ПЕРСПЕКТИВА

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 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 № 382 от 14.11.2016 г.),
педагогической (заключение РАО № 061 от 05.10.2016 г.)
и **общественной** (заключение РКС № 51-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

Автором параграфов «Дорогой друг!»,
«Из истории физической культуры», «Закаливание под душем»
является *Ю. М. Соболева*

Условные значки

 – Работа в паре, в группе

 – Работа со взрослыми

 – Задание повышенной сложности

 – Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 3 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2019. — 95 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071618-5.

Учебник входит в систему «Перспектива». Материалы учебника помогут третьеклассникам на основе обширного иллюстративного ряда и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, подвижные игры.

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 978-5-09-071618-5

© Издательство «Просвещение», 2004, 2019
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2004, 2019
Все права защищены

Дорогой друг!

Наступил новый учебный год. Впереди тебя ждёт много интересного. На уроках физической культуры ты разучишь новые упражнения и увлекательные игры. Узнаешь, какие бывают физические упражнения, для чего они применяются и как правильно их выполнять. Ты продолжишь обучаться закаливающим процедурам, научишься самостоятельно составлять комплексы упражнений. Узнаешь, что такое физическая нагрузка, как она влияет на частоту сердечных сокращений (пульс), как можно её регулировать при выполнении физических упражнений. Все эти знания ты получишь из учебника по физической культуре.

Приступая к работе с учебником, обрати внимание на то, что после каждой темы есть вопросы и практические задания. Задания ты должен будешь выполнять самостоятельно.





Учебник поможет тебе организовывать регулярные занятия физическими упражнениями, которые позволят тебе укрепить здоровье, улучшить память и внимание, стать более сильным, ловким и выносливым, а также смелым, решительным и волевым.

Этот учебник поможет тебе осваивать программу по физической культуре для учащихся 3 класса. Так что впереди тебя ждёт встреча с интересным и полезным учебным материалом.

Надеемся, что наш учебник сделает физическую культуру твоим любимым предметом.

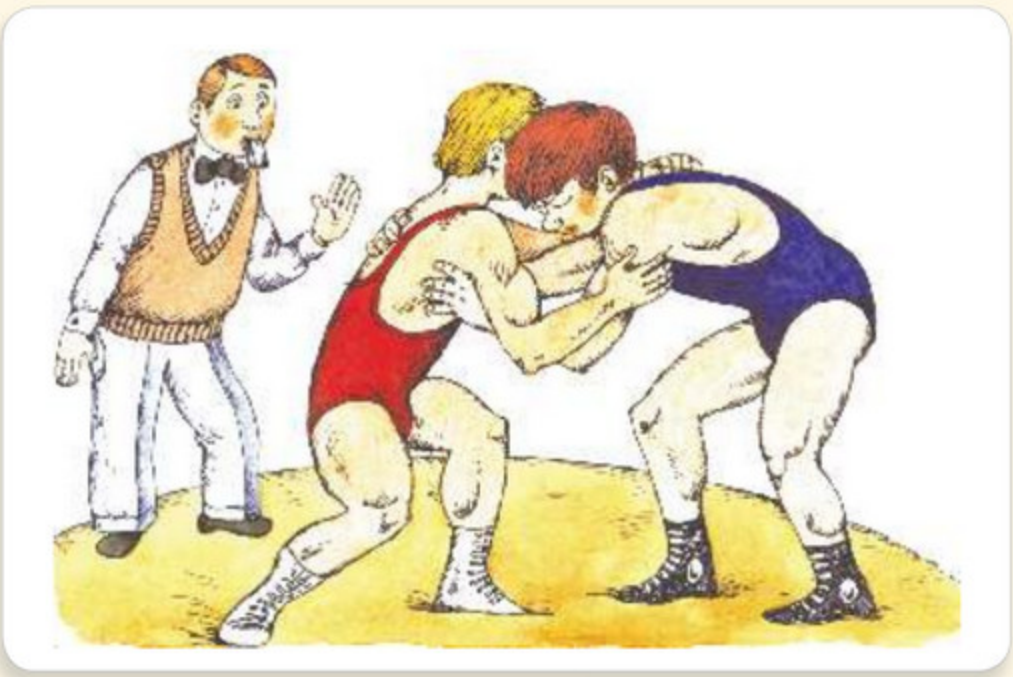
Успехов тебе!

Автор учебника

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- новые факты истории физической культуры
- как различаются физические упражнения
- что такое комплексы физических упражнений
- как измерить физическую нагрузку



ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У древних народов развитие физической культуры было тесно связано с подготовкой молодых людей к трудовой и военной деятельности. Такая подготовка осуществлялась и в Древней Руси, которую населяли охотники и рыболовы, земледельцы и кочевники. С помощью занятий физической культурой у молодых людей развивали физические качества, тренировали технику военных упражнений и трудовых действий. По многим физическим упражнениям проводились соревнования. Благодаря такой подготовке вырастали сильные и смелые люди, которые могли хорошо трудиться и успешно сражаться с врагами своей земли.

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



Рис. 1

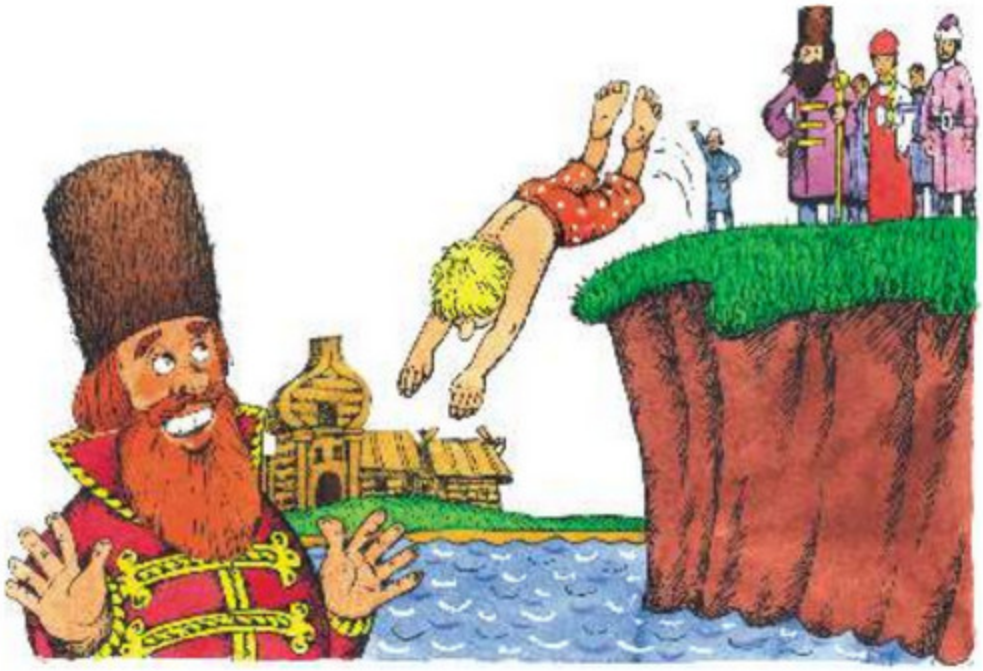


Рис. 2

Дети *рыболовов* учились быстро и бесшумно плавать, нырять (рис. 2) и долго находиться под водой, ловко управлять лодкой и быстро на ней грести (рис. 3).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Земледельцы развивали у своих детей силу и выносливость. Эти качества нужны были для того, чтобы корчевать деревья, переносить тяжёлые камни и пахать землю. В свободное от работы время крестьяне устраивали состязания в рукопашной борьбе, выясняя, кто самый сильный (рис. 4).

Кочевники занимались скотоводством. Им приходилось постоянно переезжать с места на место в поисках плодородных пастбищ для лошадей и овец. Иногда хорошее пастбище было уже занято другими кочевниками, и тогда приходилось за него сражаться. Побеждали более сильные, и поэтому кочевые народы обучали своих детей не только ловко ездить верхом на лошади, но и метко стрелять из лука (рис. 5), биться на мечах и копьях.



Рассмотри внимательно рисунки и расскажи, какими качествами должны были обладать древние охотники, рыболовы, земледельцы и кочевники.

Физическая культура активно развивается в наше время. Многие физические упражнения и трудовые действия древних людей дошли до наших дней. Одни из них применяются для развития физических качеств, другие вошли в виды спорта и используются для проведения соревнований.

Стрельба из лука (рис. 6), гребля (рис. 7), борьба (рис. 8), метание копья (рис. 9), прыжки в воду и другие упражнения древности входят в программу современных Олимпийских игр.

Вопросы и задания

1) С какой целью развивалась физическая культура у народов Древней Руси?

2) Какие физические упражнения древности используются в современных соревнованиях?

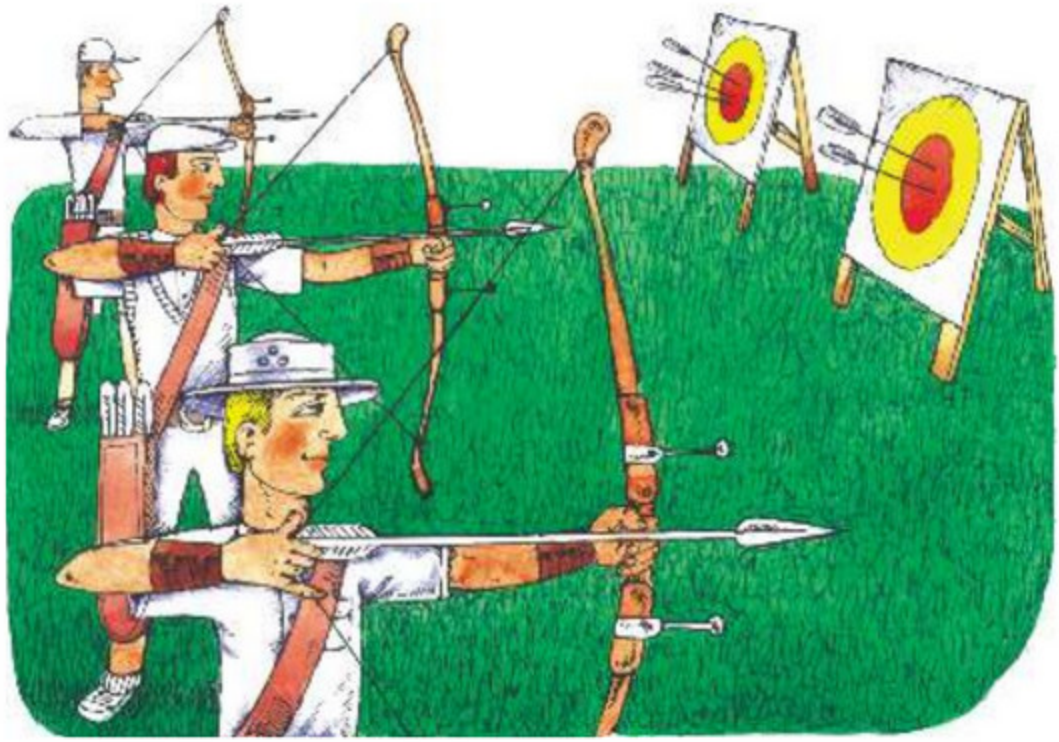


Рис. 6



Рис. 7

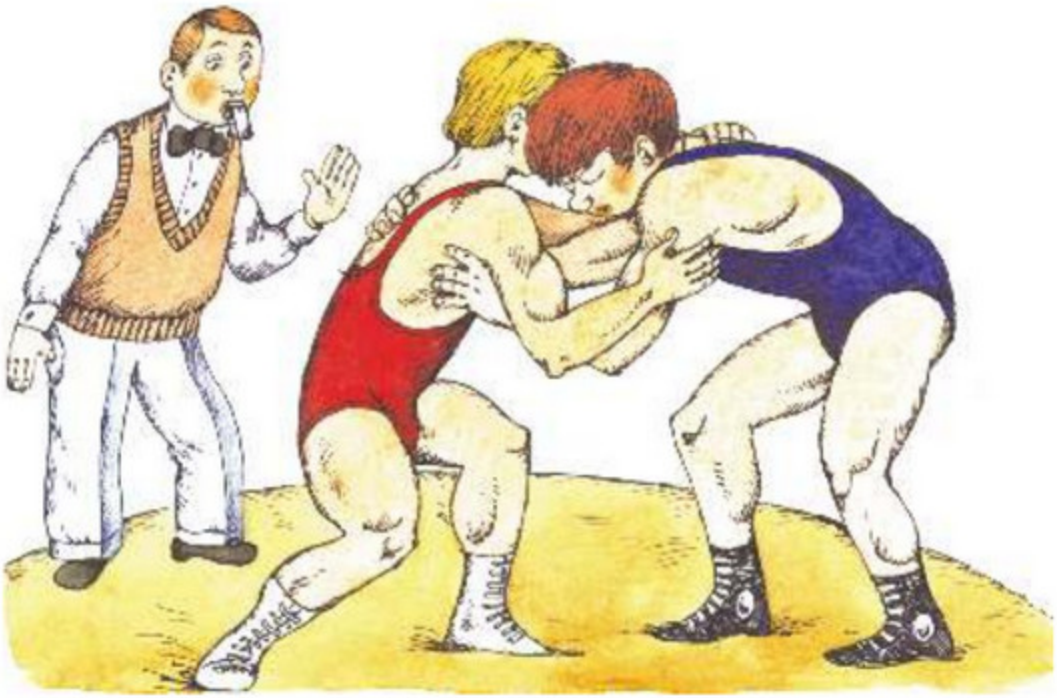


Рис. 8



Рис. 9

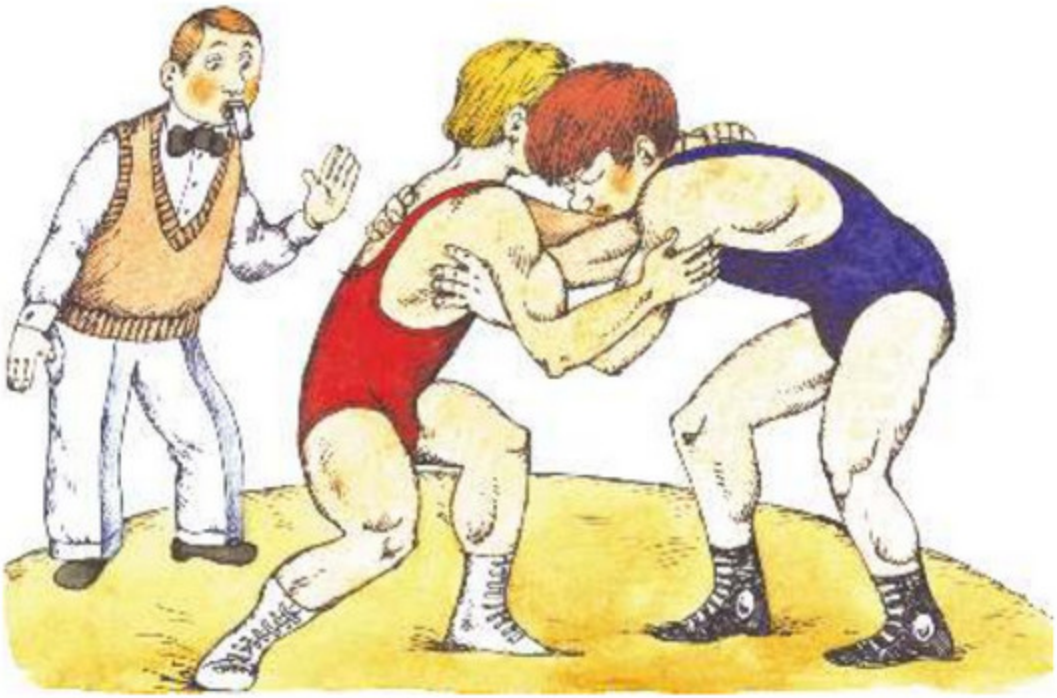


Рис. 8



Рис. 9

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы хорошо учиться, развивать внимание и сообразительность, надо выполнять учебные задания, которые называются *упражнениями* (рис. 10).

