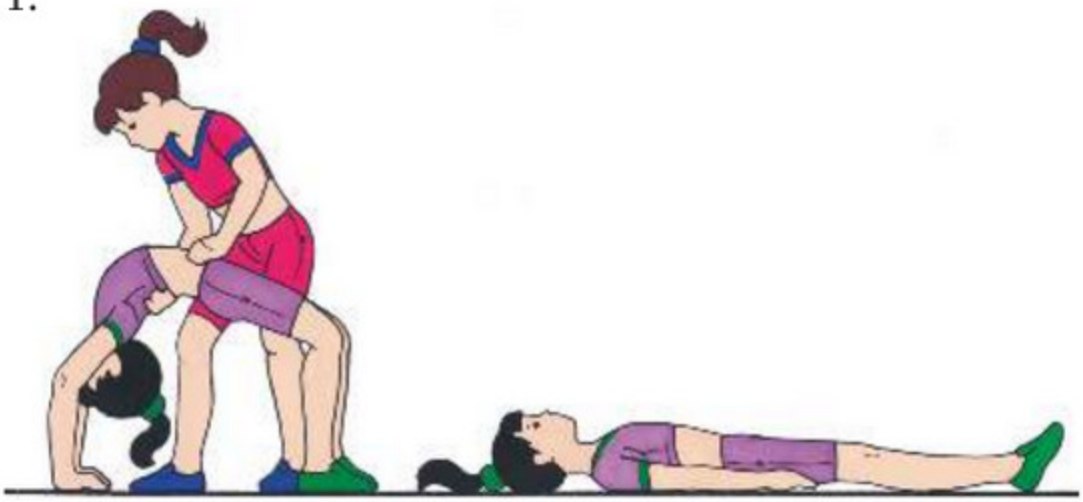
Обрати внимание:

- лёжа на спине, не расставляй широко в стороны руки и ноги;
- выполняя «мост», тяжесть тела равномерно распределяй на обе руки и ноги;
- после выполнения «моста» туловище опускай на пол плавно.

2. И. п. — о. с. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. *1* — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; *2* — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа; *3* — опираясь



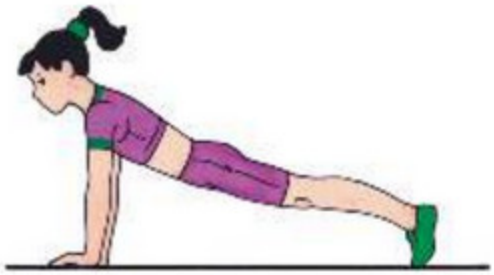
1.



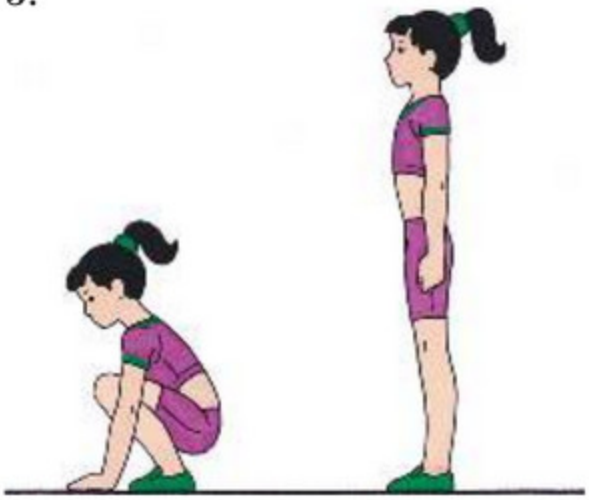
2.



3.



4.



5. 6.

Рис. 12. Акробатическая комбинация № 1

на руки, наклонить голову вперёд, слегка прогнуться и прыжком перейти в упор присев; *4* — и. п.

Обрати внимание:

- при перевороте на живот не разводи ноги в стороны и не сгибай их в коленях;
- перед выполнением прыжка из упора лёжа не забывай слегка наклонять голову вперёд;
- во время прыжка ноги соединить вместе до момента их постановки на пол.

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

Техника выполнения акробатической комбинации № 2 (рис. 13)

Первый элемент — из основной стойки выполнить упор присев.

Второй элемент — кувырок вперёд в упор присев.

Третий элемент — кувырок назад в упор стоя на коленях.

Четвёртый элемент — опираясь на руки, толчок ногами в упор присев.

Пятый элемент — кувырок вперёд в упор присев.

Шестой элемент — встать в положение о. с.

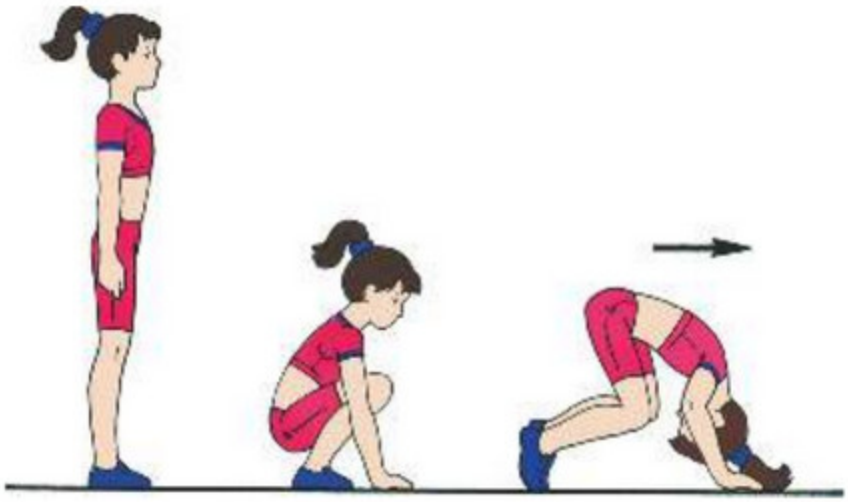


Разучи подводящие упражнения к акробатической комбинации № 2.

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

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

1.



2.



3.

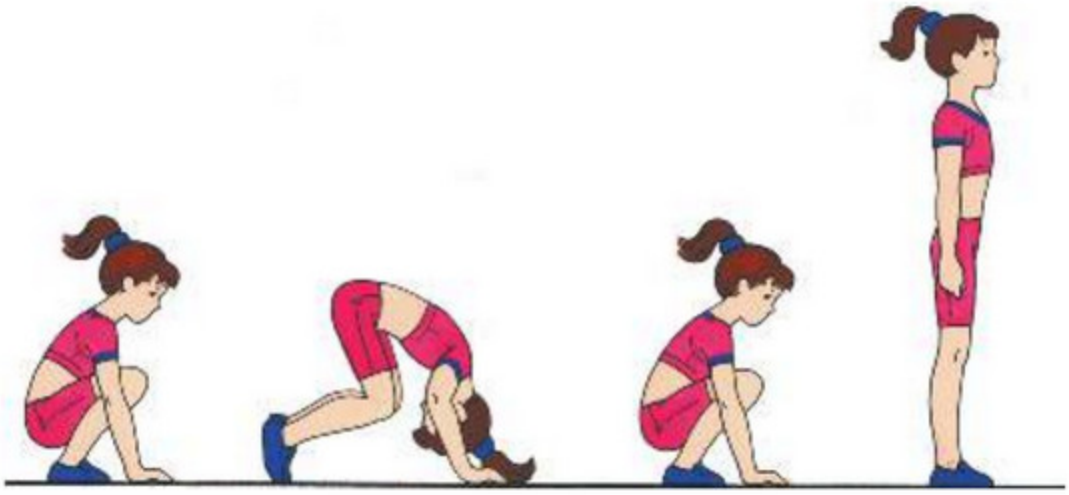


Рис. 13. Акробатическая комбинация № 2

Обрати внимание:

- приземление после кувырка назад в упор стоя на коленях должно быть мягким, без ударов колен о пол;
- перед приземлением на колени их следует слегка отвести назад, а носки оттянуть.

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

1) Что такое акробатические комбинации?

2) Какие правила необходимо соблюдать при разучивании акробатических упражнений?

3) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять акробатическую комбинацию № 1.

4) Рассмотри внимательно рисунок и научись самостоятельно выполнять акробатическую комбинацию № 1.

5) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять акробатическую комбинацию № 2.

6) Рассмотри внимательно рисунок и научись самостоятельно выполнять акробатическую комбинацию № 2.

Опорный прыжок через гимнастического козла

Этот прыжок называется опорным, потому что во время отталкивания ногами руки опираются о предмет или спортивный снаряд, через который совершается прыжок. Опорные прыжки развивают координацию движений, быстроту и ловкость, а также такие качества, как решительность, смелость и сила воли.

К опорным прыжкам относится прыжок через гимнастического козла. Этот прыжок достаточно сложный и состоит из нескольких частей, которые выполняются слитно, одна за другой (рис. 14).

Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла

Встать на одной линии с гимнастическим козлом.

Первая фаза — разбег.

Вторая фаза — напрыгнуть на гимнастический мостик и оттолкнуться двумя ногами вперёд-вверх.

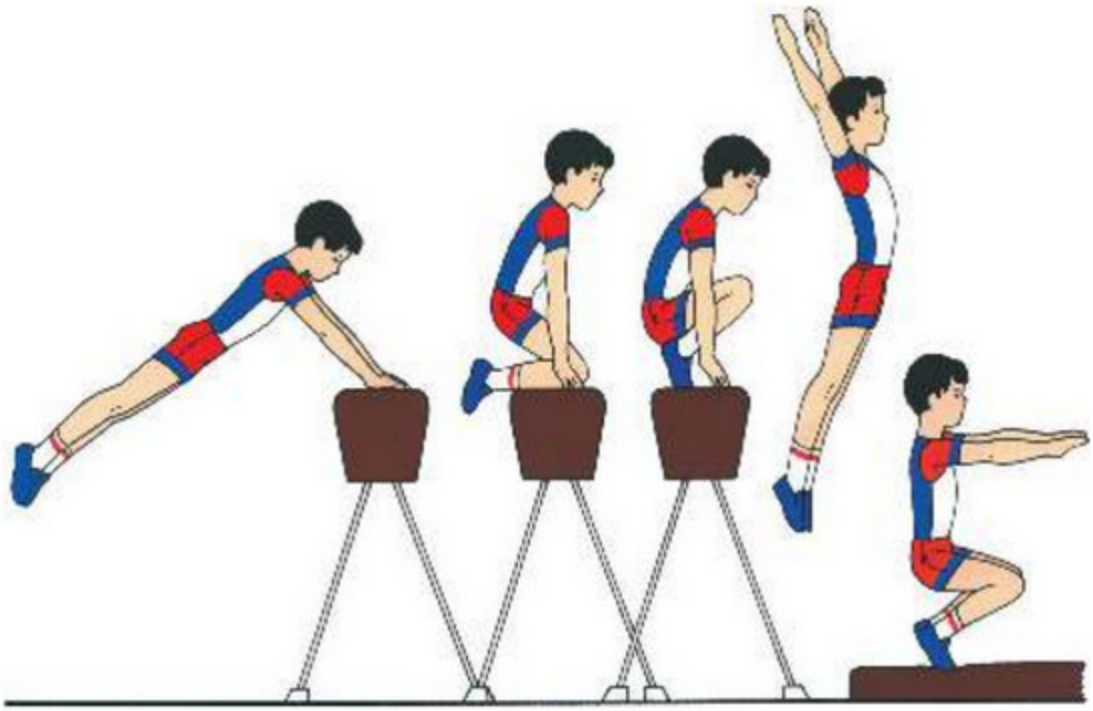


Рис. 14. Прыжок через козла

Третья фаза — во время полёта руки поставить на гимнастического козла и, опираясь на них, согнуть ноги в коленях и встать на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.

Четвёртая фаза — из упора стоя на коленях перейти в упор присев.

Пятая фаза — оттолкнувшись одновременно двумя ногами, прыжок с гимнастического козла вперёд-вверх, прогнувшись, руки слегка развести в стороны.

Шестая фаза — приземляясь, ноги слегка согнуть в коленях, после чего выпрямиться и принять положение о. с.

Подводящие упражнения

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

Прыжок вперёд-вверх толчком двумя ногами

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

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

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

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

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

Толчок двумя ногами о гимнастический мостик с разбега

Во время выполнения этого задания очень важно, чтобы рядом с гимнастическим мостиком не было посторонних предметов, мешающих выполнению упражнений.

Подготовив место для занятия, приступают к разучиванию следующих упражнений.

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

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

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

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

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

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

2. Из упора присев на коленях принять упор стоя.

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

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

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

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

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега

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

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

Обрати внимание:

- при запрыгивании на гимнастического козла в упор стоя на коленях, при переходе в упор стоя и последующем спрыгивании необходима страховка за руку, т. е. страхующий придерживает выполняющего упражнения за предплечье;
- приземление должно быть мягким и чётким, без лишних движений. Чтобы этого добиться, надо:

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

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

Вопросы и задания

1) Какие прыжки называются опорными?

2) Почему прыжок через гимнастического козла называется опорным?

3) Какие качества человека дополнительно развиваются при обучении и выполнении опорных прыжков?

4) Разучи технику опорного прыжка через гимнастического козла и расскажи, как правильно его выполнять.

5) Разучи подводящие упражнения к опорному прыжку через гимнастического козла.

6) Рассмотри внимательно рисунок и научись выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастической перекладине

Все упражнения и гимнастические комбинации на спортивных снарядах выполняются или из положения виса, или из положения упора (рис. 15).

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

В свою очередь, упор на гимнастической перекладине — это упражнение, при котором тело находится над перекладиной и человек опирается на неё руками. При выполнении такого упора очень важно сохранять равновесие тела, чтобы не упасть назад или не перевернуться вперёд. Для сохранения равновесия при упоре необходимо плечи подать немного вперёд, а ноги сместить назад.

Упражнения на гимнастической перекладине требуют хорошего развития силы мышц, координации и гибкости.



Вис



Упор

Рис. 15. Упражнения на гимнастической перекладине

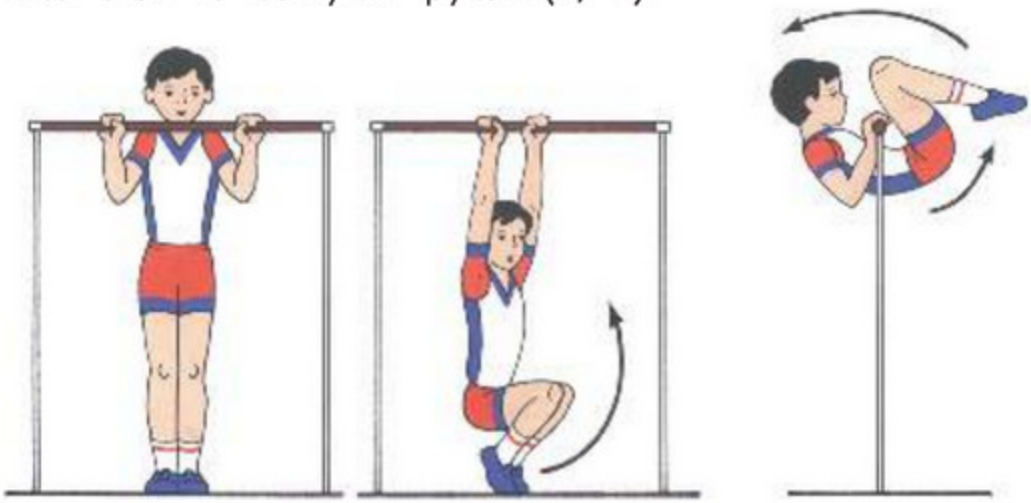
Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине

Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад в вис сзади согнувшись, толчком двумя переворот вперёд в вис стоя присев.

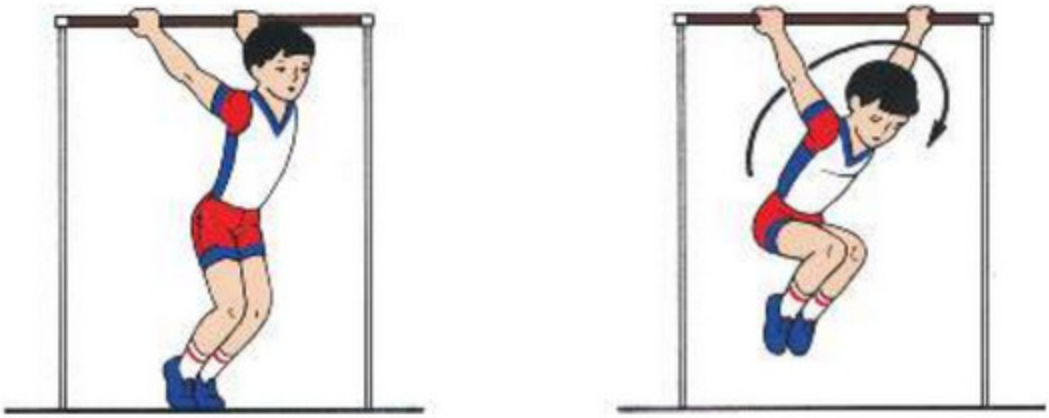
Техника выполнения переворота туловища в висе на гимнастической перекладине (рис. 16).

Встать возле низкой перекладины и принять основную стойку.

Первая фаза — хват за перекладину, принять положение виса стоя на согнутых руках (*1*, *2*).



1. 2. 3.



4. 5.

Рис. 16. Переворот на гимнастической перекладине

Вторая фаза — выпрямляя руки и сгибая ноги в коленях, толчок двумя, переворот вперёд в вис присев сзади (*3*).

Третья фаза — из виса сзади, толчком двумя, переворот вперёд в вис присев (*4*).

Четвёртая фаза — напрыгнуть на гимнастический мостик и оттолкнуться двумя ногами вперёд-вверх (*5*).

Подводящие упражнения

Чтобы освоить технику переворота туловища в висе на гимнастической перекладине, необходимо освоить подводящие упражнения. После того как все движения будут разучены, можно осваивать и сам переворот туловища в висе на гимнастической перекладине.

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

Переворот назад из виса стоя присев

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

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

3. Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад в вис сзади стоя согнувшись (руки вывернуты и удерживают перекладину сзади). Затем отпустить перекладину, сделать шаг вперёд согнувшись, выпрямиться и принять о. с.

Обрати внимание:

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

Переворот вперёд из виса сзади согнувшись

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

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

3. Из виса присев вис стоя на согнутых руках.

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

Выполняя это задание, не торопись. Старайся выполнять переворот слитно и красиво.

Комплекс упражнений для разминки, которую необходимо выполнять перед упражнениями на гимнастической перекладине

1. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

2. Прямые руки вверх соединены в замок, пружинистые рывки руками назад (туловище вперёд не наклонять).

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

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

Вопросы и задания

1) Какое упражнение называется висом на гимнастической перекладине?

2) Какое упражнение называется упором на гимнастической перекладине? Чем оно отличается от виса?

3) Какие физические качества необходимо развивать, чтобы хорошо выполнять упражнения на гимнастической перекладине?

4) Разучи технику переворота туловища в висе на гимнастической перекладине и расскажи устно, как правильно выполнять это упражнение.

5) Разучи подводящие упражнения к перевороту туловища в висе на гимнастической перекладине.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

В лёгкой атлетике существуют разнообразные прыжковые упражнения, но все они могут быть объединены в две большие группы. Это прыжки в длину и прыжки в высоту. В третьем классе вы обучались прыгать и в длину, и в высоту способом согнув ноги. Но есть и другие способы прыжков. Например, прыжок в высоту способом «перешагивание», который позволяет прыгать в высоту значительно выше, чем прыжок способом согнув ноги.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (рис. 17) напоминает работу ножниц, когда в полёте одна нога догоняет другую (кстати, раньше этот способ так и назывался — «ножницы»).

Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Встать левым боком (если вы отталкиваетесь правой ногой) по направлению к планке, под острым углом.