Упражнения есть в математике, русском языке и других учебных предметах. Есть они и в физической культуре — это **физические упражнения**. Напомним, что они состоят из движений, которые выполняются различными частями тела (руками, ногами, головой, туловищем) по определённым правилам и с определённой целью.

Существует много простых и сложных физических упражнений. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются **подводящими упражнениями**. Например, перекаты на спине в группировке (рис. 11) — это подводящее упражнений для разучивания кувырка вперёд.



Рис. 10







Рис. 13

Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются **соревновательными упражнениями**.

Например, на соревнованиях по прыжкам в длину спортсмену правилами запрещается заступать за линию отталкивания. Если он не выполнил это правило и оттолкнулся за линией, то судьи его прыжок не засчитывают.

Вопросы и задания

1) Какие бывают физические упражнения?

2) Для чего нужны подводящие упражнения?

3) Какие упражнения называются соревновательными?

4) На уроках физической культуры и во время спортивных соревнований у школьников могут возникать травмы различной сложности. От самых простых, таких, как потёртости кожи, до весьма сложных — ушибов, переломов, сотрясения мозга. Чтобы избежать этих и других травм, сделать занятия безопасными, необходимо выполнять правила предупреждения травматизма. С правилами тебя познакомит учитель. Необходимо соблюдать их во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения часто объединяют в комплексы, например комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки.

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

Каждый комплекс составляют для определённой цели. От неё зависит, какие физические упражнения будут включены в комплекс. Например, чтобы развивать силу, в него включают упражнения, при выполнении которых мышцы сильно напрягаются (отжимания, приседания, упражнения с гантелями). Чтобы развивать гибкость, включают упражнения на растяжение мышц (наклоны, махи, вращения, повороты). Составляют комплексы дыхательной гимнастики. Их используют для оздоровления организма.

Есть комплексы упражнений для глаз. Они помогают снять утомление после длительного напряжения.

Вопросы и задания

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

КАК ИЗМЕРИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Выполняя физические упражнения или другую физическую работу, организм испытывает **физическую нагрузку**. В результате начинает быстрее биться сердце, повышается частота дыхания.

Чем больше физическая нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений (пульс) за 1 мин.

Пульс можно подсчитать несколькими способами: приложив ладонь к груди, кончики пальцев к запястью, виску или шее. Самый простой способ — это приложить ладонь к груди (рис. 14), подсчитать количество ударов сердца за полминуты (за 30 с).



Рис. 14

Чтобы узнать, сколько ударов произвело сердце в одну минуту, необходимо полученное за 30 с количество ударов удвоить — сложить.

Например, за 30 с было подсчитано 36 ударов, значит, в одну минуту это будет 36 ударов + 36 ударов = 72 удара (сокращённо 72 уд./мин).

Если во время занятий физическими упражнениями измерить пульс, то можно узнать, какую нагрузку испытывает организм: большую (142—160 уд./мин), среднюю (122—140 уд./мин) или малую (менее 120 уд./мин).

После окончания занятий пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 5—10 мин. В спокойном состоянии его величина не должна превышать 110 уд./мин.

Если пульс долго не приходит в норму, необходимо посоветоваться с врачом.



Подсчитай частоту пульса при большой нагрузке, при средней нагрузке, при малой нагрузке. Результаты запиши в дневник самонаблюдения.

Вопросы и задания

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

2) Как подсчитать пульс за 1 мин?

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) С какой целью используют комплексы упражнений для глаз?

2) С какой целью в физической культуре используются общеразвивающие упражнения?

3) В каких случаях судьи не засчитывают прыжок спортсмена?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

Используя ресурсы Интернета и научно-популярную литературу, подготовь сообщение на тему «История возникновения одного из видов спорта, входящих в программу современных Олимпийских игр».

Задание № 2

Приведи примеры соревновательных упражнений.

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Физкультура в древности»

В древности у народов Руси физическое воспитание было тесно связано:

а) с соблюдением правил здорового образа жизни

б) с подготовкой молодых людей к трудовой и военной деятельности

Тест «Развитие гибкости»

Чтобы развивать гибкость, в комплекс физических упражнений включают:

а) отжимания, приседания, упражнения с гантелями

б) наклоны, махи, вращения, повороты

Тест «Физическая нагрузка»

Чем больше физическая нагрузка:

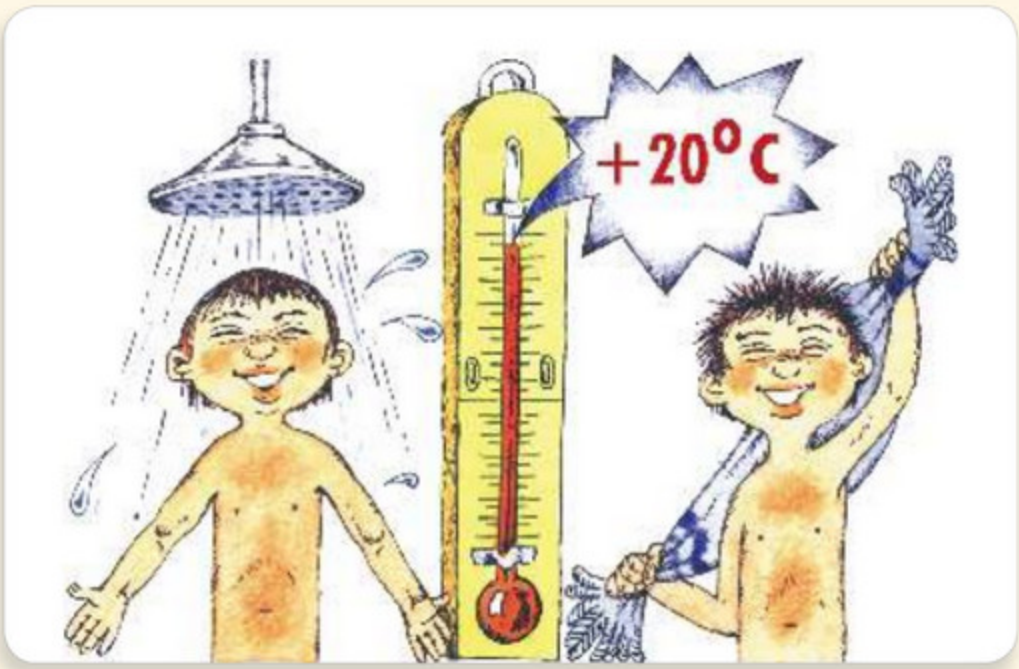
а) тем больше частота сердечных сокращений

б) тем меньше частота сердечных сокращений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Научимся:

- составлять комплекс утренней зарядки
- составлять комплекс физкультминутки
- выполнять комплекс дыхательной гимнастики
- определять величину нагрузки по частоте сердечных сокращений
- закаливаться под душем



СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ И ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Утренняя зарядка нужна, чтобы разбудить организм после сна. Перед выполнением зарядки необходимо проветрить комнату и подготовить место для её проведения. Комплекс утренней зарядки должен быть хорошо разучен и включать в себя упражнения для разных частей тела.



Из представленных упражнений (рис. 15) выбери 6—8 упражнений для утренней зарядки и разучи их.

Физкультминутка — это небольшой комплекс упражнений, который позволяет снять усталость во время уроков или при выполнении домашних заданий. В этот комплекс включаются упражнения, которые позволяют увеличить частоту дыхания, разогреть уставшие мышцы тела. Как и комплекс утренней зарядки, комплекс физкультминутки должен быть хорошо разучен (см. раздел «Вопросы и задания»).

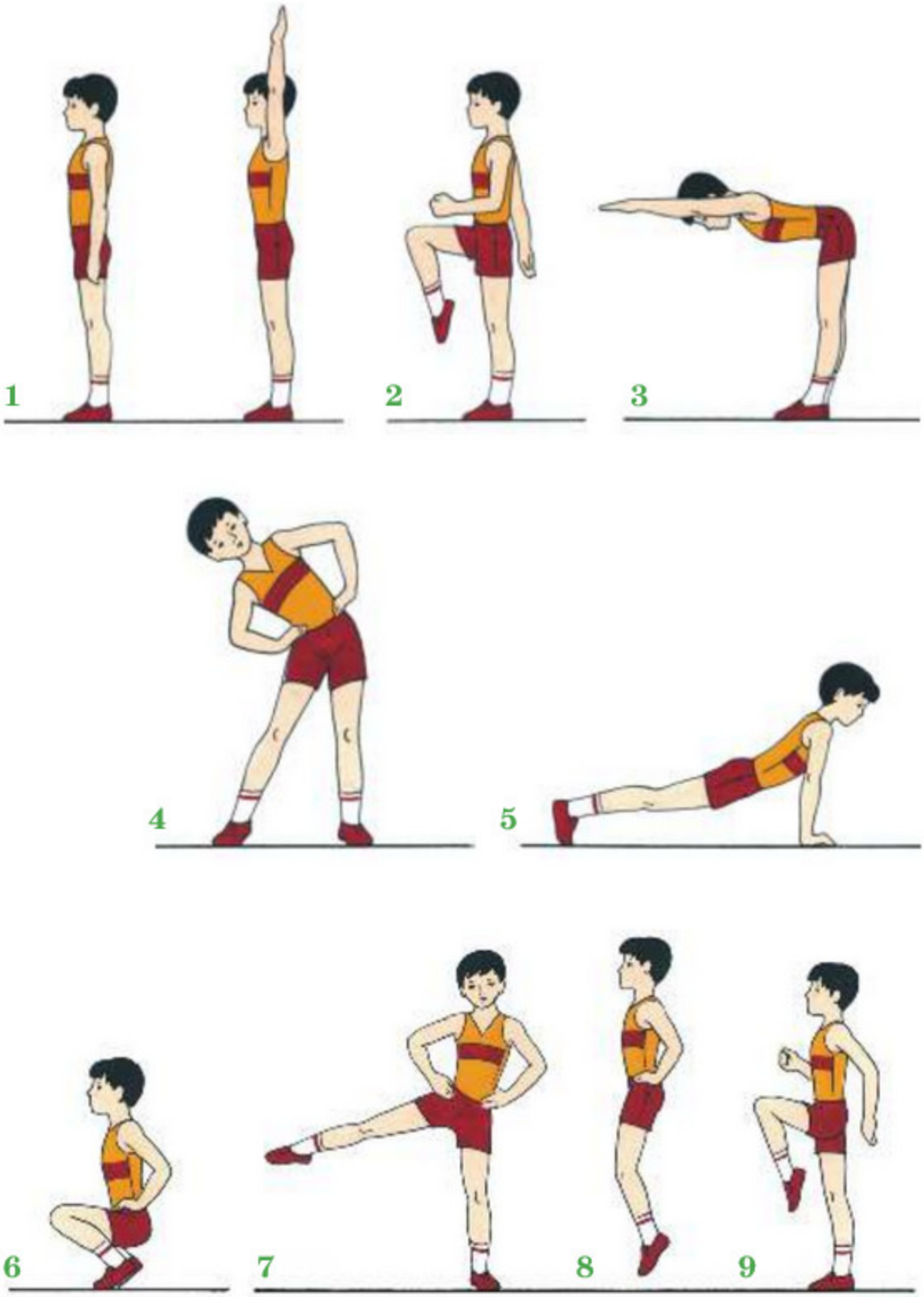


Рис. 15

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Дыхательная гимнастика полезна для укрепления здоровья людей любого возраста. Она необходима и школьникам. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики улучшают внимание и память во время занятий, помогают быстрому восстановлению организма после учебной нагрузки. С их помощью можно снять раздражительность и улучшить настроение.

Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение 5—6 мин. Их можно выполнять утром, вместе с утренней зарядкой, а можно и вечером, незадолго до сна.

Разучи комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. Глубоко вдохнуть через нос и продолжительно выдохнуть. 3—5 раз.

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

2. Выдохнуть через нос, а затем глубоко вдохнуть. 3—5 раз.

• При выдохе живот выпятить, а грудную клетку уменьшить, сводя плечи вперёд. При вдохе грудную клетку расширить, отводя плечи назад, а живот втянуть.

3. Выдохнуть, а затем глубоко вдохнуть через нос. 3—5 раз.

При выдохе живот выпятить, а при вдохе втянуть.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Во время занятий физическими упражнениями необходимо контролировать работу сердца. Это помогает избежать чрезмерного утомления организма. Частоту сердечных сокращений необходимо измерять после выполнения упражнений, когда появляется лёгкая усталость.



Подсчитай пульс при выполнении приседаний с разной скоростью.

1. Для того чтобы выполнить это задание, нужно перечертить таблицу 1 в свой дневник самонаблюдения.

Таблица 1

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

30 приседаний в спокойном темпе	**30 с**	**1 мин**
Пульс до выполнения упражнения		
Пульс после выполнения упражнения		
Разность величин пульса до и после выполнения упражнения		
30 приседаний в быстром темпе		
Пульс до выполнения упражнения		
Пульс после выполнения упражнения		
Разность величин пульса до и после выполнения упражнения		

2. Положить перед собой часы с секундной стрелкой. Держа руку на груди в области сердца, подсчитать пульс за 30 с. Результат записать в таблицу.

3. Выполнить 30 приседаний в спокойном темпе и сразу подсчитать частоту пульса за 30 с. Результат записать в таблицу.

4. Из подсчитанной после выполнения упражнения величины пульса вычесть показатель, полученный до выполнения упражнения. Разность записать в таблицу.

5. Перед выполнением второго упражнения подсчитать частоту пульса за 30 с. Результат записать в таблицу.

6. Выполнить 30 приседаний в максимальном темпе (очень быстро) и сразу же подсчитать пульс за 30 с. Результат записать в таблицу.

7. Найти разность величин пульса до и после выполнения упражнения. Результат записать в таблицу.

8. По полученным данным определить, при выполнении какого упражнения нагрузка была больше, и объяснить почему.

Вопросы и задания

1) Представленные упражнения на осанку (рис. 16) включай по очереди по одному в комплекс утренней зарядки.

2) Разучи комплекс упражнений для физкультминутки (рис. 17).