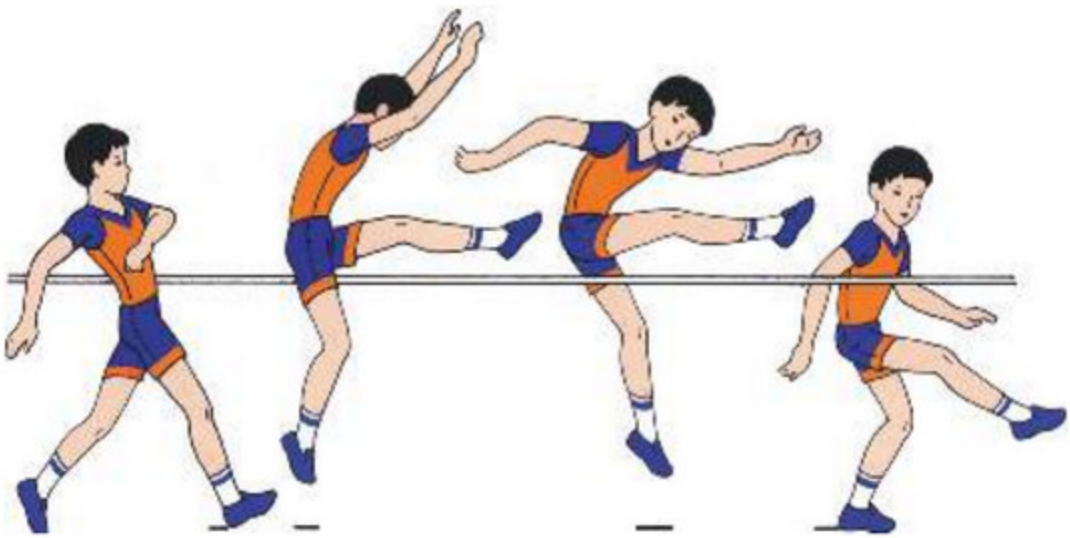


Рис. 17. Прыжок в высоту с разбега

Первая фаза — разбежаться и, не добегая до планки на расстояние вытянутой руки, энергично оттолкнуться правой ногой вверх (дальней к планке).

Вторая фаза — в момент взлёта, левой ногой (ближней к планке) сделать сильный мах вверх и перенести её через планку.

Третья фаза — резко поднять правую ногу вверх и перелететь через планку.

Четвёртая фаза — приземлиться на левую ногу и к ней приставить правую.

Обрати внимание:

- первой через планку переносится левая нога, и она же первой касается пола;
- те, кому удобнее отталкиваться левой ногой, начинают разбег, стоя правым боком к планке под острым углом.

Подводящие упражнения

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

1) Какие две большие группы прыжков используются на соревнованиях по лёгкой атлетике?

2) Что общего у прыжка в длину способом согнув ноги и прыжка в высоту согнув ноги?

3) Разучи технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и расскажи, как правильно выполнять его.

4) Разучи подводящие упражнения к прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».

5) Рассмотри внимательно рисунок и научись выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Технические действия при беге на легкоатлетической дистанции

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

Низкий старт

Старт — это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега на дистанцию. Низкий старт (рис. 18) используют тогда, когда надо очень быстро набрать максимальную скорость бега. Поэтому его используют в беге на короткие дистанции (от 30 до 400 м).

Техника выполнения низкого старта. Встать перед стартовой линией на расстоянии половины шага.

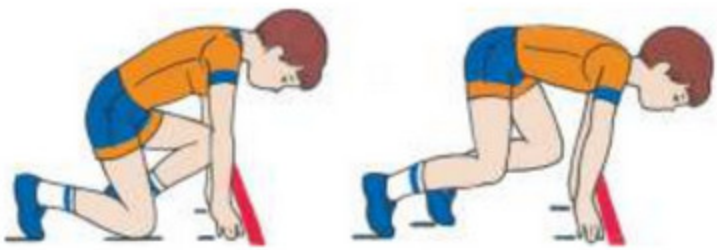


Рис. 18. Низкий старт

Первая фаза — по команде «На старт!» присесть, поставить руки на стартовую линию на ширину, опуститься на левое колено, правую ногу слегка отвести назад и тоже поставить на колено.

Вторая фаза — по команде «Внимание!» перенести тяжесть тела на руки и приподнять таз, отрывая колени от беговой дорожки.

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

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

Стартовое ускорение

Данное техническое действие начинает выполняться сразу же, со старта. Устремляясь вперёд, бегун энергично выполняет движения ногами и руками. Его туловище наклонено вперёд и беговые шаги укорочены. Постепенно выпрямляясь, он увеличивает длину шагов и набирает максимальную скорость.



Научись изменять длину и частоту шагов во время бега:

- бег на месте в максимальном темпе (10–15 с);
- бег короткими шагами в максимальном темпе (до 12 м);
- бег на 100 м с изменяющимся темпом шагов. Например, через каждые 10 м менять длину и частоту шагов.

Финиширование

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

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

После пересечения финишной линии нельзя сразу останавливаться. Необходимо некоторое время продолжать бег. Затем перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

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

Вопросы и задания

1) С какой целью используется низкий старт в беге на коротких дистанциях?

2) Что понимается под стартовым ускорением?

3) Как выполняется финиширование в беге на короткие дистанции?

4) Разучи технику низкого старта и расскажи устно, как правильно её выполнять.

5) Рассмотри внимательно рисунок 18 и научись выполнять низкий старт.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

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

Одновременный одношажный ход

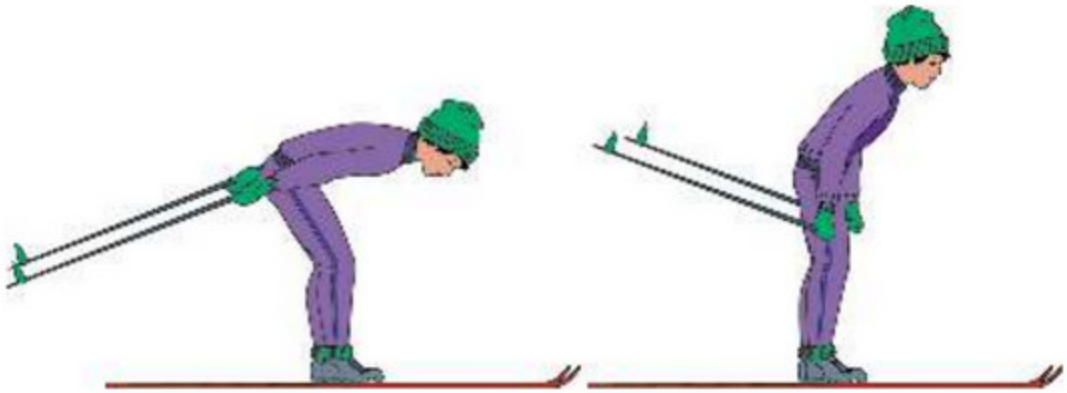
Этот способ очень похож на двухшажный ход, но вместо двух шагов надо делать один.

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах (рис. 19). Если его хорошо освоить, то можно развивать высокую скорость передвижения. Однако надо знать, что одновременный одношажный ход требует силы мышц рук и плечевого пояса. Поэтому, чтобы хорошо обучиться этому лыжному ходу, необходимо развивать качество силы.

Чаще всего этот ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твёрдой опоре для палок. В отличие от двухшажного одновременного хода, одновременный одношажный ход состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.



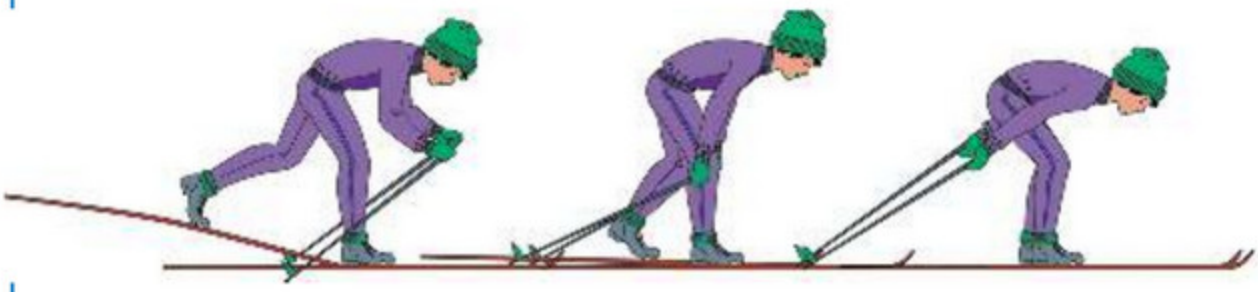
Разучи подводящие упражнения к одновременному одношажному ходу.



1. 2.



3. 4.



5. 6. 7.

Рис. 19. Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах

Подводящие упражнения

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

2. Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперёд и отталкивания.

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

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

5. Рассмотри внимательно рисунок и научись выполнять одновременный одношажный ход.

Обрати внимание:

- разучивать одношажный одновременный ход, так же как и другие лыжные ходы, лучше всего при хорошей погоде, когда лыжи хорошо скользят и палки опираются на плотный снег, с уклоном к лыжне, с хорошей опорой для палок;
- подготовительное упражнение к нему — вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперёд и отталкивания. Научиться этому ходу довольно легко.

Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах. Встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи немного подать вперёд, руки с палками поставить на снег впереди себя.

Первая фаза — оттолкнуться палками и скользить на обеих лыжах (*1*, *2*).

Вторая фаза — скользя на лыжах, выпрямиться, палки махом вынести вперёд (*3*, *4*).

Третья фаза — шаг правой ногой, слегка наклониться, палки поставить в снег (*4*, *5*).

Четвёртая фаза — оттолкнуться палками и к правой лыже приставить левую лыжу, скользить на обеих лыжах (*6*, *7*).

Вопросы и задания

1) Чем отличается попеременный одношажный ход от одновременного двухшажного хода?

2) Что общего у одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода?

3) Когда лучше использовать одновременный одношажный ход?

4) Разучи и расскажи, как правильно выполнять одновременный одношажный ход.

5) Повтори правила техники безопасности, которые следует соблюдать при переноске лыж (рис. 20), на дистанции и в местах спуска с гор (см. учебник для 3 класса).



Рис. 20. Переноска лыж

ПЛАВАНИЕ

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию, необходимо повторить правила поведения в бассейне и способы вхождения в воду.

Правила занятий в бассейне

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

Кроль на спине (рис. 21). При этом способе плавания (в отличие от кроля на груди) лежат на спине, а руки попеременно вращают назад, опуская их в воду за головой.

Техника плавания способом «кроль на спине»

Первая фаза — оттолкнуться от дна бассейна вверх-назад и лечь на спину, тело выпрямить, руки вдоль туловища, голову слегка наклонить вперёд и скользить по воде.

Вторая фаза — скользя по воде, начать работать попеременно ногами, правую руку вынести из воды и отвести за голову, левая рука остаётся вдоль туловища.

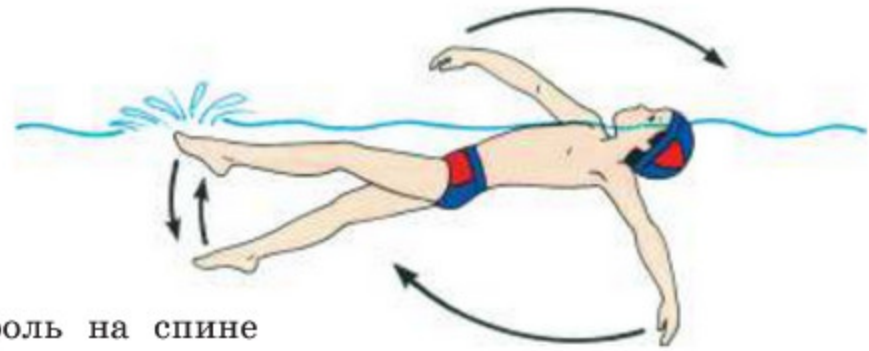


Рис. 21. Кроль на спине

Третья фаза — правой рукой сделать гребок назад, а левую руку отвести за голову.

Четвёртая фаза — левой рукой сделать гребок назад, а правую руку вынуть из воды и отвести за голову.

Обрати внимание:

- во время гребка руки слегка сгибаются в локтях и не опускаются глубоко в воду.



Разучи подводящие упражнения к одновременному одношажному ходу.

Подводящие упражнения

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

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

3. Скольжение на спине (рис. 22).

- Зайти в воду так, чтобы её уровень был чуть ниже плеч.
- Повернуться спиной к бортику (берегу).
- Оттолкнуться от дна вверх-назад, тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд.
- Скользить по воде как можно дольше.

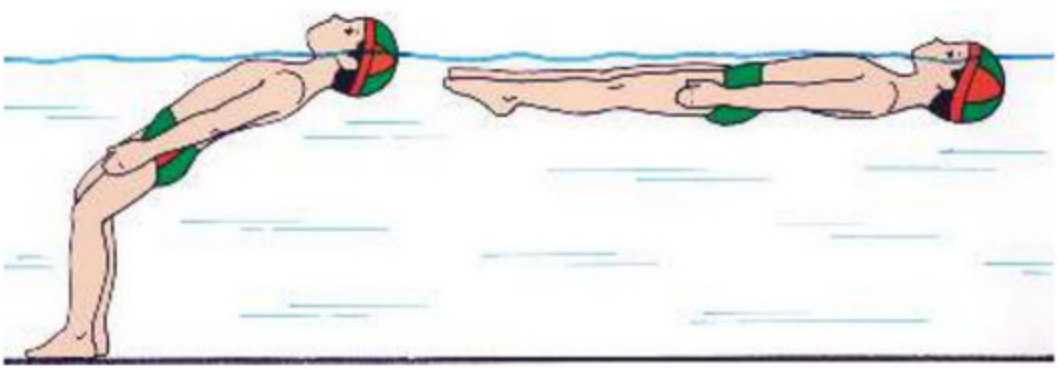


Рис. 22. Скольжение на спине

Обрати внимание

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

4. Скольжение на спине с работой ног

• Оттолкнуться от дна вверх-назад.

• Тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, руки вдоль туловища;

• Скользя, попеременная работа ног (вверх-вниз).

5. Скольжение на спине с работой ног и рук.

• Оттолкнуться от дна вверх-назад.

• Тело выпрямить, голову слегка наклонить вперёд, руки вдоль туловища.

• Скользя, попеременная работа ног.

• Скользя, попеременные гребки руками назад с одновременной попеременной работой ног.

Обрати внимание:

• нельзя приступать к занятиям раньше чем через 40–60 мин после еды;

• не следует купаться при плохом самочувствии (насморк, кашель);

• на занятиях нужно поддерживать строгую дисциплину, ни в коем случае нельзя толкать друг друга;

• обучение подводящим упражнениям осуществляется в сторону бортика бассейна. Для этого надо не спеша отойти от него на 8–10 шагов и выполнять упражнения в его сторону. Чтобы не удариться головой о бортик, не доплывая до него, необходимо повернуться на грудь и спокойно проскользить по воде до касания его руками;

• во время обучения нельзя торопиться, необходимо выполнять упражнения правильно;

• при чувстве усталости необходимо прекратить выполнять упражнения и отдохнуть;

• при чувстве замерзания в воде необходимо прекратить выполнение упражнений, выйти из бассейна и согреться с по-

мощью энергичных движений, затем принять тёплый душ, растереться сухим полотенцем.

Вопросы и задания

1) Какие правила поведения надо соблюдать в бассейне?

2) Чем отличается техника плавания способом «кроль на груди» от техники плавания способом «кроль на спине»?

3) Какие качества развиваются в процессе занятий плаванием?

4) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять плавание кролем на груди.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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

- площадка для игр должна быть достаточно просторной, с ровной поверхностью и удалена от проезжей части;
- на площадке не должны находиться посторонние предметы — палки, камни, бутылки, разбитое стекло;
- играть нужно в опрятной одежде, в хорошо зашнурованных кроссовках.

«Запрещённое движение»

Условия игры

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

Капитан называет движение, которое нельзя выполнять. Например, нельзя поднимать руки вверх — это запрещённое движение. После этого капитан начинает выполнять различные движения, а играющие эти движения повторяют. Затем капитан неожиданно выполняет запрещённое движение. Игрок, повторивший это движение, выбывает из игры. А капитан объявляет новое запрещённое движение. И т. д. Оставшийся, самый внимательный игрок становится капитаном.

«Подвижная цель»

Условия игры

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

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

Правила игры

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

«Куда укатишься на лыжах за два шага»

Условия игры

Эту игру проводят во время лыжных прогулок. Из числа игроков выбирают судью. Затем игроки распределяются на две команды. Флажком отмечается линия старта. Первые номера команд встают на лыжах у линии старта, остальные игроки — за ними.

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

Правила игры

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

Эстафета с ведением футбольного мяча

Условия игры

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

По сигналу судьи первые номера начинают вести мяч по направлению к флажку. Добегая до флажков, они их огибают и, продолжая вести мяч, возвращаются к своей команде. Подбегая к ней, они останавливают мяч ногой точно на линии. После этого вторые номера начинают вести мяч. И так все игроки каждой команды должны выполнить ведение мяча вокруг флажков.

Правила игры

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



Организуй проведение этих игр с ребятами вашего двора.

Подвижные игры на воде

«Паровая машина»

Условия игры

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

По сигналу судьи первые номера приседают, погружаясь в воду с головой и поднимая мяч вверх (рис. 23). При этом они делают медленный выдох. После выдоха встают и передают мяч следующему игроку своей команды.



Рис. 23. Игра «Паровая машина»

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

«Гонка лодок»

Условия игры

Игроки выбирают судью, а сами распределяются на две команды. Первый номер одной из команд встаёт рядом с судьёй, а остальные игроки его команды выстраиваются за первым номером в колонну по одному.

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

По сигналу судьи вторые номера выполняют скольжение (рис. 24). Тот, кто проплывёт дальше, чем первый номер, остаётся стоять на том месте, где закончил своё скольжение, а первый номер уходит. Если ближе, чем первый номер, то возвращается к своей команде, а первый номер остаётся на месте. В конце игры должны остаться стоять на месте игроки от каждой команды, которые отплыли дальше всех от судьи.

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

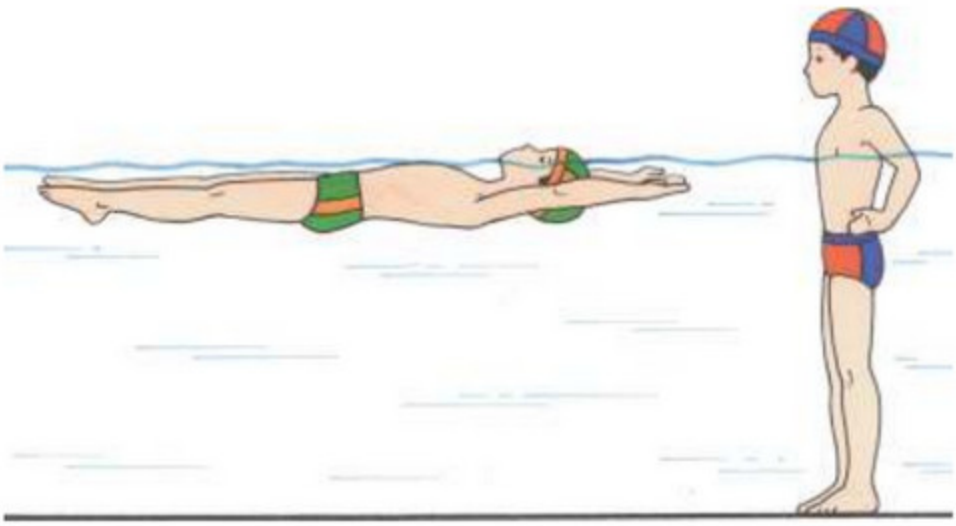


Рис. 24. Игра «Гонка лодок»

Правила игры

• Игроку, проплывшему дальше всех, нельзя сходить с места до тех пор, пока не выполнят упражнение все игроки его команды и команды соперника.