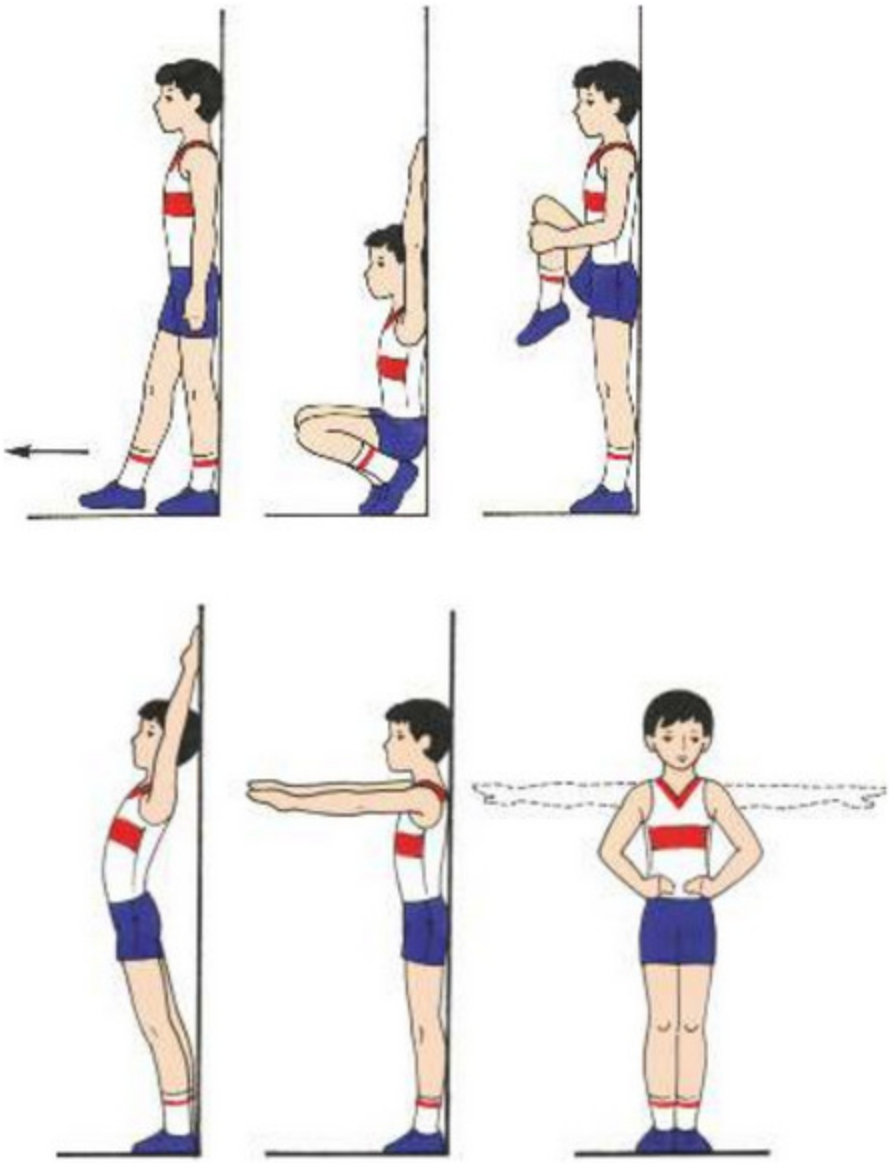


Рис. 16



6



1



5



2



4



3

Рис. 17

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОД ДУШЕМ

Принятие душа — один из способов закаливания организма. Принимая душ, нельзя допускать, чтобы тело покрылось «гусиной кожей» и появился озноб. Эти признаки свидетельствуют о переохлаждении организма. Чтобы этого не произошло, температуру воды необходимо снижать постепенно, через определённый промежуток времени.

По окончании водной процедуры необходимо растереть тело до лёгкого покраснения полотенцем (рис. 18) и одеться.

Если самочувствие хорошее, сон крепкий, а во время занятий долго не устаёшь, значит, закаливающие процедуры идут на пользу. Они проводятся правильно и положительно влияют на организм. А если сон нарушается, появляются раздражительность и быстрая утомляемость, то это говорит об ошибках, допущенных при закаливании. В таких случаях необходимо временно прекратить водные процедуры.

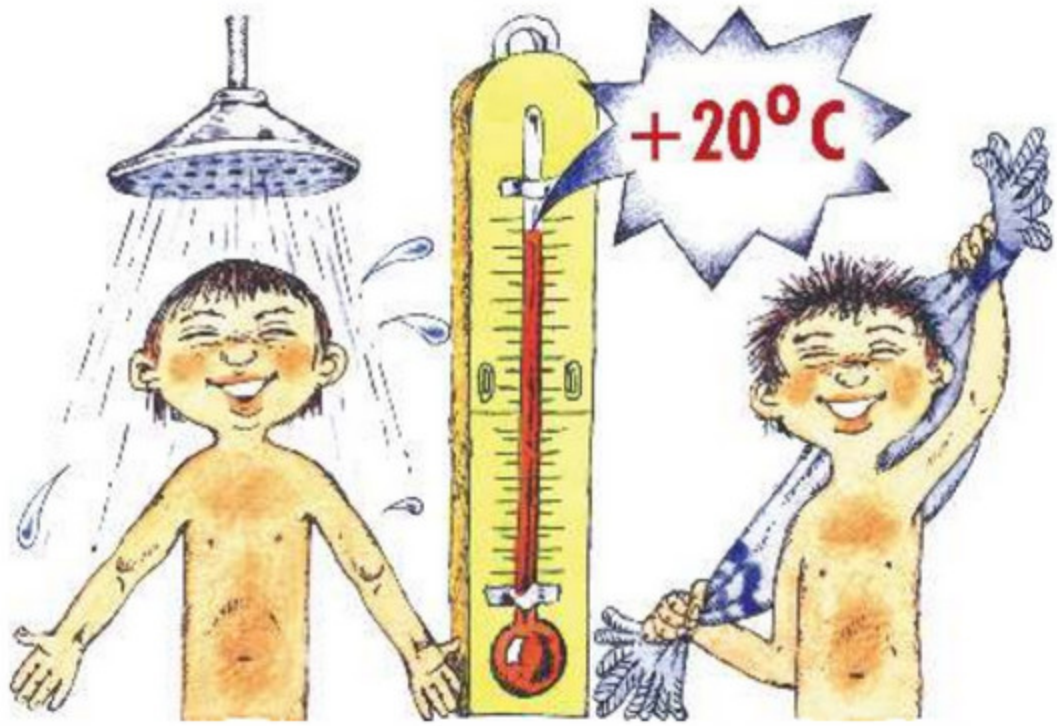


Рис. 18

Начинать их вновь следует через 3—4 дня, после того как нормализуется сон и улучшится самочувствие. Температуру воды следует увеличить на 2—3 °С и выполнять процедуру с той же продолжительностью.

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



Рассмотри внимательно таблицу 2, изображающую график проведения водных процедур.

Таблица 2

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР НА МЕСЯЦ

Неделя	**Душ**	
	Температура воды, °С	**Продолжительность процедуры,** *с*
Первая неделя	24—22	20—30
Вторая неделя	24—22	40—60
Третья неделя	24—22	60—90
Четвёртая неделя	24—22	90—120

Обрати внимание:

а) в течение первой недели температура воды в душе должна быть не ниже комнатной температуры, а время пребывания под душем не должно быть более 20—30 с;

б) в последующие недели температура воды сохраняется, а время пребывания под душем в каждую последующую неделю увеличивается на 20—30 с и составляет в конце месяца 2 мин;

в) в следующем месяце температуру воды необходимо уменьшить на 2 градуса и сохранять её постоянной, увеличивая время пребывания под водой с 30 с до 2 мин;

г) через три месяца, когда температура воды опустится до 18 °С, понижать её больше не надо, и следует продолжать закаливающие процедуры при этой температуре.



Вместе с родителями составь свой график закаливания (табл. 2) и запиши его в дневник самонаблюдения.

Вопросы и задания

1) Какие показатели самочувствия говорят о том, что закаливающие процедуры идут на пользу?

2) В какое время дня необходимо проводить закаливающие процедуры?

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) Почему дыхательная гимнастика полезна для укрепления здоровья людей любого возраста?

2) Какое количество времени рекомендуется выполнять упражнения дыхательной гимнастики?

3) Когда необходимо измерять частоту сердечных сокращений?

4) Какие признаки свидетельствуют о переохлаждении организма при принятии душа?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

По согласованию с учителем физической культуры включи в комплекс утренней гимнастики новые упражнения.

Задание № 2

По согласованию с учителем физической культуры включи в физкультминутку новые упражнения.

Задание № 3

Подготовь небольшое письменное сообщение о пользе упражнений, о которых ты узнал из этого раздела.

Задание № 4

Измеряй свой пульс после каждого выполнения упражнений.

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Дыхательная гимнастика»

Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение:

а) 20—25 мин

б) 5—6 мин

Тест «Закаливание»

Температура воды при закаливающих процедурах должна быть:

а) не ниже комнатной температуры (23°)

б) не выше 18°

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Научимся:

- выполнять новые гимнастические упражнения
- выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега
- выполнять упражнения, которые помогут держаться на воде
- играть в новые подвижные и спортивные игры

Узнаем:

- как развивать выносливость во время лыжных прогулок
- об основных способах спортивного плавания



ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика появилась очень давно. По большим праздникам бродячие актёры-акробаты демонстрировали публике различные прыжки с вращением тела в воздухе, кувырки и перевороты. Со временем акробатические упражнения вошли в гимнастику и стали включаться в спортивные соревнования. А позже акробатические упражнения стали выполнять на спортивных снарядах. Так, например, прыжки, вращения и ходьбу на руках выполняют на гимнастическом коне, кувырки вперёд и назад — на гимнастическом бревне.

Гимнастические и акробатические упражнения требуют хорошего развития мышц рук, ног, гибкости и координации движений.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок — это переворот через голову с опорой на руки. Он может выполняться как вперёд, так и назад. Упражняясь в выполнении кувырка, развивают ловкость, гибкость и координацию. Хорошо разученные кувырки включаются в разнообразные акробатические и гимнастические комбинации.

Техника кувырка состоит из нескольких фаз, следующих друг за другом непрерывно. Каждая фаза характеризуется своим составом действий.

Техника кувырка вперёд (рис. 19). Принять исходное положение упор присев.

- *Первая фаза* — опираясь на руки, оттолкнуться двумя ногами.
- *Вторая фаза* — сохраняя положение тела в группировке, перевернуться через голову.

• *Третья фаза* — прижимая ноги и подбородок к груди, принять исходное положение (упор присев).

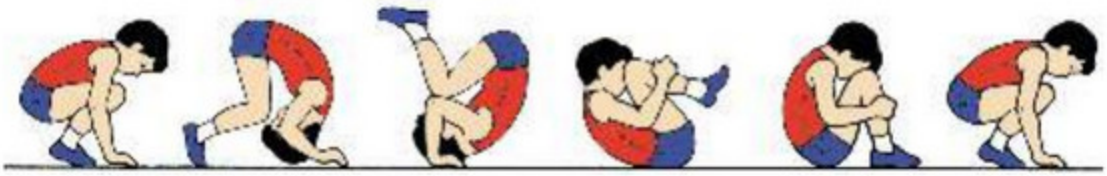


Рис. 19

Техника кувырка назад (рис. 20). Принять исходное положение упор присев, подбородок прижат к груди.

• *Первая фаза* — оттолкнуться руками от пола и сгруппироваться, обхватив колени руками, перекатиться назад, сохраняя тело в положении группировки.

• *Вторая фаза* — быстро поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на них, перевернуться через голову.

• *Третья фаза* — сохраняя положение тела в группировке, перейти в упор присев.

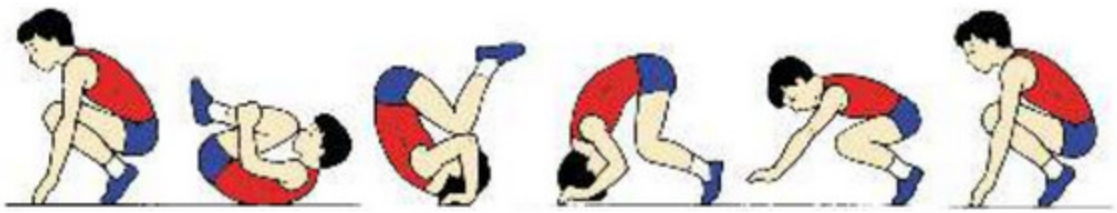


Рис. 20

«Акробатический мост» из положения лёжа на спине — это прогибание туловища с опорой на руки и ноги. С помощью этого упражнения развивают подвижность в суставах рук, ног и спины.

Техника выполнения «акробатического моста» (рис. 21). Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища.

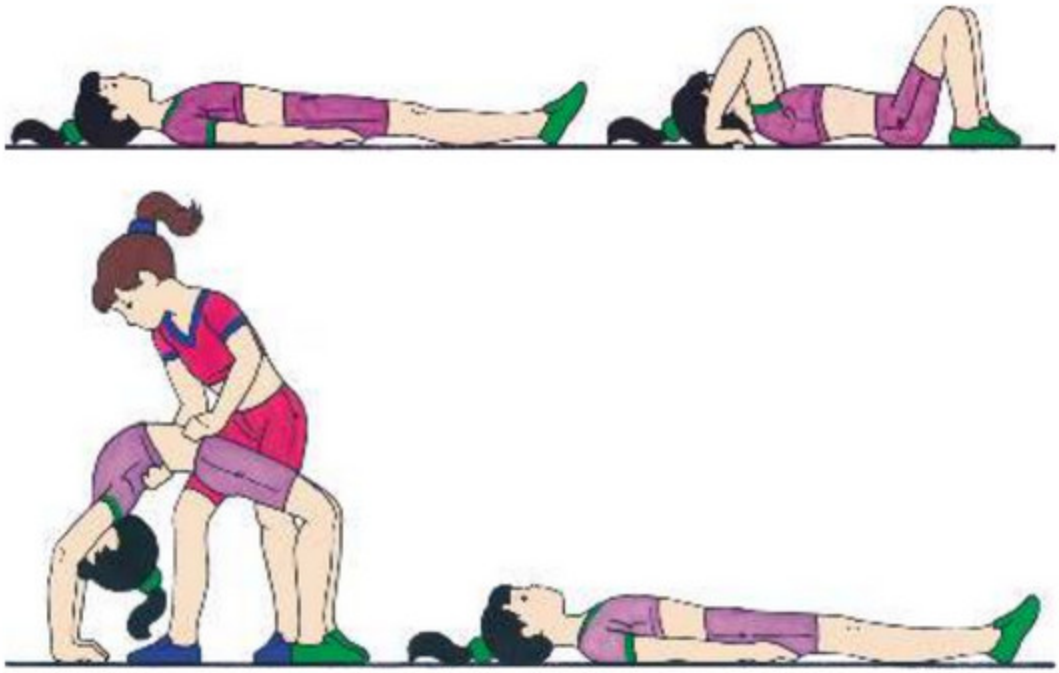


Рис. 21



Рис. 22

- *Первая фаза* — ноги согнуть в коленях и слегка их развести в стороны, затем руки согнуть в локтях и поставить их за плечами;
- *Вторая фаза* — одновременно выпрямляя ноги и руки, прогнуться; голову отвести назад.
- *Третья фаза* — опускаясь спокойно на спину и выпрямляя ноги и руки, прийти в исходное положение.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения

Это упражнение используется для развития быстроты и координации, формирования умений выполнять прыжки с разной скоростью.

Техника выполнения прыжков через скакалку (рис. 22). Стойка, руки опущены, скакалка сзади.

- *Первая фаза* — несколько прыжков в спокойном темпе.
- *Вторая фаза* — несколько прыжков с увеличенной частотой и скоростью вращения скакалки.



Разучите **подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку** с изменяющейся скоростью её вращения:

1 — перед тем как начать разучивать упражнения, необходимо повторить упражнения в прыжках со скакалкой, которые разучивались во 2 классе (см. учебник для 2 класса, с. 61—63);

2 — прыжки на двух ногах в спокойном темпе, затем постепенно увеличивать частоту прыжков и скорость вращения скакалки;

3 — прыжки на двух ногах в спокойном темпе, затем постепенно уменьшать частоту прыжков и скорость вращения скакалки. Постепенно уменьшать частоту шагов и скорость вращения скакалки.



Разучи **подводящие упражнения для освоения кувырка назад** (рис. 23):

1 — из приседа в группировке выполнять прыжки на месте с продвижением вперёд и назад. Во время прыжков руками прижимать колени к груди;

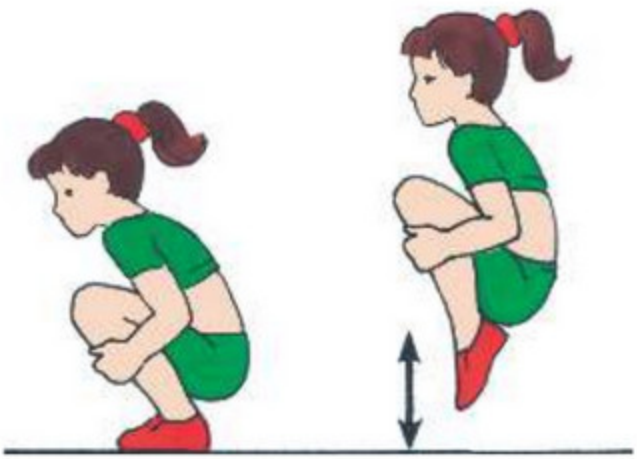


Рис. 23

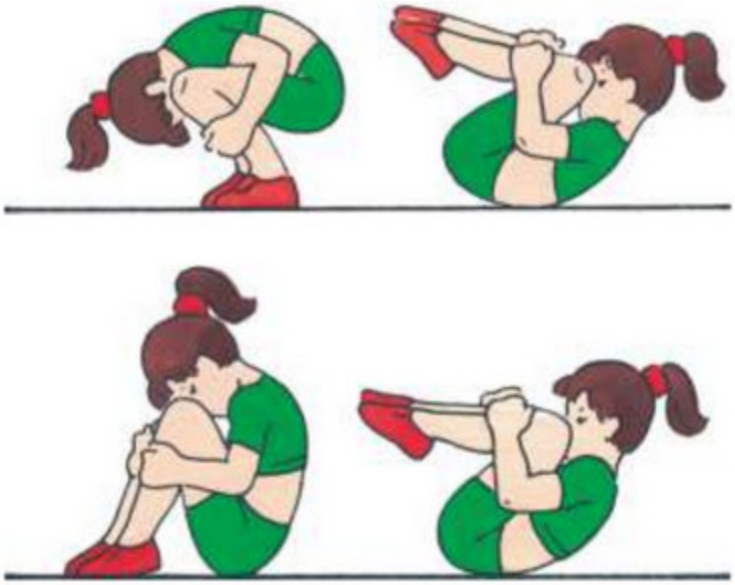


Рис. 23

2 — из приседа в группировке быстро перекатиться на спину и выполнить несколько покачиваний вперёд-назад. Во время покачиваний прижимать подбородок к груди и руками удерживать колени;

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

Вопросы и задания

1) Как появились акробатические упражнения?

2) Какие физические качества необходимо развивать для выполнения гимнастических и акробатических упражнений?

3) Какое действие понимается под «кувырком»?

4) Какие качества можно развивать с помощью кувырка?

5) Какое действие понимается под «акробатическим мостом»?

6) Какие качества можно развивать с помощью выполнения «акробатического моста»?

7) Разучи и расскажи устно, как выполняется кувырок вперёд.

8) Рассмотри рисунок 19 и научись выполнять кувырок вперёд.

9) Разучи и расскажи устно, как выполняется кувырок назад.

10) Рассмотри рисунок 20 и научись выполнять кувырок.

11) На каких спортивных снарядах можно выполнять акробатические упражнения?

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лазанье по канату — это передвижение тела человека вверх и вниз по канату с помощью рук и ног. Такое передвижение очень часто используют спасатели, скалолазы и огнеборцы, помогая людям при технических катастрофах и при стихийных бедствиях — наводнениях, землетрясениях и пожарах. Лазанье по канату требует хорошего развития качества силы и может выполняться разными способами (в три приёма и в два приёма).

Техника выполнения лазанья по канату в три приёма (рис. 24).

Исходное положение — вис стоя на двух руках.

- *Первая фаза* — согнуть ноги и захватить канат коленями и подъёмами стоп.
- *Вторая фаза* — выпрямляя ноги, согнуть руки.
- *Третья фаза* — удерживая канат ступнями, перехватить канат сначала правой, а затем левой рукой.

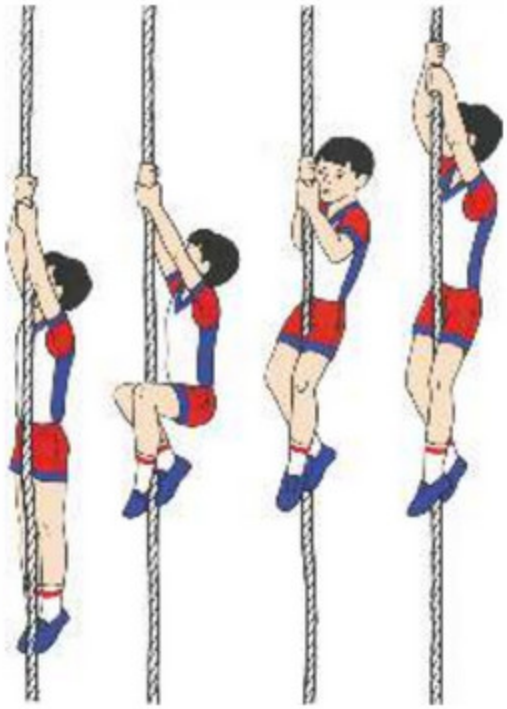


Рис. 24

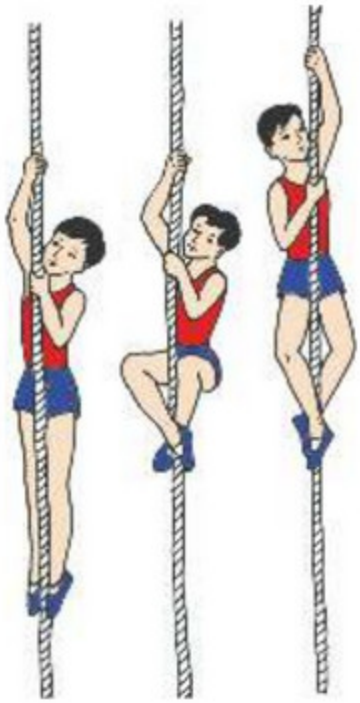


Рис. 25

Техника выполнения лазанья по канату в два приёма (рис. 25).

Исходное положение — вис стоя на правой руке, левой рукой захватить канат на уровне подбородка.

- *Первая фаза* — сгибая ноги, захватить канат подъёмами и коленями.
- *Вторая фаза* — выпрямляя ноги и подтягиваясь на правой руке, переместиться вверх по канату, перехватив левую руку.

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне — представляют собой сложные действия, овладение которыми пригодится в жизни каждому школьнику. Их особенностью является то, что передвижения приходится выполнять на возвышенной и достаточно узкой поверхности.

Упражняясь в выполнении действий на гимнастическом бревне, можно хорошо развить координацию и чувство равновесия.

Кроме того, выполнение этих действий позволяет воспитывать смелость и уверенность. Передвигаться по гимнастическому бревну можно разными способами: ходьбой, приставными шагами, большими шагами с выпадом вперёд, на носках.



1) Разучи комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития мышц рук (для мальчиков — гантели 200 грамм, для девочек — 100 грамм) (рис. 26):

1 — из стойки руки вверх приседания, руки назад (без гантелей);

2 — из стойки руки согнуты в локтях поочерёдное выпрямление рук (с гантелями);

3 — из основной стойки наклоны вперёд, руки назад (с гантелями);

4 — из упора присев прыжком упор лёжа (выполняется без гантелей);

5 — из основной стойки приседания, руки вперёд (с гантелями);

6 — из основной стойки попеременные выпады вперёд, руки вперёд (с гантелями);

7 — из стойки руки согнуты в локтях одновременное выпрямление рук вперёд (с гантелями).

2) Разучи **подводящие упражнения для передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.** Выполняются на гимнастической скамейке (рис. 27):

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

2 — ходьба с поворотами по гимнастической скамейке. При ходьбе голову держать прямо, руки располагаются на поясе;

3 — ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с поворотами. При ходьбе вверх тело следует немного наклонить вперёд, а при ходьбе вниз — слегка отклонить назад;

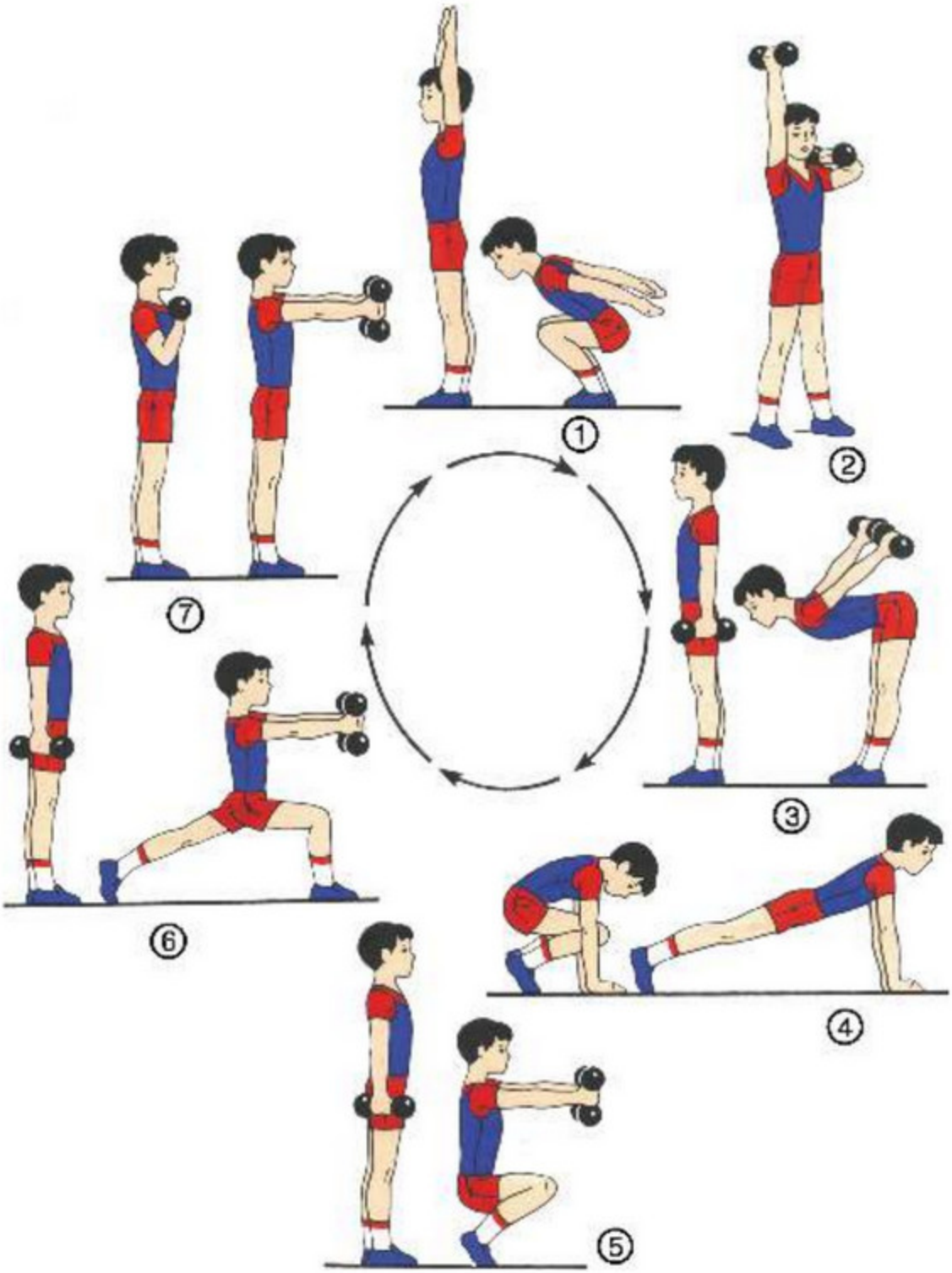
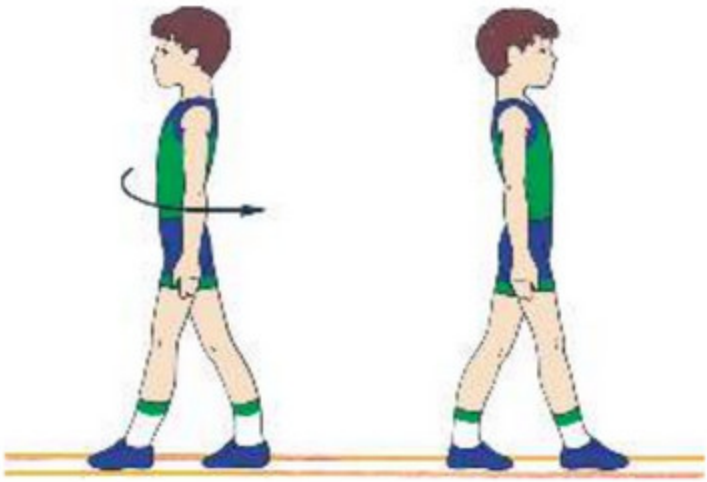
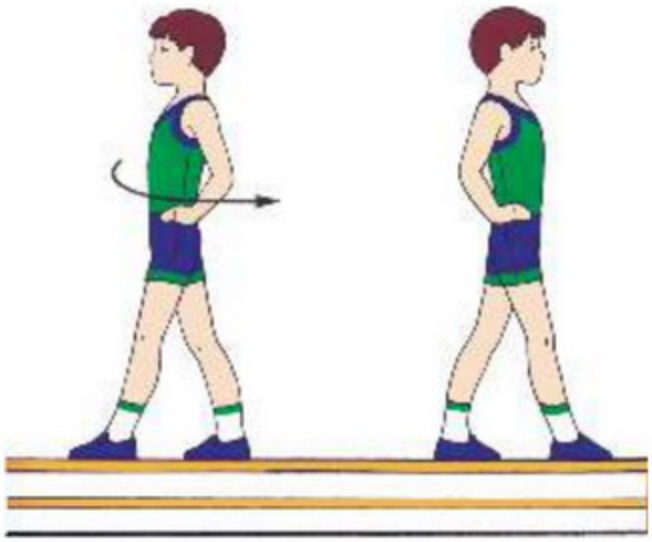


Рис. 26



1



2



3

Рис. 27

Вопросы и задания

1) Какое действие понимается под «лазаньем по канату»?

2) Какие качества можно развивать с помощью упражнений в лазанье по канату?

3) В чём особенность выполнения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне?

4) Какие качества можно развивать с помощью выполнения упражнений на гимнастическом бревне?

5) Подбери два-три новых упражнения с гантелями и хорошо их разучи. Затем включи их в комплекс, заменив ими прежние его упражнения.

6) Разучи и расскажи устно, как выполняется техника лазанья по канату в три приёма.

7) Рассмотри рисунок 24 и научись выполнять технику лазанья по канату в три приёма.

8) Разучи и расскажи устно, как выполняется техника лазанья по канату в два приёма.

9) Рассмотри рисунок 25 и научись выполнять технику лазанья по канату в два приёма.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег, прыжки, метание снарядов — все эти упражнения относятся к лёгкой атлетике.

Многие из них необходимы человеку для его повседневной жизни. Если человек торопится, то использует бег, если преодолевает препятствие — то прыжок. Чтобы хорошо владеть техникой этих упражнений, необходимо им обучаться. Кроме этого, легкоатлетические упражнения помогают развить такие физические качества, как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость и др.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега, согнув ноги (рис. 28).

- *Первая фаза* — разбежаться.
- *Вторая фаза* — оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх и, сгибая ноги в коленях, руки вынести вверх.
- *Третья фаза* — приземляясь на обе ноги, слегка согнуться и вынести руки вперёд.

Обрати внимание: в полёте руки резко поднимаются вверх с одновременным сгибанием ног в коленях.