• Скользить разрешается только вдоль берега.

Вопросы и задания

1) Какие качества помогают развивать эти подвижные игры?

2) Какие элементы спортивных игр вы заметили в описании подвижных игр?

3) Выучи правила подвижных игр.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Для того чтобы научиться хорошо играть в спортивные игры, необходимо обучаться новым техническим действиям и постоянно закреплять технику ранее разученных. Если не повторять постоянно разученные действия, то они начнут постепенно забываться. Это повлечёт появление ошибок в их выполнении во время игры.

Волейбол

Нижняя боковая подача

Данное техническое действие очень похоже на нижнюю прямую подачу, которой обучаются в третьем классе. Нижняя боковая подача отличается тем, что игрок располагается боком к сетке и удар по мячу выполняется сбоку. При этом бить по мячу можно кулаком, ладонью или верхним ребром ладони со стороны большого пальца (палец прижимается к ладони).

Техника нижней боковой подачи (рис. 25). Встать к задней линии волейбольной площадки левым боком к сетке, левая рука удерживает мяч на ладони, правая опущена вниз, ноги на ширине плеч.

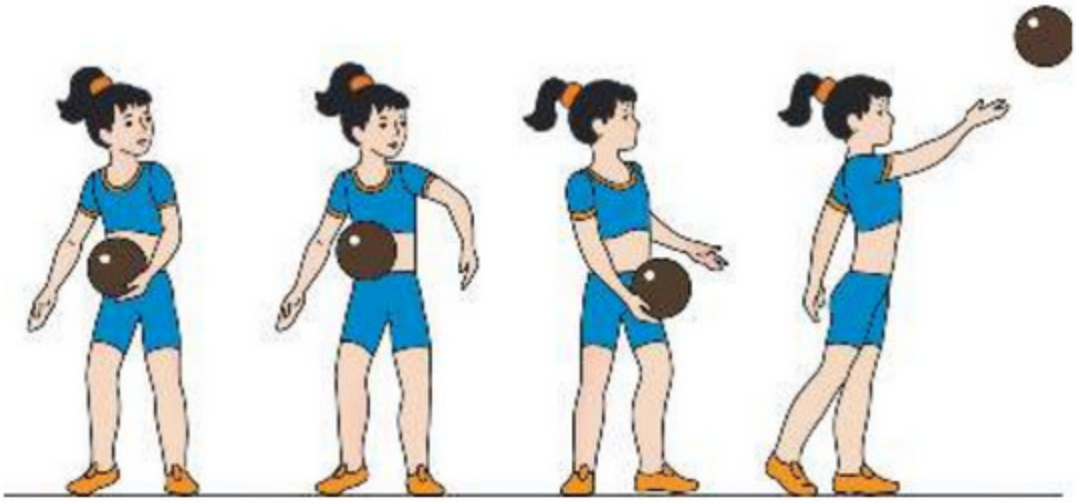


Рис. 25. Техника нижней боковой подачи

Первая фаза — слегка наклониться вперёд и отвести правую (ударную) руку в сторону, назад-книзу.

Вторая фаза — слегка подбросить мяч вверх и в момент его «зависания» в воздухе нанести удар в нижнюю его часть правой рукой.



Разучи подводящие упражнения к нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения

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

2. Выполнение нижней боковой подачи в стенку с небольшого расстояния.

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

Передачи мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу, очень часто применяется в игре в волейбол. Данное техническое действие осуществляется при приёме мяча после подачи, при игре в защите, при перебивании мяча через сетку. Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется в процессе закрепления техники приёма мяча двумя руками снизу.



Разучи подводящие упражнения к передаче мяча двумя руками снизу.

Подводящие упражнения

1. Стоя на месте, выполнять передачу мяча перед собой.

2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, выполнять передачу мяча в мишень, изображённую на стене.

3. Стоя на небольшом расстоянии от стены, выполнять передачу мяча в разные стороны и на разную высоту от мишени, изображённой на стене.

4. Выполнять передачу мяча в парах с небольшого расстояния.

5. Выполнять передачу мяча в тройках по кругу (в правую и левую сторону).

Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу (рис. 26). Принять исходное положение стойки волейболиста:

- левую ногу слегка отставить назад;
- прямые руки опустить вперёд-книзу;
- ладони рук сомкнуты в кулак и прижаты друг к другу;
- голову повернуть в ту сторону, откуда летит мяч.

Первая фаза — руки выносятся вперёд к мячу и слегка разворачиваются в сторону игрока, которому передаётся мяч.

Вторая фаза — слегка выпрямляя туловище, выполняют удар по мячу.

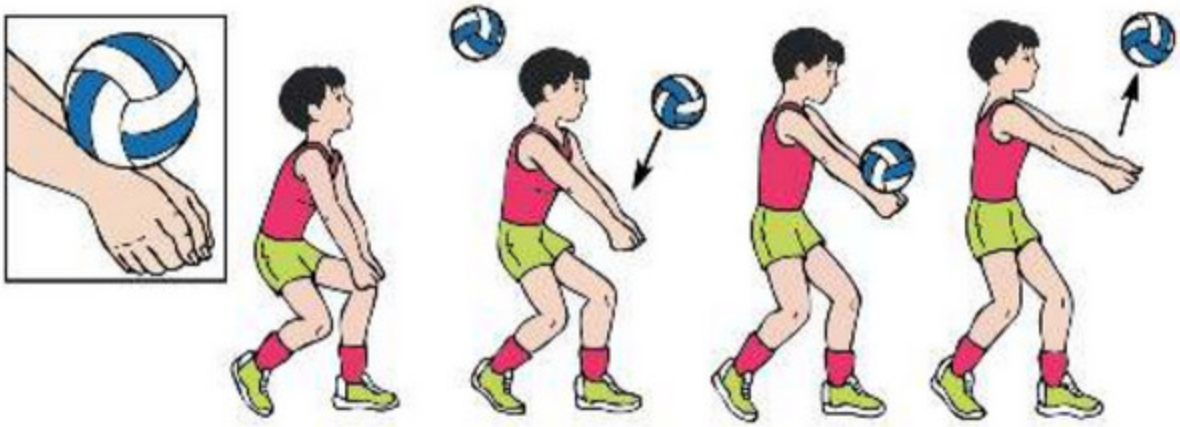


Рис. 26. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

Вопросы и задания

1) Для чего нужно постоянно закреплять технические действия в спортивных играх?

2) Повтори технику выполнения нижней боковой подачи (рис. 27) и приёма мяча снизу двумя руками. Обрати внимание, как нужно правильно

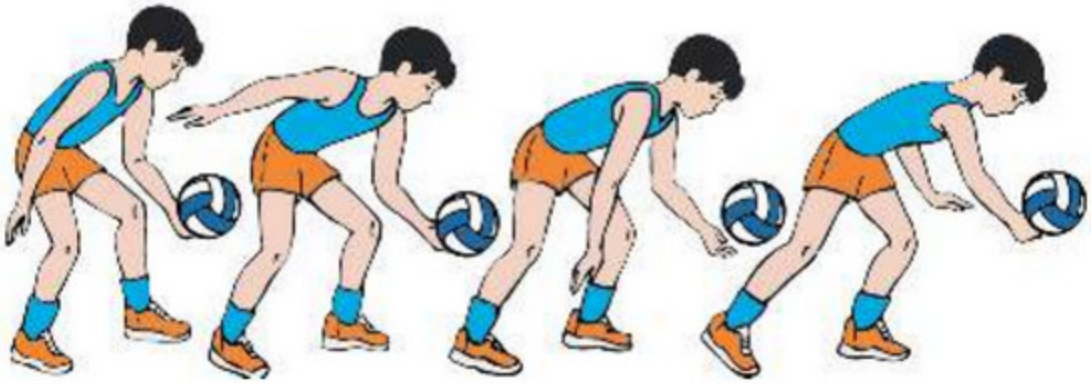


Рис. 27. Техника нижней боковой подачи



Рис. 28. Приём мяча двумя руками снизу

держать руки при приёме мяча двумя руками снизу (рис. 28).

3) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять технику нижней боковой подачи.

4) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять технику передачи мяча двумя руками снизу.

Баскетбол

Бросок мяча в корзину двумя руками с места

Бросок мяча в корзину является важнейшим техническим действием игры баскетбол (рис. 29). Умение метко поражать кольцо противника с разных позиций приобретается в процессе постоянных тренировок. Точность бросков во многом зависит от владения техникой броска. В настоящее время существует большое количество бросков мяча в корзину. Самый простой из них — это бросок двумя руками от груди. Техника его выполнения очень похожа на технику передачи мяча двумя руками от груди.

Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками с места

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

- мяч на уровне груди удерживается пальцами, локти у туловища;
- ноги в коленях слегка согнуты;
- туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

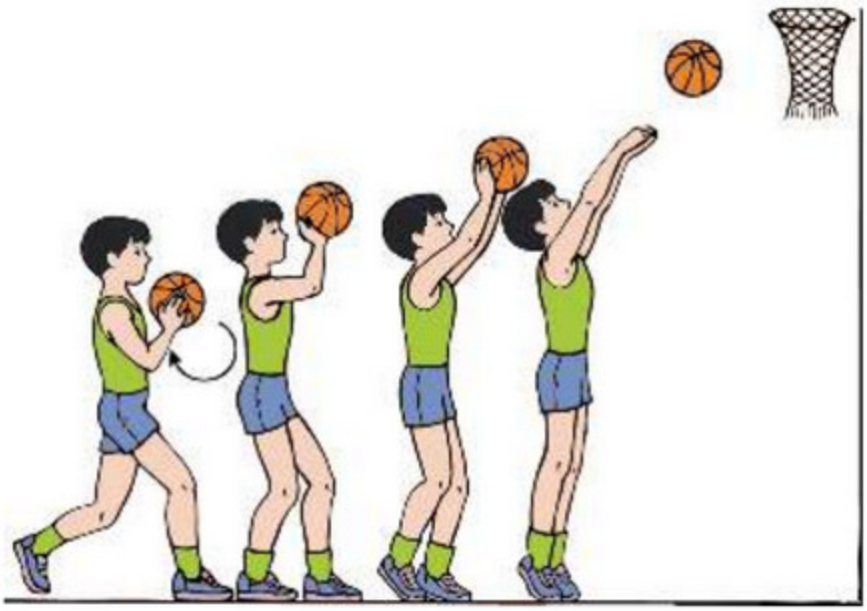


Рис. 29. Бросок мяча в корзину двумя руками с места

Первая фаза — сгибая ноги в коленях, круговым движением мяч поднести к груди.