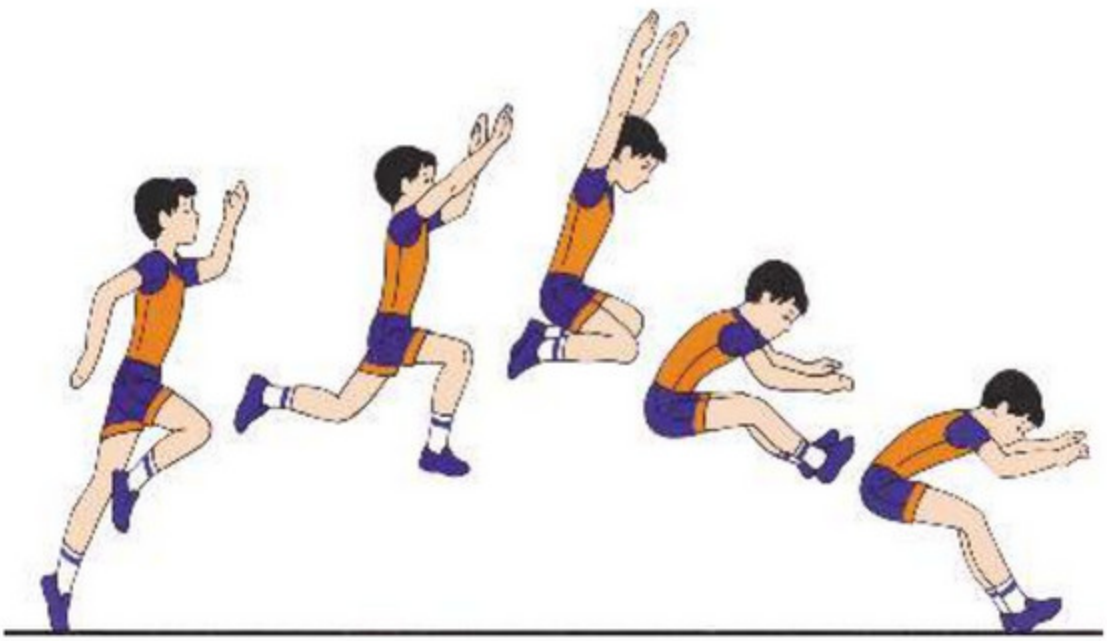


Рис. 28



Рис. 29

Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги (рис. 29).

- *Первая фаза* — разбежаться.
- *Вторая фаза* — оттолкнуться вверх и, согнув ноги в коленях, руки вынести вперёд.
- *Третья фаза* — приземляясь на обе ноги, слегка их согнуть в коленях, после чего выпрямиться.

Обрати внимание: в полёте толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой ноге.



Разучи **подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги** (рис. 30, 31).

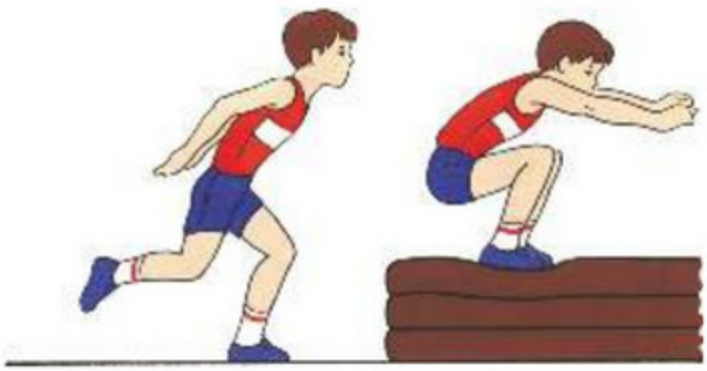


Рис. 30

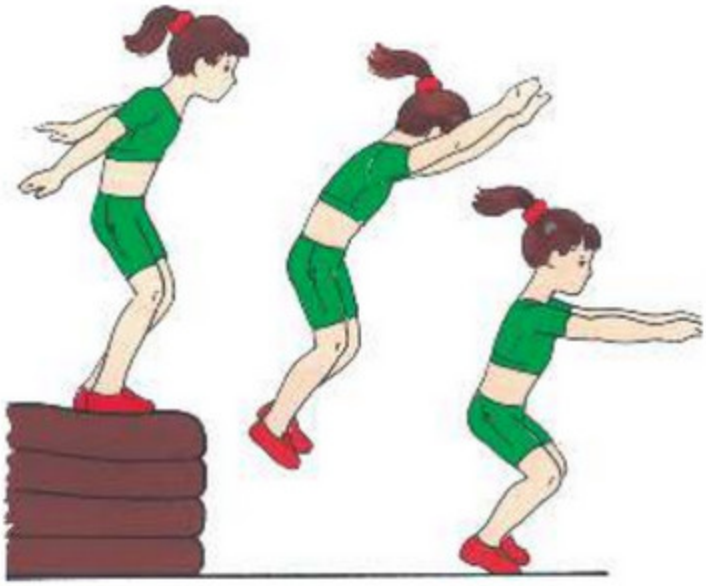


Рис. 31

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

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

3. Сильно оттолкнувшись ногами вперёд-вверх, спрыгнуть с горки матов высотой 50 см. Приземляясь, слегка присесть, а туловище немного наклонить вперёд.

Вопросы и задания

1) Какие упражнения относятся к лёгкой атлетике?

2) Какие физические качества они развивают?

3) Разучи и расскажи устно, как выполняется прыжок в длину с разбега.

4) Рассмотри рисунок 29 и научись выполнять это упражнение.

5) Разучи и расскажи устно, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега.

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

Лыжные прогулки очень полезны для здоровья. Зимний чистый воздух, физическая нагрузка благотворно влияют на организм. Во время ходьбы на лыжах ты не только закаляешься, улучшаешь работу сердца и лёгких, но и развиваешь физические качества, в первую очередь выносливость и способность поддерживать равновесие (сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах).

Чтобы лыжные прогулки приносили только пользу, следует правильно подобрать **лыжный инвентарь и одежду**.

Лыжи подбирают по росту (рис. 32). Для этого надо поставить одну лыжу перед собой и поднять вверх руку с пальцами, зажатыми в кулак. Верхний конец лыжи должен упираться в кулак. Чтобы правильно подобрать лыжные палки, надо поставить одну палку рядом с собой и вытянуть прямую руку в сторону. Верхний конец палки должен быть на уровне плеча. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные — нарушат технику хода, заставят его выпрямляться. Петля ремешка должна быть такой, чтобы при отталкивании



Рис. 32



Рис. 33

можно было отпустить рукоятку и петля при этом не соскользнёт с ладони.

Лыжные ботинки должны быть на один размер больше, чем обычная обувь, так как их надевают на две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные). Если ботинки подобраны правильно, то они не сжимают и не натирают стопы, ногам в них удобно.

Лыжные крепления устанавливают в зависимости от размера лыжных ботинок в специальных мастерских.

Одежда для ходьбы на лыжах должна быть удобной, не сковывать движения. Костюм лыжника состоит из спортивного шерстяного костюма, ветровки, шапочки и варежек (рис. 33).

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Одновременный двухшажный ход (рис. 34) применяют на равнине и пологих спусках во время лыжных прогулок и туристических походов.

Этот лыжный ход состоит из двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками на второй шаг.

Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Перед тем как начать передвижение этим способом, необхо-

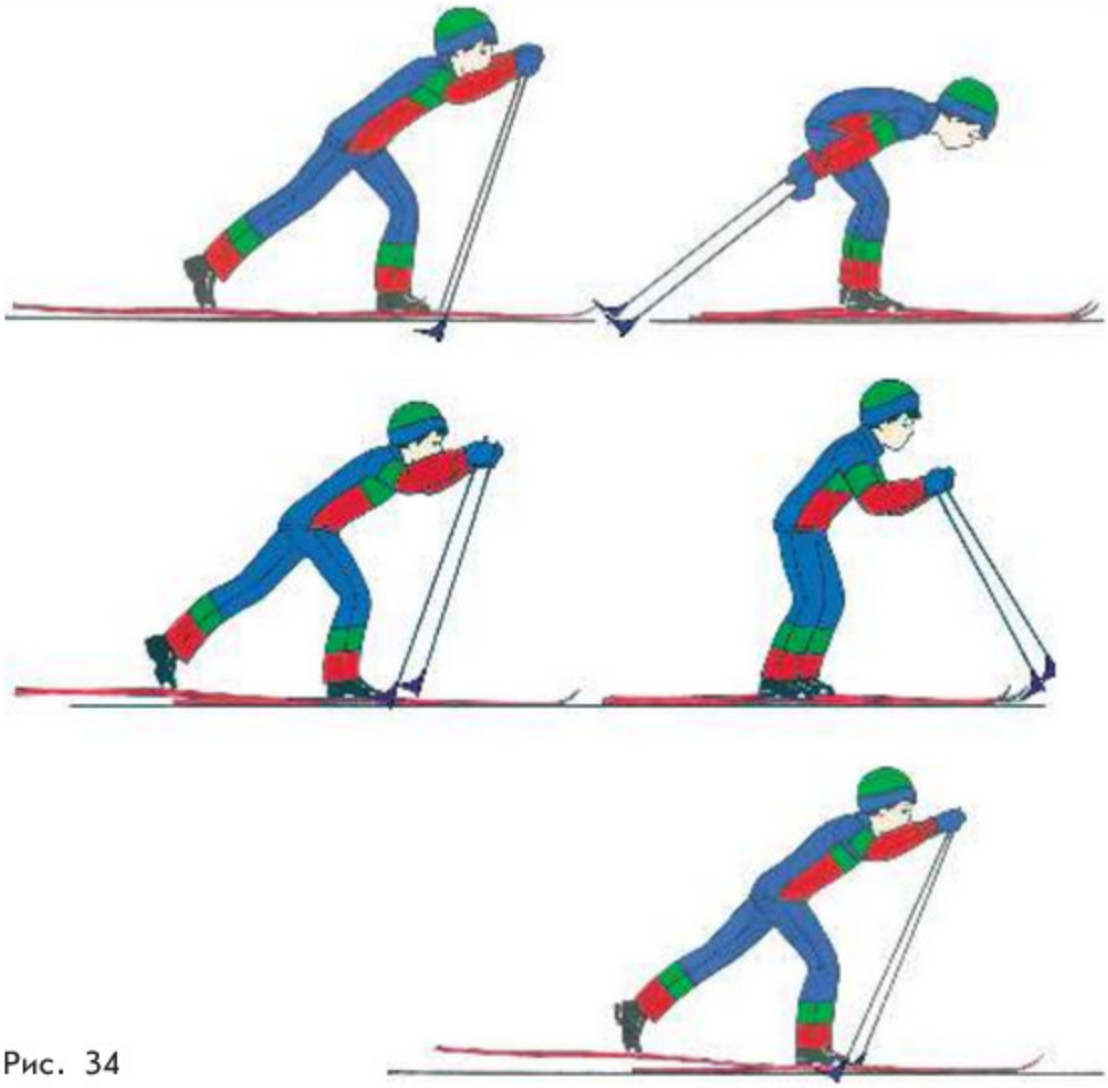


Рис. 34

димо принять исходное положение. И. п. — тело немного наклонить вперёд, ноги слегка согнуть в коленях, а палки поставить перед собой.

- *Первая фаза* — оттолкнуться палками, шаг правой, шаг левой.
- *Вторая фаза* — палки перенести вперёд.
- *Третья фаза* — правую лыжу приставить к левой лыже, палки поставить в снег.
- *Четвёртая фаза* — оттолкнуться палками, шаг правой, шаг левой. По сравнению с двухшажным ходом, которому обучаются во втором классе, одношажный ход выполнять легче. Но при этом скорость передвижения снижается. Чтобы равномерно распределять нагрузку во время передвижения и меньше уставать, лыжники используют переходы с двухшажного хода на одношажный и наоборот.



Рассмотри рисунок 34 и разучи передвижение одновременным двухшажным ходом по частям:

1 — встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи подать вперёд и руки с палками отвести назад;

2 — шаг правой ногой, палки маховым движением вынести вперёд;

3 — шаг левой ногой, палки одновременно поставить в снег;

4 — одновременный толчок палками и скольжение на двух лыжах;

5 — выполнить передвижение в целом — сначала медленно, а затем постепенно ускоряясь.

Чтобы правильно выполнять переходы, необходимо вспомнить технику передвижения попеременным двухшажным ходом.

Техника выполнения попеременного двухшажного хода. И. п. — тело немного наклонить вперёд, ноги слегка согнуть в коленях, палки поставить перед собой.

- *Первая фаза* — скользящий шаг левой ногой, толчок правой палкой.

• *Вторая фаза* — скользящий шаг правой ногой, толчок левой палкой.

Техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Сначала — передвигаться попеременным двухшажным ходом.

• *Первая фаза* — шаг правой, правую палку вынести вперёд, но в снег её не ставить.

• *Вторая фаза* — шаг левой, левую палку вынести вперёд к правой.

• *Третья фаза* — правую лыжу приставить к левой, палки поставить в снег.

• *Четвёртая фаза* — оттолкнуться палками, шаг правой и продолжать передвижение одновременным двухшажным ходом.

Техника выполнения перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. Сначала передвигаться одновременным двухшажным ходом.

• *Первая фаза* — шаг правой, правую палку вынести вперёд и поставить её в снег.

• *Вторая фаза* — шаг левой, левую палку вынести вперёд и поставить в снег, продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом.

ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

Во время передвижения на лыжах необходимо уметь поворачивать в правую и левую стороны. Существует несколько способов поворотов, и одним из них является поворот переступанием. Его можно выполнять, стоя на месте или спускаясь с небольшой горки. Освоение поворота при передвижении следует начинать только после того, как будет хорошо изучен поворот в движении в положении стоя на месте.

Техника выполнения поворота переступанием, стоя на месте (рис. 35). При повороте в движении руки с палками должны быть слегка отведены назад.

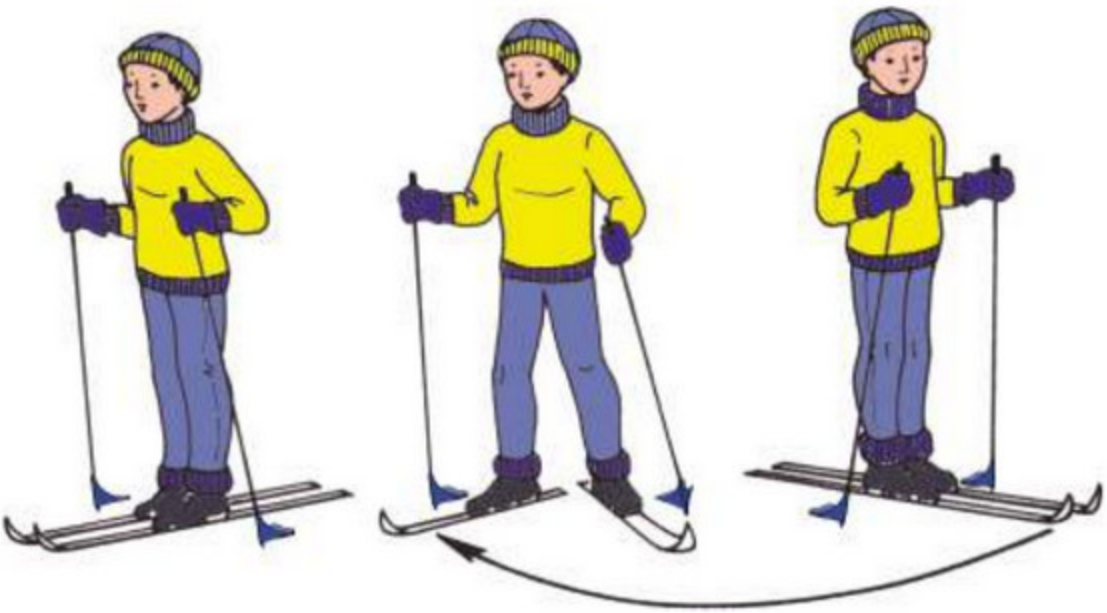


Рис. 35

Первая фаза — приподнять носок правой лыжи и, не отрывая пятки, переставить лыжу на полшага вправо.

Вторая фаза — приставить левую лыжу к правой лыже.

Обрати внимание — при переступании палки переставляются вместе с лыжами. Таких переступаний можно делать столько, сколько нужно для выполнения поворота.

Обрати внимание при самостоятельном обучении:

- В начале освоения надо выполнять все движения медленно, не торопясь.
- Во время вынесения палок вперёд необходимо выпрямляться, а отталкиваясь ими, наклонять туловище вперёд.
- После отталкивания палками надо стараться как можно дольше скользить на лыжах и делать первый шаг только тогда, когда скорость скольжения снизится.
- Палки следует выносить вперёд вместе с первым шагом левой ногой.
- Шаги должны быть длинными, это увеличит время вынесения палок вперёд.

КАК РАЗВИВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК

На лыжных прогулках выносливость можно развивать с помощью повторного выполнения ходьбы на лыжах в течение 10—15 мин. Каждое повторное прохождение дистанции надо начинать после достаточного по времени отдыха. За одну прогулку можно выполнить до трёх повторений.

Прежде чем самостоятельно приступить к выполнению упражнений, необходимо определить пульс. Для этого надо взять часы с секундной стрелкой и начать передвигаться на лыжах в спокойном темпе 1—2 мин. Затем подсчитать пульс за 30 с. Он должен составлять 70—80 ударов. Умножив это число на 2, получим показатель частоты пульса за 1 мин — 140—160 уд./мин.

Если количество ударов будет больше этого показателя, то скорость передвижения надо снизить, если меньше, то увеличить. Проделать эти измерения надо несколько раз, чтобы точно определить скорость и самое главное — запомнить её.

Развивать выносливость надо систематически, постепенно увеличивая время прохождения дистанции. На первом занятии продолжительность времени ходьбы на лыжах может быть всего 4—5 мин, а количество повторений прохождения дистанции — 2—3 раза. На последующих занятиях продолжительность постепенно увеличивают на 2—3 мин, сохраняя то же количество повторений прохождения дистанции.

К концу зимы надо уметь проходить дистанцию без отдыха в течение 15 мин.



1. С помощью родителей или друга определи свою скорость передвижения на лыжах при пульсе 140—160 уд./мин.
2. Развивай свою выносливость согласно таблице 3.

Во время отдыха, можно выполнять спуски на лыжах или на санках с небольшой горки, поиграть в снежки или подвижные игры.

Таблица 3

Количество занятий	Время прохождения одной дистанции	Количество повторений за одно занятие	Время отдыха между повторениями
Занятия 1—3	4—5 минут	2 раза	5—6 минут
Занятия 4—6	4—5 минут	3 раза	5—6 минут
Занятия 7—9	5—6 минут	2 раза	5—6 минут
Занятия 10—12	6—7 минут	2 раза	5—6 минут
Занятия 13—15	10 минут	1 раз	
Занятия 16—18	15 минут	1 раз	

Вопросы и задания

1) Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки?

2) Как правильно одеться для лыжных прогулок?

3) Когда применяют одновременный двухшажный ход?

4) Опиши технику выполнения одновременного двухшажного хода.

5) Повтори выполнение попеременного двухшажного хода:

- опиши технику выполнения попеременного двухшажного хода;
- выполни несколько раз передвижение попеременным двухшажным ходом (см. учебник «Физическая культура. 2 класс», с. 32—33).

6) Опиши технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и разучи её.

7) Опиши технику перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход и разучи её.

8) Опиши технику поворота в правую и левую сторону.

9) Рассмотри рисунок 35 и разучи повороты на лыжах стоя на месте.

10) Организуй на лыжной прогулке соревнование со своими друзьями с использованием изученных лыжных ходов.

ПЛАВАНИЕ

Умение плавать — это жизненно важное умение. Ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции о необразованном человеке говорили: «Он ни читать, ни плавать не умеет».

Плавать должен научиться каждый. Плавание укрепляет здоровье, улучшает работу всех органов. Особенно хорошо плавание влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Плавание также прекрасное средство закаливания и отличное занятие для отдыха.

Начинать учиться плавать надо обязательно со взрослыми (родителями или тренером).

В школах, где есть условия, уроки физической культуры проводят в бассейне.

ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

- Перед тем как войти в воду, обязательно надо вымыться под горячим душем с мылом.
- Плавать следует в резиновой шапочке, девочкам — в купальнике, мальчикам — в плавках.
- Спуститься в бассейн можно по специальному трапу или, встав на бортик, спрыгнуть с него в воду ногами вниз (рис. 36).
- Оказавшись в воде, надо походить по дну. Затем попрыгать вверх и вперёд, выполняя гребковые движения руками.
- После занятий в бассейне необходимо снова вымыться под душем горячей водой с мылом, вытереться насухо полотенцем и высушить волосы. После этого надо немного отдохнуть.

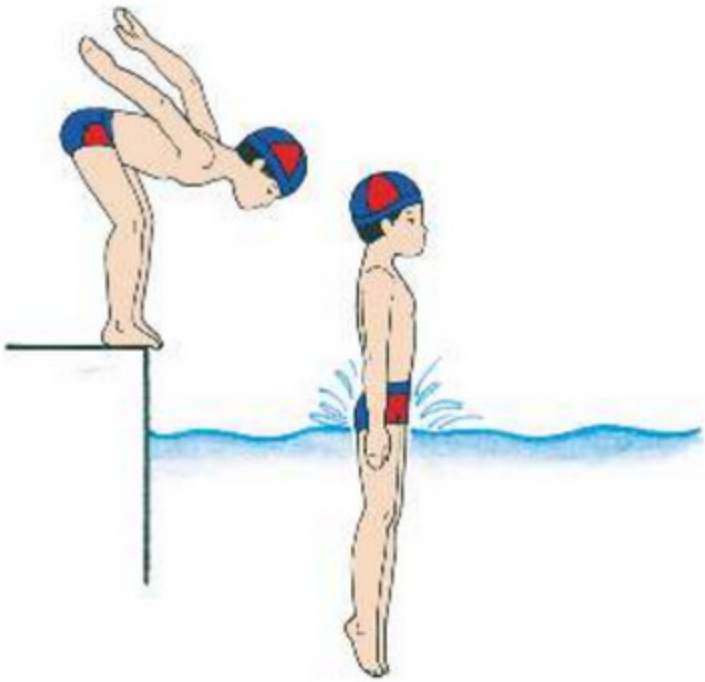


Рис. 36

УПРАЖНЕНИЯ

Освоившись с водной средой, можно приступить к **упражнениям**, которые помогут **научиться всплывать на поверхность и держаться на воде**.

«Поплавок» (рис. 37). Зайдя в воду по грудь, надо сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой. Затем сильно оттолкнуться от дна вверх и сгруппироваться, прижав руками колени к груди.

«Медуза» (рис. 38). Принять положение «поплавка». Затем, не разгибая туловища, выпрямить руки и ноги, расслабить их и спокойно полежать в воде.

«Звезда» (рис. 39). Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз, прямые руки и ноги развести в стороны.

«Стрела» (рис. 40). Упражнение выполняют так же, как и предыдущее, только руки и ноги должны быть соединены. Если правильно принять это положение, то после отталкивания

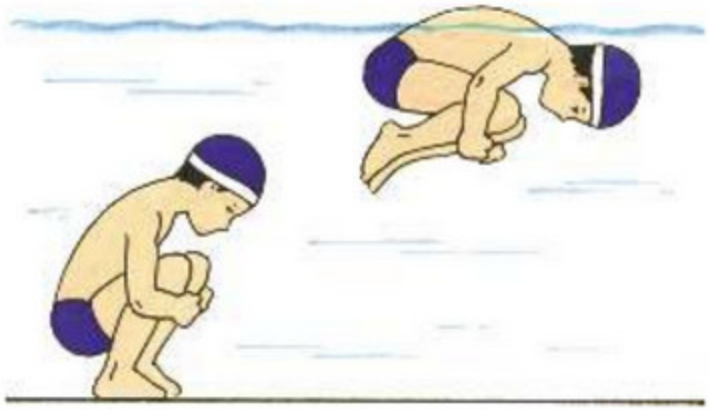


Рис. 37

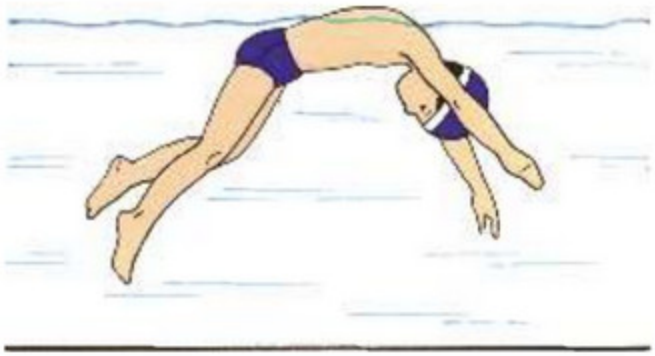


Рис. 38

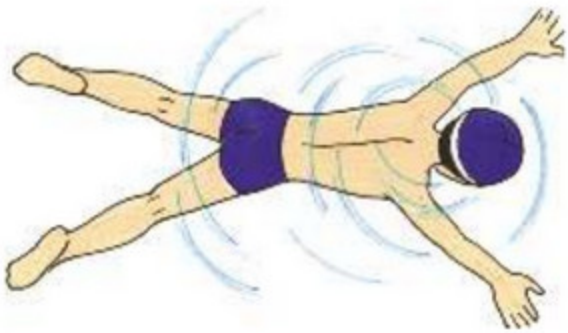


Рис. 39



Рис. 40

от дна тело начинает скользить по воде. Выполняя упражнение, надо стараться, чтобы руки и ноги были прямыми, а тело скользило по воде как можно дальше.



В летние каникулы организуй вместе с друзьями (конечно, под присмотром родителей) соревнования — кто дольше продержится на воде в положении поплавка, звезды, медузы и кто дольше сможет скользить по воде, выполняя упражнение «Стрела».

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Основные способы спортивного плавания — кроль (на груди и на спине), брасс и баттерфляй (в переводе с английского — бабочка).

Кроль на груди (рис. 41). В кроле на груди основное продвижение тела вперёд происходит за счёт движений рук. Ими поочерёдно совершают гребковые движения. В это время ноги непрерывно двигаются сверху вниз. Движения ног помогают сохранить устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения.



Разучи **подводящие упражнения для освоения кроля на груди:**

1 — лёжа на животе, выполнить движения ногами вверх-вниз (сначала на суше, затем, держась за бортик бассейна, в воде) (рис. 42, 43);

2 — лёжа на животе, выполнить движения руками (на суше, затем в воде);

3 — проплыть небольшое расстояние, работая только руками, согласуя движения с дыханием (рис. 44);

4 — то же самое, но работая только ногами (рис. 45);

5 — то же самое, но работая одновременно руками и ногами, задерживая дыхание;

6 — то же самое, но согласуя движения с дыханием.

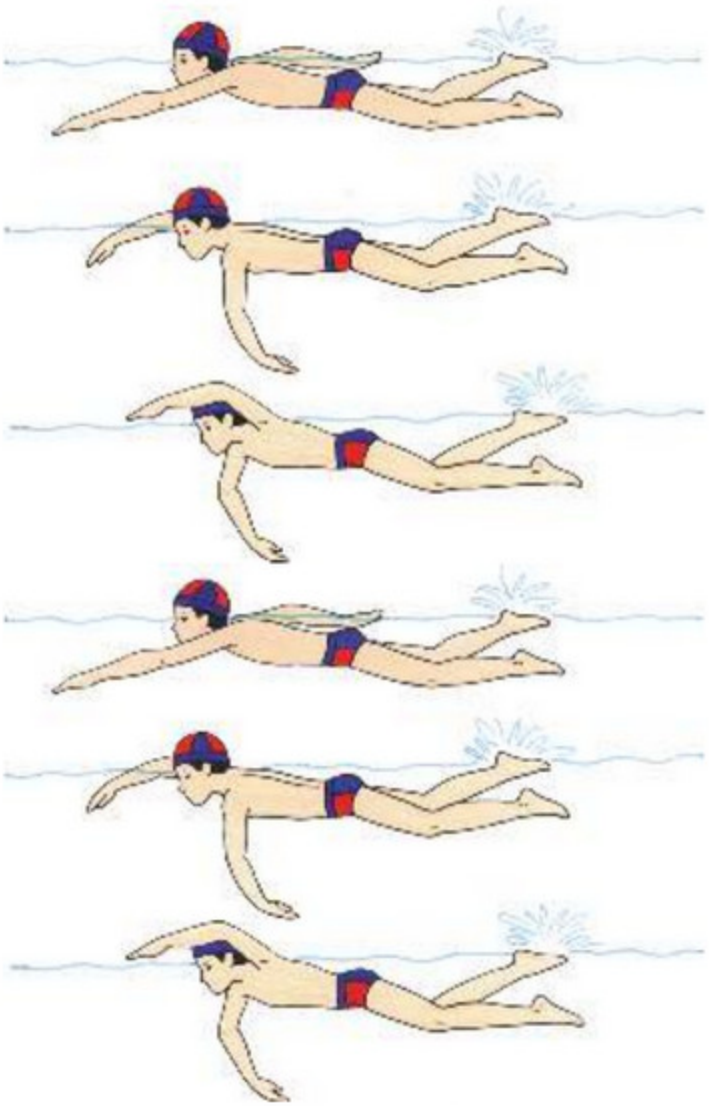


Рис. 41



Рис. 42

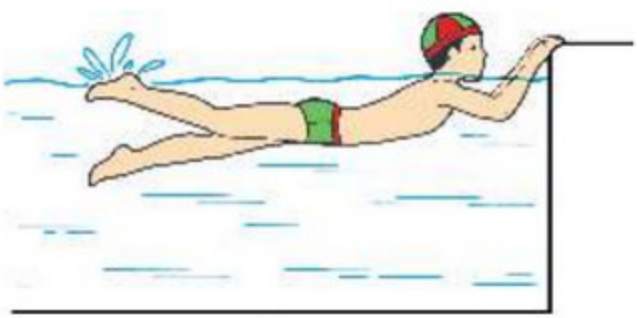


Рис. 43

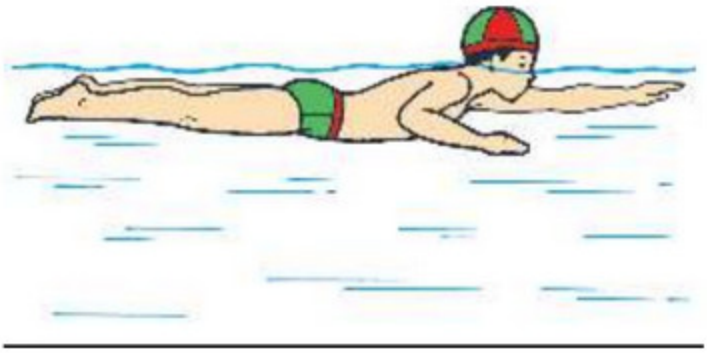


Рис. 44

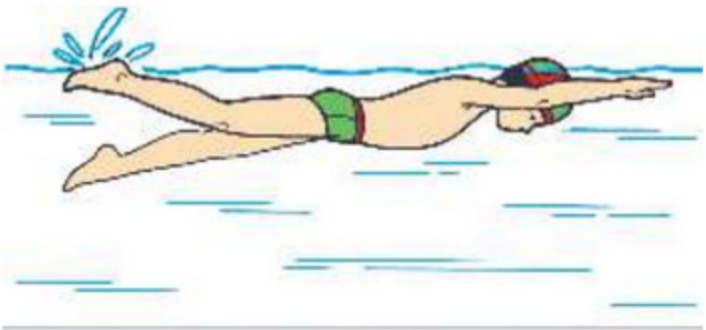


Рис. 45

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

Вопросы и задания

1) Почему плавание считается жизненно важным умением?

2) Какие правила существуют для занятий в бассейне?

3) Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?

4) Разучи упражнения, которые помогают держаться на воде.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Занятия подвижными и спортивными играми помогают хорошо провести время, отдохнуть, зарядиться энергией. В процессе игр успешно развиваются ловкость и быстрота, воспитываются смелость и воля к победе. С помощью игр закрепляются разнообразные способы передвижений в ходьбе, беге, прыжках, при метании предметов. Чтобы игры доставляли радость и удовольствия, их необходимо хорошо разучить.