Вторая фаза — не останавливаясь, мяч вынести вверх-вперёд в направлении кольца.

Третья фаза — одновременно выпрямляя ноги, мяч толкнуть руками в направлении баскетбольной корзины.

Четвёртая фаза — возвращение в стойку баскетболиста.

Обрати внимание:

- во время выполнения броска ладони не касаются мяча, пальцы расставлены в стороны;
- спина выпрямлена на протяжении всего броска;
- руки сопровождают мяч после его толчка.



Повтори технические действия игры в баскетбол:

- ведение баскетбольного мяча (рис. 30);
- ловлю и передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди (рис. 31).

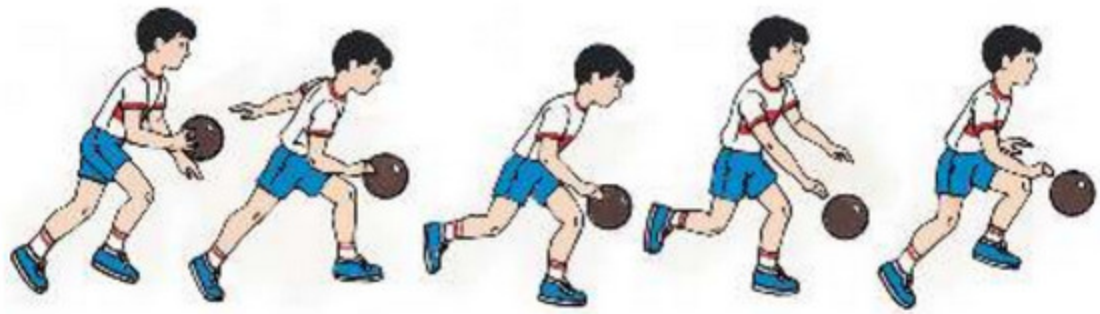


Рис. 30. Ведение баскетбольного мяча

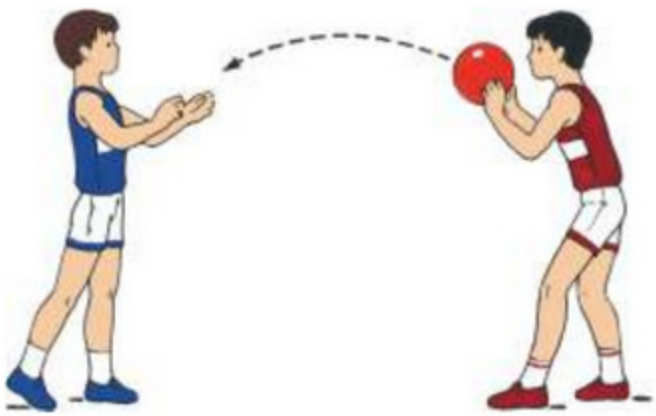


Рис. 31. Передача мяча в баскетболе

Вопросы и задания

1) От чего зависит точность броска мяча в корзину?

2) Что общего в технике броска мяча двумя руками от груди и в технике передачи мяча двумя руками от груди?

3) Рассмотри внимательно рисунок 29 и научись выполнять бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Футбол

Футбол — это спортивная игра, в которой выполняются разнообразные технические действия с мячом. Это и способы ведения мяча ногами, и различные удары по нему во время игры, в том числе и головой. В отличие от других спортивных игр, футбол требует хорошего развития быстроты и координации движений. Поэтому требуется постоянное закрепление и улучшение технических приёмов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Среди технических приёмов в футболе одним из основных является остановка катящегося мяча. Существует много приёмов его остановки. Это остановка разными частями стопы, головой и даже остановка грудью. Остановку внутренней стороной стопы удобнее всего применять в тех случаях, когда мяч движется на игрока.



Разучи подводящие упражнения к остановке мяча внутренней стороной стопы.

1. Стоя на месте выполнять технику остановки без мяча.

Обрати внимание:

- коленный и голеностопный суставы правой ноги должны быть расслаблены;
- при отведении правой ноги назад она должна слегка заходить за левую ногу.

2. Стоя на небольшом расстоянии от стены выполнять удар и после отскока мяча останавливать его внутренней стороной стопы.

Обрати внимание:

- при отскоке мяча от стены он должен катиться;
- при остановке мяч не должен отскакивать от ноги.

Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы (рис. 32). Левую ногу, на которую придётся встать при остановке мяча, расположить параллельно направлению движения мяча.



Рис. 32. Остановка футбольного мяча

Первая фаза — перед приёмом мяча левую ногу слегка согнуть в колене.

Вторая фаза — стопу правой ноги повернуть по направлению к мячу, слегка приподнять и держать её на небольшом расстоянии от левой ноги.

Третья фаза — в момент, когда мяч начнёт соприкасаться с правой ногой, быстро отвести её назад, за левую ногу.

Четвёртая фаза — мягко остановить мяч.

Обрати внимание:

- тот, кому неудобно останавливать мяч правой ногой, может это делать левой;
- чтобы остановка мяча получилась мягкой, необходимо правую ногу расслабить в коленном и голеностопном суставах;
- чем мягче выполняется остановка мяча, тем меньшим будет его отскок от ноги.

Вопросы и задания

1) Какие физические качества необходимо развивать, чтобы хорошо научиться выполнять технические приёмы игры футбол?

2) Что необходимо сделать, чтобы во время остановки мяч не отскакивал от ноги?

3) Повтори технические действия игры футбол, разученные в третьем классе:

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

4) Разучи и расскажи устно, как правильно выполнять технику остановки мяча внутренней стороной стопы.

УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Во время самостоятельных занятий необходимо отводить время на развитие физических качеств. Очень хорошо совмещать их развитие с учебным материалом, который осваивается по физической культуре. Развитие силы лучше осуществлять, когда изучается гимнастика с элементами акробатики. Координацию и ловкость рекомендуется развивать, когда осваиваются подвижные и спортивные игры, а выносливость и быстроту — когда школьники обучаются лёгкой атлетике.

Развивать физические качества нужно только с помощью хорошо разученных упражнений и в подготовленных для таких занятий местах.

Во многих школах изучение разделов по дисциплине физической культуры осуществляется по учебным четвертям.

Как видно из таблицы 4, в первой четверти изучают упражнения лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Во второй четверти изучают упражнения гимнастики и акробатики, в третьей четверти — лыжной подготовки и игр, а в четвёртой — вновь лёгкой атлетики и игр. Пользуясь этой таблицей, можно развивать определённые физические качества по соответствующим учебным четвертям:

- выносливость развивать в первой, третьей и четвёртой четвертях;
- силу во второй четверти;
- координацию и быстроту — в первой, третьей и четвёртой четвертях.

Таблица 4

Развитие физических качеств по учебным четвертям

	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвёртая четверть
Развитие выносливости	Лёгкая атлетика			Лёгкая атлетика
Развитие силы		Гимнастика с основами акробатики		
Развитие координации и быстроты	Спортивные и подвижные игры		Спортивные и подвижные игры	Спортивные и подвижные игры
Развитие выносливости			Лыжная подготовка	

Развитие физических качеств во время домашних занятий физическими упражнениями

Развитие выносливости

Упражнения на развитие выносливости можно подразделить на две группы. Первая группа — это упражнения, которые можно делать в домашних условиях. Вторая группа —

на открытом воздухе. Эту группу упражнений лучше проводить на пришкольном стадионе или оборудованной спортивной площадке.

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

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

Упражнения в домашних условиях

1. Ходьба на месте в спокойном темпе (рис. 33).

2. Бег на месте в спокойном темпе (рис. 34).

3. Чередование бега на месте с выполнением дыхательных упражнений (через каждые 30 с выполняются дыхательные упражнения в течение 10–15 с).



Рис. 33. Ходьба на месте в спокойном темпе



Рис. 34. Бег на месте в спокойном темпе

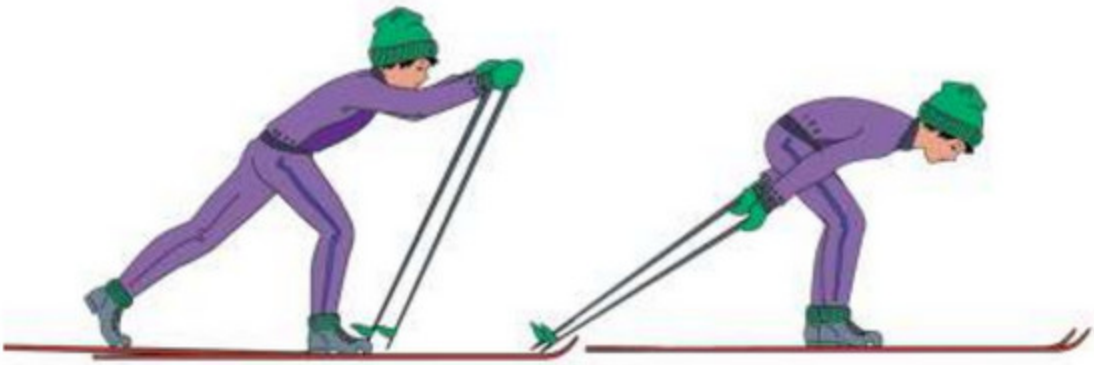


Рис. 35. Равномерное передвижение на лыжах

4. Чередование ходьбы и бега на месте (переход от ходьбы к бегу выполняется через каждые 30 с без остановок).