ПАРАШЮТИСТЫ (рис. 46)

Условия игры. На площадке проводят прямую линию — это борт самолёта. Затем на расстоянии одного большого шага от борта самолёта проводят ещё одну линию — это земля.

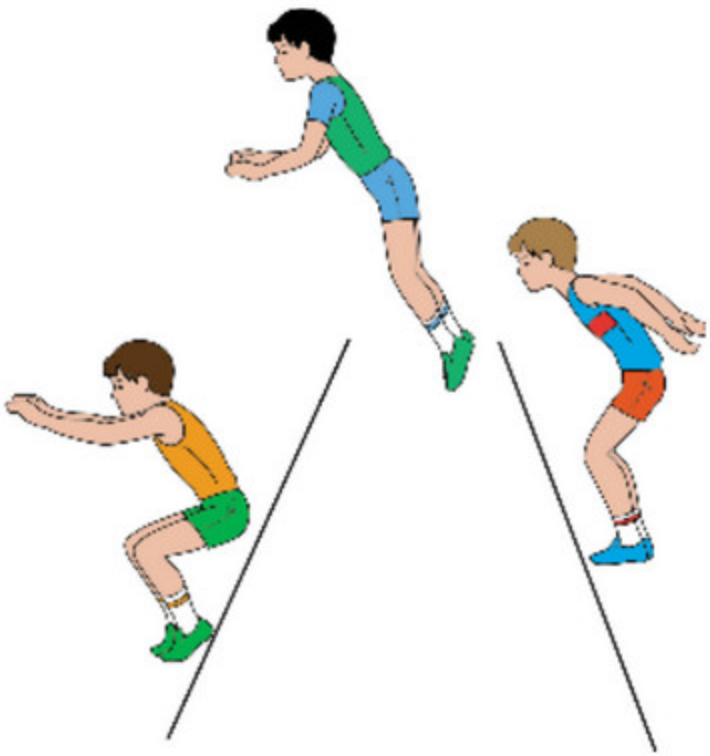


Рис. 46

Игроки делятся на две команды парашютистов. Первая команда подходит к борту самолёта, и по сигналу судьи парашютисты прыгают вперёд. Каждый, кто перепрыгнет линию земли, приносит своей команде одно очко. Затем то же задание выполняют парашютисты второй команды.

Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

- Перед прыжком нельзя заступать за линию борта самолёта.
- После выполнения первых прыжков условия игры можно усложнить. Для этого надо переместить линию земли ещё на полшага вперёд.

ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ (рис. 47)

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



Рис. 47

га возле укрепления и стараются его защитить, ловя или отбивая мяч. Остальные игроки — нападающие. Они находятся за линией круга и стараются мячом точно попасть в мишень. Если им это удаётся, то игра заканчивается. Чтобы её продолжить, надо выбрать новых защитников.

Правила игры

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

«СТРЕЛКИ́» (рис. 48)

Условия игры. На площадке проводят ровную линию и кладут на неё три футбольных или волейбольных мяча — это мишени, в которые должны попасть стрелки́. На расстоянии нескольких шагов (например, десяти) проводят вторую линию. На неё кладут три маленьких мяча — это огневой рубеж.

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

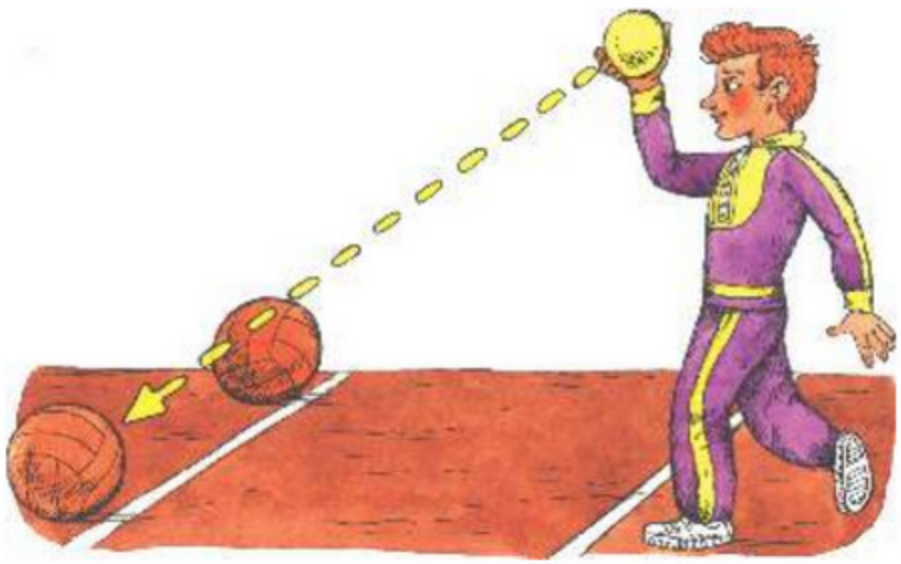


Рис. 48

линию мишеней. По сигналу судьи каждый игрок первой команды поочерёдно бросает три мяча в любую мишень. Игроки второй команды подбирают мячи и возвращают их игрокам первой команды. После завершения бросков команды меняются местами. Каждый игрок, который попал в мишень, приносит своей команде одно очко.

Побеждает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

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



Проведите соревнования со своими друзьями по одному из разученных упражнений. Для этого составьте правила соревнования по предлагаемому образцу (табл. 4).

Таблица 4

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ (ОБРАЗЕЦ)

Название соревнования	«Кто дальше прыгнет в длину»
Цель соревнований	Определить лучшего прыгуна в классе
Соревновательное упражнение	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Условия выполнения соревновательного упражнения	Встать около линии старта; из стойки ноги врозь выполнить прыжок в длину
Измерение результата	Измерить длину прыжка от линии старта до места приземления пятками ног

Определение победителя	Побеждает тот, кто дальше прыгнет
Нарушения правил соревнования	• Если участник соревнования перед выполнением прыжка заступил за линию старта, то его результат не засчитывается. • Если во время приземления участник соревнования отпрыгнул назад или опёрся сзади руками, то его результат не засчитывается

Вопросы и задания

1) Выучи правила подвижных игр.

2) Организуй во дворе соревнования по одному или нескольким видам упражнений среди своих друзей или одноклассников.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — древняя игра. Ещё народы, жившие на севере Европы более 1000 лет тому назад, учили своих детей бросать мяч в корзину. Очень похожие игры были знакомы индейцам Центральной Америки. У многих народов России также есть национальные игры, в которых мяч надо забросить в кольцо или корзину.

Современный баскетбол возник в Соединённых Штатах Америки. Там были разработаны правила игры и проведены первые соревнования.



Рис. 49

В баскетбол играют на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки со щитами. На щитах укреплены кольца с сетками (корзины).

На площадке играют две команды, по 5 игроков в каждой. Игроки стараются забросить мяч в корзину соперников и защитить свою от их атак.

По правилам баскетбола игроки могут вести мяч по площадке, ударяя его о землю одной рукой. Если после броска или передачи мяч улетел за пределы площадки, игра останавливается. Мяч передаётся игроку команды соперников, и он бросает его одному из игроков своей команды, находящемуся на площадке.

Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в корзину соперников (рис. 49).

ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА (рис. 50)

1. Ведение мяча, стоя на месте. Чтобы выполнить это действие, ноги слегка согните в коленях, а туловище немного

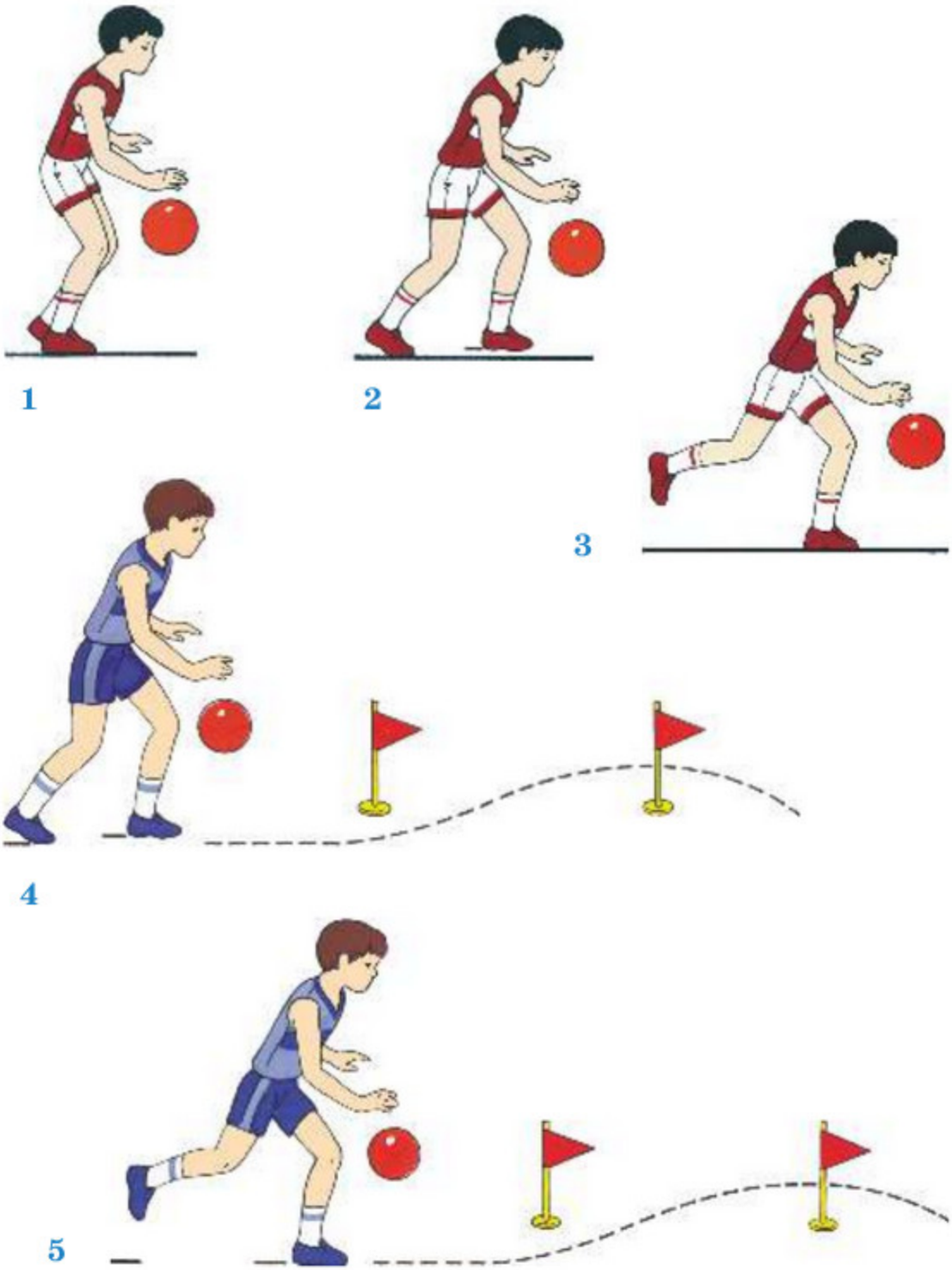


Рис. 50

наклоните вперёд. Лёгким движением кисти руки с широко расставленными пальцами толкайте мяч вниз.

2. Ведение мяча шагом по прямой линии. Если мяч ведут правой рукой, то левая нога должна быть на полшага впереди. И наоборот, если ведут мяч левой рукой, то правая нога должна быть на полшага впереди.

При ведении мяча шагом ноги слегка согнуть в коленях, а туловище наклонить вперёд. Один толчок мяча должен приходиться на два шага.

3. Ведение мяча шагом змейкой. При выполнении этого упражнения надо, чтобы мяч ударялся об пол перед тобой.

4. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии. При выполнении этого упражнения не надо торопиться. Необходимо добиться согласованного движения рук и ног.

5. Ведение мяча в медленном беге змейкой. При выполнении упражнения надо, чтобы мяч ударялся об пол перед тобой.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ (рис. 51)

1. Ловля мяча двумя руками после его отскока от стены. Встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов, ноги слегка согнуть в коленях. Бросить мяч в стену и поймать его. При ловле мяча надо вытянуть руки вперёд и сделать один шаг ему навстречу. Пальцы рук должны быть широко расставлены и слегка согнуты, т. е. образовать корзинку.

2. Ловля мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Выполняя это действие, следует точно передавать мяч партнёру и правильно ловить мяч.

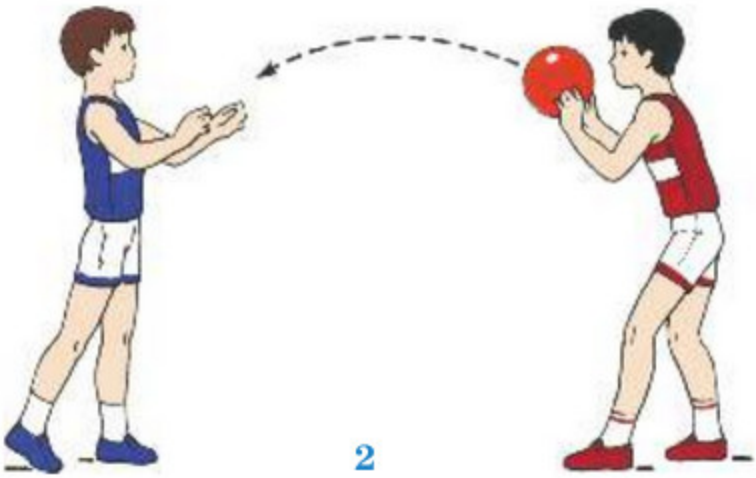
3. Ловля мяча двумя руками в парах с передвижением приставными шагами. Приставлять ногу надо только после того, как мяч передан партнёру.

4. Передача мяча двумя руками от груди, стоя возле стены. Встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов. Мяч держать в слегка согнутых руках. Присесть и, немного сгибая





1



2

Рис. 51

руки, приблизить мяч к груди. После этого, одновременно выпрямляя ноги и руки, толкнуть мяч вперёд-вверх.

5. Передача мяча двумя руками от груди с передвижением приставными шагами вдоль стены. При выполнении этого упражнения толкнуть мяч вперёд, сделать один приставной шаг и поймать отскочивший от стены мяч. Мяч после отскока должен лететь на уровне груди.

6. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Выполняя это упражнение, следует передавать мяч партнёру на уровне груди.

«ПОПАДИ В КОЛЬЦО»

Условия игры

На расстоянии 4 м от баскетбольной корзины проводится прямая линия. Из числа игроков выбирается судья. Играющие распределяются на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну рядом с начерченной линией. У капитанов команд в руках по баскетбольному мячу.

Игру начинает первая команда. По сигналу судьи капитан команды встаёт возле линии и бросает мяч в баскетбольную корзину. После этого он подбирает мяч и передаёт его следующему игроку своей команды, а сам встаёт в конец колонны. И так до тех пор, пока все игроки команды не выполнят по одному броску.

За каждый заброшенный в корзину мяч команда получает одно очко.

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

Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

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

«ГОНКИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ»

Условия игры

Проводится линия старта и на расстоянии 10 м от неё устанавливается флажок. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие распределяются на две команды и выстраиваются в колонну рядом с линией старта. На линии старта напротив первых номеров команд находится по баскетбольному мячу.

По сигналу судьи первые номера поднимают мяч двумя руками и начинают вести его по направлению к флажку.

Обведя флажок, они продолжают вести мяч в сторону своей команды. Подбегая к своей команде, они ставят мяч ровно на линии старта перед своим следующим игроком, который сразу начинает выполнять ведение.

Побеждает та команда, которая первой закончит ведение мяча.

Правила игры

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



Составьте правила соревнований, кто дальше бросит мяч двумя руками из-за головы, или снизу, или от груди. Организуйте и проведите во дворе соревнование со своими друзьями.