5. Чередование ходьбы и приседаний на месте (выполняется по 20–30 приседаний в спокойном темпе через каждые 30 с ходьбы без остановок).

6. Чередование бега и приседаний на месте (выполняется по 20–30 приседаний в спокойном темпе через каждые 30 с бега без остановок).

Упражнения на открытом воздухе

1. Равномерная ходьба в спокойном темпе до 30 мин.

2. Чередование равномерной ходьбы и бега в спокойном темпе до 30 мин (переход с бега на ходьбу осуществляется по самочувствию).

3. Равномерный бег в спокойном темпе до 30 мин.

4. Равномерное передвижение на лыжах до 30 мин (передвижение можно осуществлять любым лыжным ходом) (рис. 35).

5. Равномерное передвижение на велосипеде до 30 мин (передвижение лучше проводить по кругу стадиона или спортивной площадки).

Развитие силы

Упражнения на развитие силы надо делать в спокойном темпе до лёгкой усталости.

После небольшого отдыха вновь приступить к их выполнению.

В процессе занятия можно выполнять упражнения на одну или несколько мышечных групп. Например, либо только на мышцы рук, либо на мышцы рук и туловища, чередуя их между собой. Время на развитие силы может отводиться не более 20–25 мин как у мальчиков, так и у девочек.

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

Упражнения для мышц рук

1. И. п. — упор стоя на коленях. Поочерёдное поднимание ног (рис. 36).

2. И. п. — упор лёжа о край стола (стула, скамейки). Сгибание и разгибание рук.

3. И. п. — стоя, руки перед собой, удерживают резиновый бинт. Разведение рук в сторону с последующим их сведением.

4. И. п. — стоя, руки перед собой, удерживают небольшие гантели весом в 100–150 г. Разведение рук в сторону с последующим их сведением.

5. И. п. — сидя на стуле, руки согнуты в локтях, удерживают небольшие гантели. Поочерёдное сгибание и разгибание рук.



Рис. 36. Поочерёдное поднимание ног из упора стоя на коленях

6. И. п. — сидя на стуле, руки опущены вниз, удерживают небольшие гантели. Одновременное разведение рук в стороны.

7. И. п. — сидя на стуле, руки опущены вниз, удерживают небольшие гантели. Одновременное вынесение рук вперёд.

8. И. п. — сидя на стуле, руки опущены вниз, удерживают небольшие гантели. Поочерёдное вынесение рук вперёд.

9. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях у плеч, удерживают небольшие гантели. Поочерёдное выпрямление рук вперёд.

10. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях у плеч, удерживают небольшие гантели. Поочерёдное выпрямление рук вверх.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. — упор сидя сзади, ноги прямые подняты. Попеременная работа ногами вверх-вниз (ножницы).

2. И. п. — упор сидя сзади, ноги прямые подняты. Сведение и разведение ног.

3. И. п. — лёжа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища.

4. И. п. — лёжа на животе, руки вверх. Одновременное поднимание головы и ног (прогибание).

5. И. п. — лёжа на животе, руки за головой в «замок». Поднимание туловища (прогибание).

6. И. п. — стоя, руки прижаты к плечам и удерживают лёгкие гантели. Наклоны вперёд.

7. И. п. — стоя, руки прижаты к плечам и удерживают лёгкие гантели. Наклоны назад, прогнуться.

8. И. п. — стоя, руки прижаты к плечам и удерживают лёгкие гантели. Наклоны в правую и левую стороны.

9. И. п. — стоя, руки с гантелями согнуты в локтях за головой. Вращение туловища в правую и левую стороны (рис. 37).

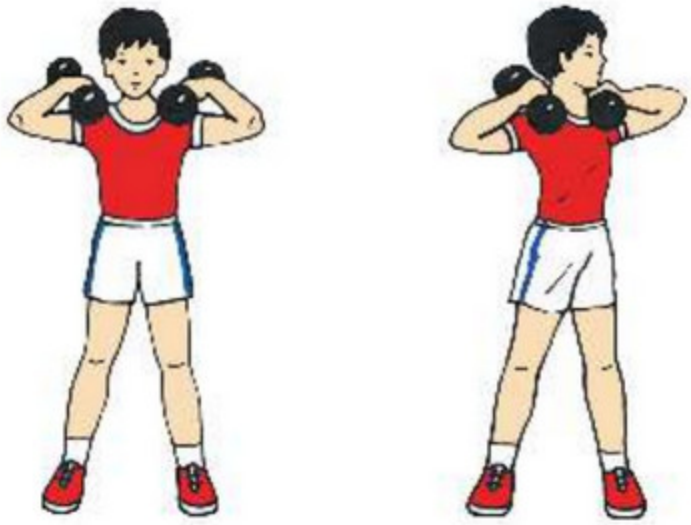


Рис. 37. Упражнение с гантелями

10. И. п. — стоя, руки прямые с гантелями разведены в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. — стоя, руки прямые вдоль туловища. Приседания с вынесением рук вперёд (перед собой).

2. И. п. — стоя, руки прямые вдоль туловища, удерживают гантели. Приседания с вынесением рук вперёд (перед собой).

3. И. п. — стоя, слегка согнуть правую руку в локте и опереться о спинку стула. Приседание на правой ноге.

4. И. п. — стоя, слегка согнуть левую руку в локте и опереться о спинку стула. Приседание на левой ноге.

5. И. п. — стоя, руки на бёдрах. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами.

6. И. п. — стоя, руки на бёдрах. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами (рис. 38).

7. И. п. — стоя, руки на бёдрах. Прыжки вверх, отталкиваясь поочерёдно правой и левой ногой.

8. И. п. — стоя, в руках гимнастическая скакалка. Прыжки через скакалку на месте, отталкиваясь двумя ногами (рис. 39).

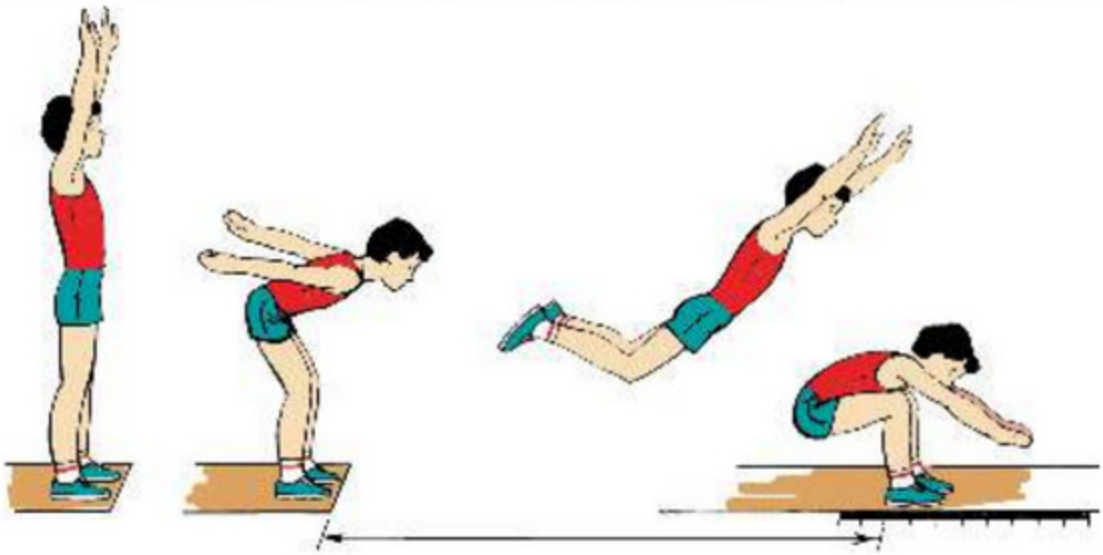


Рис. 38. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами

9. И. п. — стоя, в руках гимнастическая скакалка. Прыжки через скакалку на месте на правой ноге (рис. 40).

10. И. п. — стоя, в руках гимнастическая скакалка. Прыжки через скакалку на месте на левой ноге.



Рис. 39. Прыжки через скакалку на месте, отталкиваясь двумя ногами



Рис. 40. Прыжки через скакалку на месте на правой ноге

11. И. п. — стоя, руки слегка согнуты в локтях. Чередование прыжков на двух ногах вверх с разной высотой подскока (первый прыжок выполняется вполсилы, а второй — в полную силу без остановок).

Развитие координации и быстроты

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

В домашних условиях такая возможность ограничена, поскольку лишь небольшое количество физических упражнений здесь можно выполнять. При развитии координации в домашних условиях многие упражнения на равновесие тела можно включать в комплексы утренней гимнастики или физкультминутки.

Упражнения на координацию в домашних условиях

1. Метание малого мяча в мишень из разных и. п. (рис. 41, 42, 43, 44) (см. учебник для 2 класса).

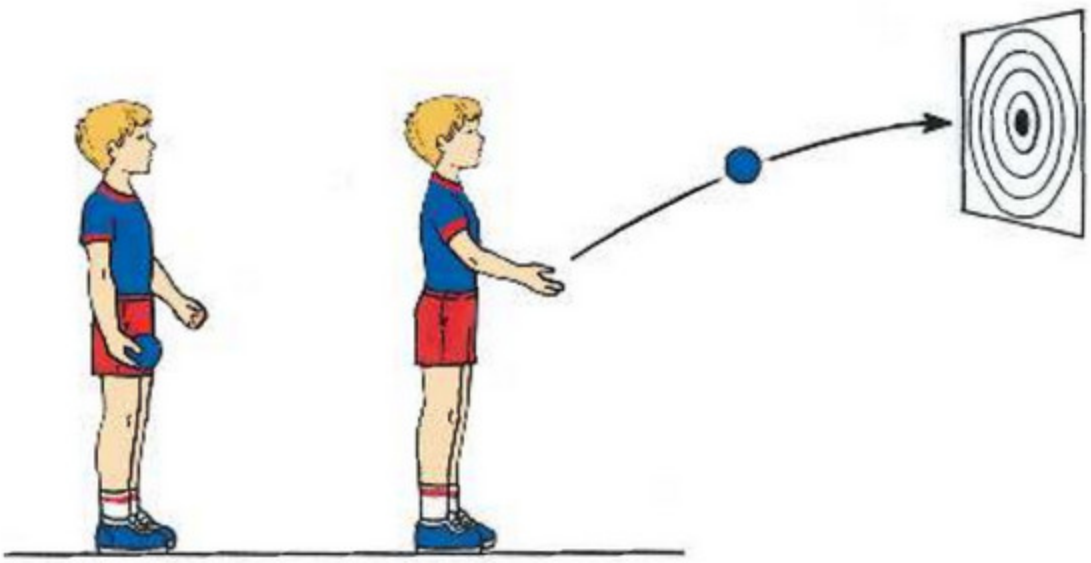


Рис. 41. Бросок мяча на точность из положения стоя лицом к мишени поочерёдно правой и левой рукой



Рис. 42. Бросок мяча на точность из положения стоя боком к мишени поочерёдно правой и левой рукой

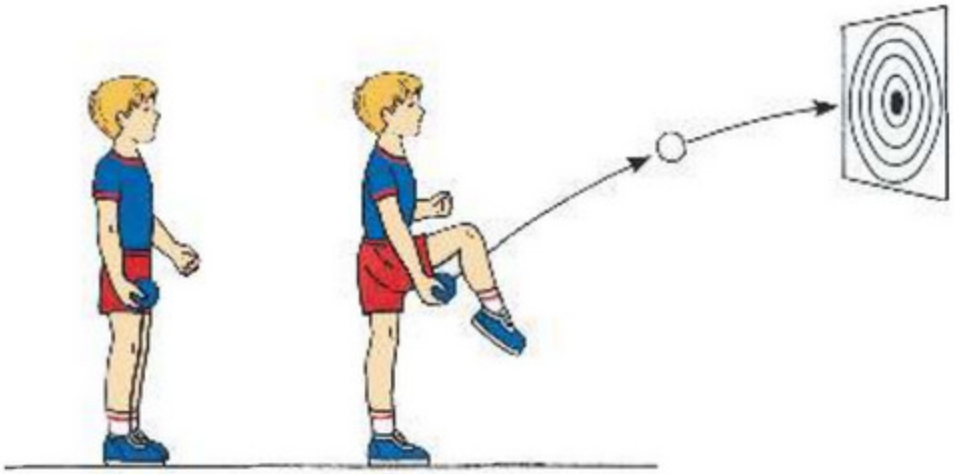


Рис. 43. Бросок мяча в мишень на точность из-под ноги

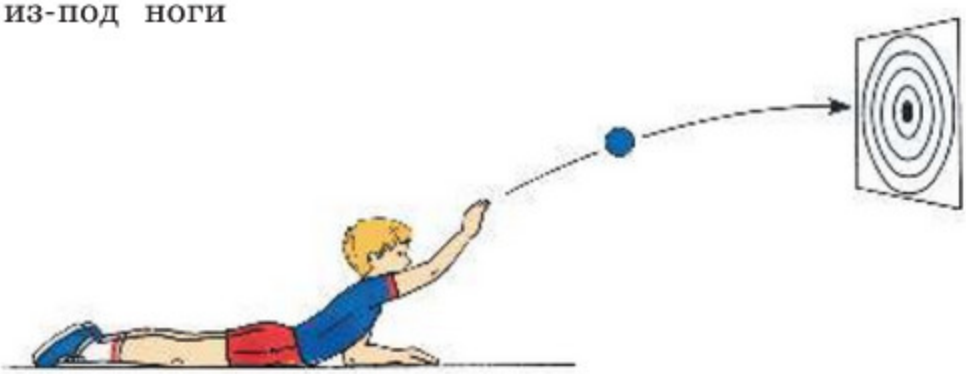


Рис. 44. Бросок мяча на точность в мишень из положения лёжа поочерёдно правой и левой рукой

2. И. п. — стоя, опереться правой рукой о спинку стула. Согнуть правую ногу в колене и поднять её вверх, руки развести в стороны (удерживать равновесие как можно дольше).

3. И. п. — стоя, опереться левой рукой о спинку стула. Согнуть правую ногу в колене и поднять её вверх, руки развести в стороны (удерживать равновесие как можно дольше).

4. И. п. — стоя, руки на поясе. Отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх, приземлиться на правую ногу и удерживать равновесие как можно дольше.

5. И. п. — стоя, руки на поясе. Отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх, приземлиться на левую ногу и удерживать равновесие как можно дольше.

6. И. п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на носках вперёд лицом по прямой линии.

7. И. п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на носках вперёд спиной по прямой линии.

Упражнения на координацию и быстроту на спортивных площадках

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Эстафеты.



Рис. 45. Ходьба по возвышенной ограниченной опоре (по гимнастической скамейке)

3. Ходьба по возвышенной ограниченной опоре (например, гимнастической скамейке или гимнастическому бревну) (рис. 45).

4. Ходьба по наклонной возвышенной ограниченной опоре.

5. Бег в горку и с горки (во время упражнения останавливаться на горке нельзя).

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) Какие физические качества развиваются в процессе обучения и выполнения акробатических комбинаций?

2) Для чего предназначаются тестовые испытания комплекса ГТО?

3) В каких случаях необходима страховка при запрыгивании на гимнастического козла?

4) Какие физические качества развиваются при обучении и выполнении опорных прыжков?

5) Какие технические действия включаются в бег на дистанцию?

6) Чем отличается в волейболе нижняя боковая подача от нижней прямой подачи?

7) Какой частью ладони можно выполнять нижнюю прямую подачу в волейболе?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

Подготовь сообщение об отличиях прыжка в высоту способом «перешагивания» от прыжка в высоту согнув ноги.

Задание № 2

Подготовь сообщение «Правила поведения при купании в бассейне».

Задание № 3

Подготовь устное сообщение о том, как правильно выполнять технику броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Задание № 4

Какие имена дореволюционных спортсменов тебе известны? Подготовь сообщение об одном из них.

Задание № 5

Используя учебник и дополнительные источники (Интернет, научно-популярную литературу), составь письменное сообщение об одном из периодов развития физической культуры и спорта в России (древняя Русь, Петровское время, вторая половина XVIII в., XIX в., советский период).

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Челночный бег»

С помощью челночного бега оценивают:

а) уровень развития качества ловкости

б) уровень развития качества гибкости

в) уровень развития качества быстроты

Тест «Плавание на дистанцию от 10 до 15 м»

При сдаче испытания по плаванию разрешается:

а) плыть по дистанции без остановок

б) плыть по дистанции с остановками

в) ходить по дну бассейна

г) имитировать плавательные движения, не погружаясь в бассейн

Тест «Гимнастические упражнения»

Соединения между гимнастическими упражнениями называются:

а) связками

б) переходами

в) звеньями

г) смычками

Тест «Прыжок через гимнастического козла»

Прыжок через гимнастического козла относится:

а) к опорным прыжкам

б) к основным прыжкам

в) к подготовительным прыжкам

г) к подводящим прыжкам

Тест «Финиширование — окончание бега»

После пересечения финишной линии:

а) надо сразу остановиться и выполнить дыхательные упражнения

б) некоторое время продолжать бег

в) из бега постепенно перейти на ходьбу и выполнить дыхательные упражнения

Тест «Плавание в бассейне»

При чувстве замерзания в воде необходимо:

а) продолжать плыть быстрее, пока не согреешься

б) продолжать плавать, пока не закончится занятие

в) выйти из бассейна и принять тёплый душ

Заключение

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

До встречи в новом учебном году!



Приложение

Всероссийский физкультурно-спортивный и обороне» (ГТО)

2-я ступень. Возрастная группа

Виды испытаний

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола — см)	+2	+4	

комплекс «Готов к труду

от 9 до 10 лет (тесты) и нормативы

Нормативы				
		Девочки		
	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	5,4	6,4	6,2	5,6
	10,4	12,4	12,0	10,8
	4.50	6.30	6.20	5.10
	5	—	—	—
	20	7	9	15
	22	5	7	13
	+8	+3	+5	+11

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,3	
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.15	7.45	
	или кросс на 2 км по пересечённой местности (мин, с)	18.00	16.00	
10	Плавание без учёта времени на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	

Примечание: *проводится при наличии условий для

Продолжение

Нормативы				
		Девочки		
	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	8,5	9,9	9,5	8,7
	285	190	200	250
	160	120	130	150
	27	13	15	18
	42	24	27	36
	6.45	10.00	8.20	7.30
	13.00	19.00	17.30	15.00
	2.30	3.00	2.40	2.30

организации проведения тестирования.

Содержание

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5
Немного истории 6
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО 10
Физическая подготовка и её влияние на работу организма 13
От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать 15
Правила предупреждения травм 17
Оказание первой помощи при лёгких травмах 20
Выбери правильные ответы 23

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 25
Закаливание 26
Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью 29
Выбери правильные ответы 33

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО 35
Как выполнять тестовые испытания комплекса ГТО 36
Гимнастика с основами акробатики 47
Лёгкая атлетика 62
Лыжные гонки 67
Плавание 71
Подвижные игры 75
Спортивные игры 81
Упражнения физической подготовки 90

Выбери правильные ответы 101

Заключение. 105

Приложение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2-я ступень. Возрастная группа 9–10 лет 106



Учебное издание

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс

Учебник для общеобразовательных организаций

Редакция ОБЖ и физической культуры
Заведующий редакцией *И. А. Сафронова*
Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*
Редактор *М. В. Маслов*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов*
Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*
Дизайн макета *О. Г. Чичвариной*
Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *Е. В. Саватеева*
Корректор *Е. В. Павлова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 21.02.19. Формат 84 × 108 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура JournalSans. Уч.-изд. л. 6,39. Печать офсетная.
Тираж 5000 экз. Заказ №.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, этаж 4, помещение I.

Предложения по оформлению и содержанию учебников —
электронная почта «Горячей линии» — fpu@prosv.ru.

Отпечатано в России.

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.