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

Упражнения для развития мышц рук (рис. 52)

1. Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность.

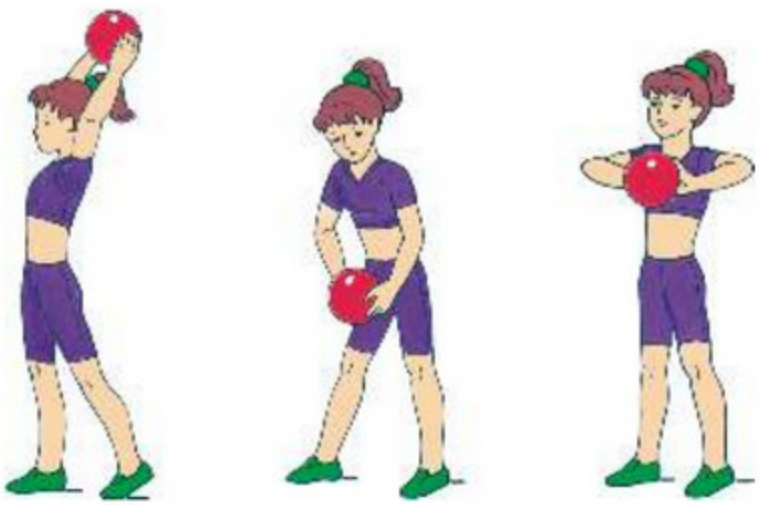


Рис. 52

2. Бросок мяча снизу двумя руками на дальность.

3. Броски мяча от груди одной и двумя руками на дальность.

Упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперёд (рис. 53, *1*).

2. Прыжки в приседе на месте с поворотами на 180° (рис. 53, *2*).

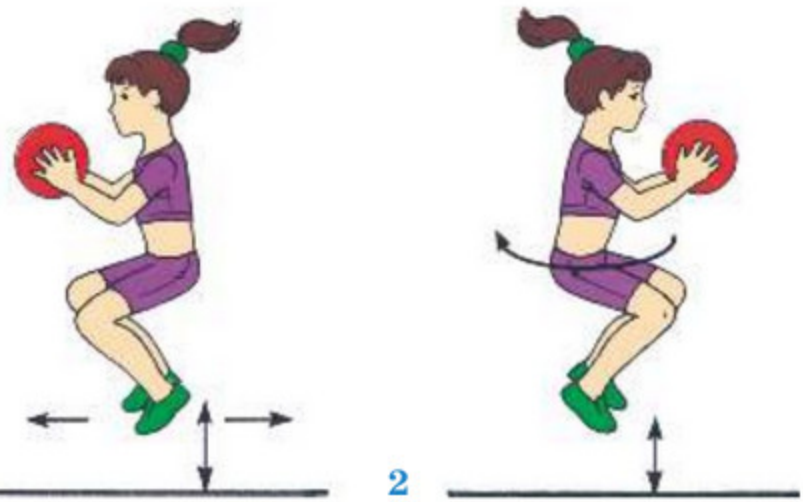


Рис. 53

3. Напрыгивание с места на горку гимнастических матов (рис. 54).

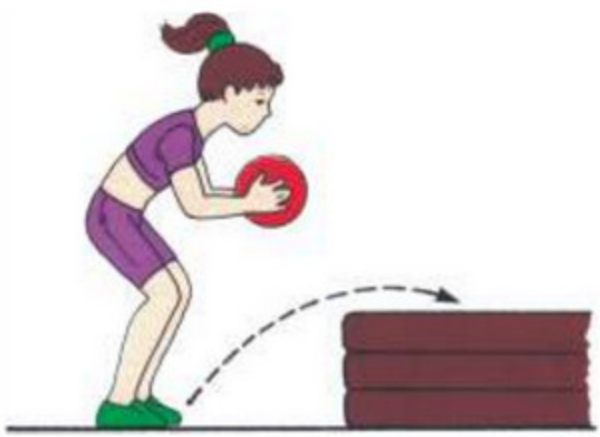


Рис. 54

4. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с места (рис. 55).

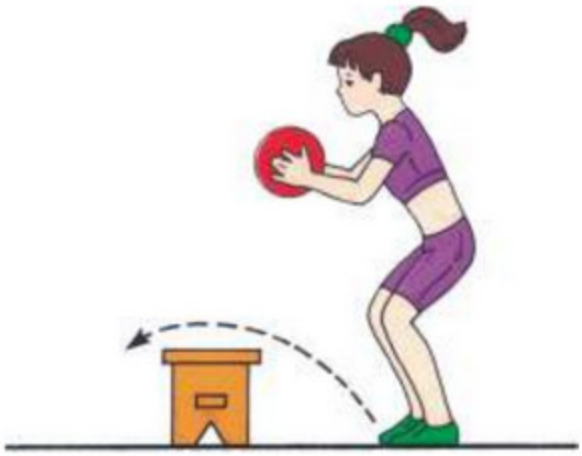


Рис. 55

5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку (рис. 56).

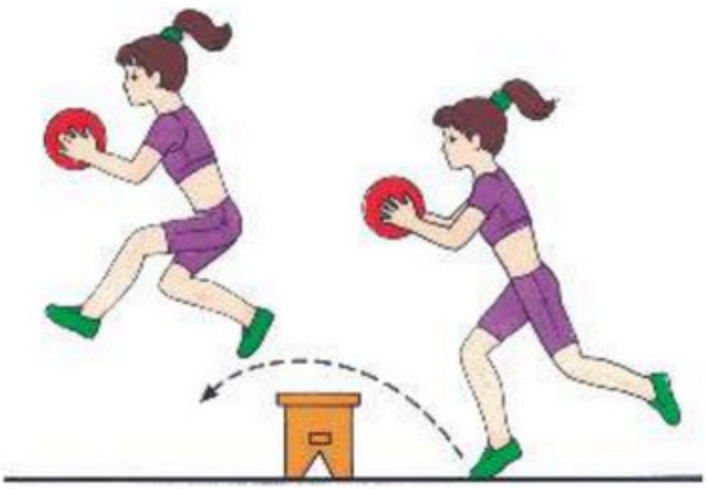


Рис. 56

Вопросы и задания

1) В какой стране появилась современная игра баскетбол?

2) Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?

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

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол возник в Соединённых Штатах Америки. Сначала в волейбол играли только американцы, но постепенно эта игра стала популярна и в других странах мира (рис. 57).

В волейбол играют на специальной площадке, которая разделена сеткой, натянутой на определённой высоте над землёй.

Каждая команда имеет по 6 игроков и располагается на своей половине площадки. Игроки стараются ударами рук по мячу перебросить его через сетку на сторону соперников. При этом по правилам игры мяч не должен касаться земли. Команда, на чьей половине площадки мяч приземлится, проигрывает подачу, а команда соперников получает одно очко.

Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Прямая нижняя подача (рис. 58) выполняется из положения стоя, левая нога впереди правой. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука отводится назад для

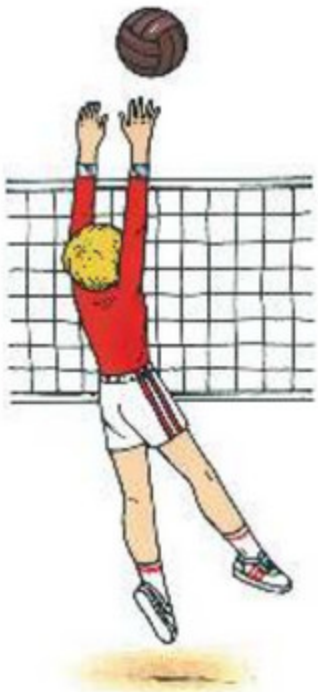


Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

замаха. Левая рука, согнутая в локте, держит мяч. Подбросив мяч вверх, правая рука маховым движением ударяет по нему.

Приём мяча снизу двумя руками (рис. 59) выполняется из основной стойки. Руки перед собой, одна ладонь вложена в другую. При приёме мяча руки вытягиваются вперёд, локти сближаются. Мяч принимается на основания больших пальцев.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Условия игры

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

Побеждают те игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры

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

«КРУГОВАЯ ЛАПТА»

Условия игры

Очерчиваются два круга, а за ними на расстоянии 2 м друг напротив друга проводятся две линии финиша. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие распределяются на две команды,

и игроки каждой команды располагаются по кругу за его линией, повернувшись к центру круга лицом. Капитаны команд с волейбольными мячами в руках находятся в центре круга.

По сигналу судьи капитаны команд делают передачу мяча двумя руками одному из своих игроков. Принимающие мяч передают его обратно своим капитанам и быстро убегают за линию финиша, расположенную за кругом их команды. Капитаны продолжают передавать мяч своим игрокам, а те после его передачи капитану убегают за линию финиша.

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

Правила игры

- Если мяч коснётся пола или отскочит в сторону, то игрок, потерявший мяч, быстро его подбирает и встаёт на своё место,
- Игрокам нельзя заходить за линию круга.



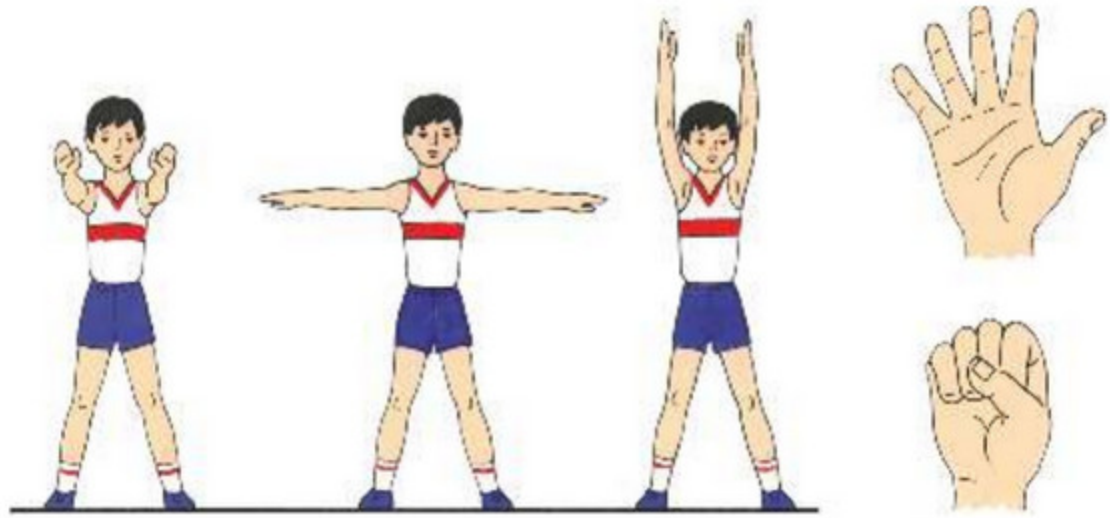
Разучи **общеразвивающие упражнения** для игры в волейбол.

Упражнения для укрепления пальцев рук (рис. 60).

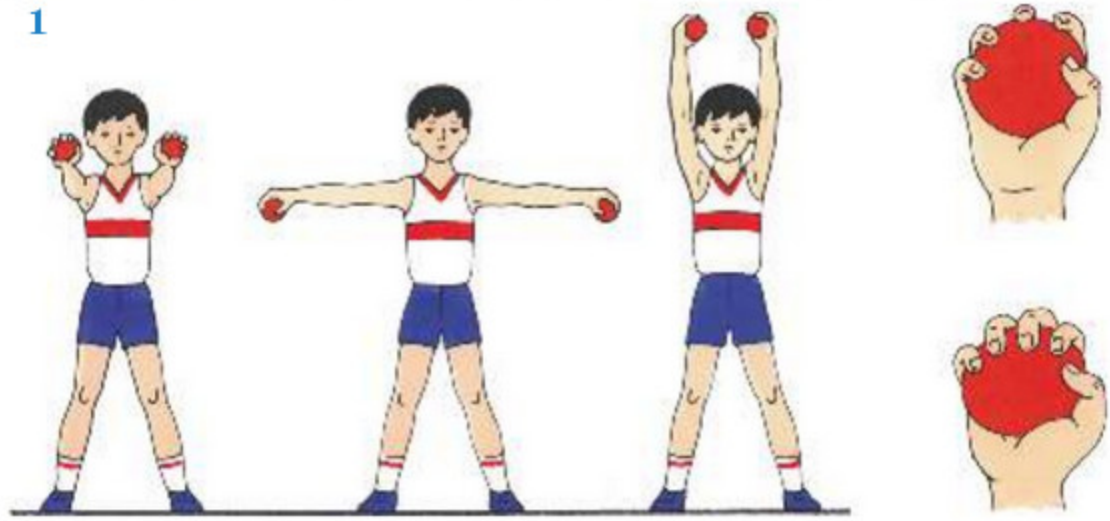
1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положениях руки вперёд, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча в положениях руки вперёд, в стороны, вверх.
3. Одновременное отталкивание туловища пальцами рук от стены с последующим хлопком.

Упражнения для укрепления мышц рук (рис. 61)

1. Отжимание в упоре лёжа.
2. Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной и двумя руками снизу вверх.
4. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
5. Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность.
6. Броски набивного мяча через сетку на точность.



1



2

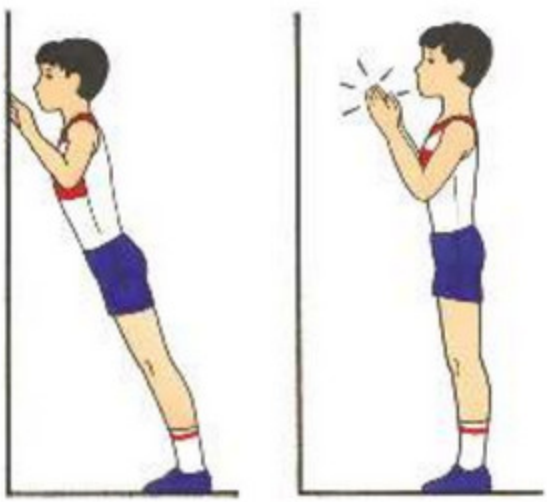
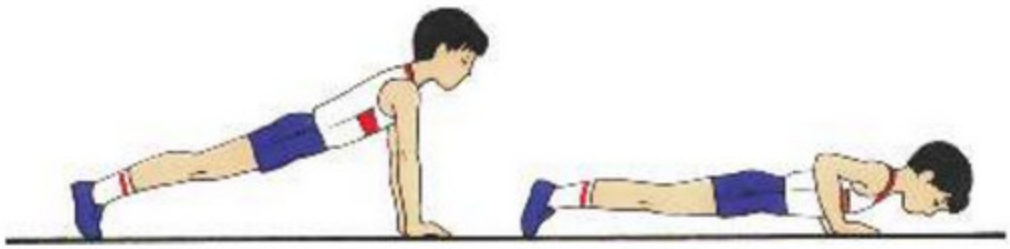
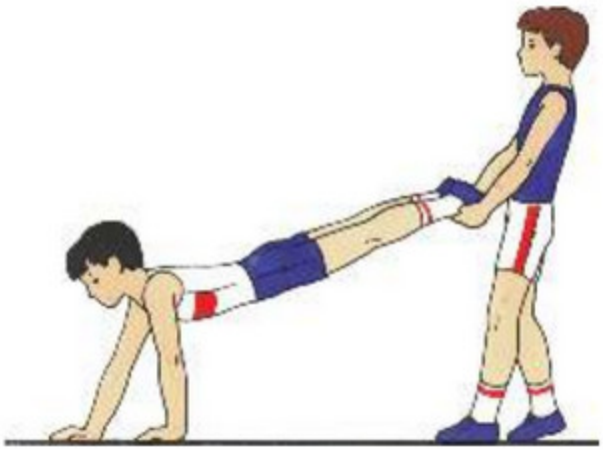


Рис. 60 3



1



2



3



4



5

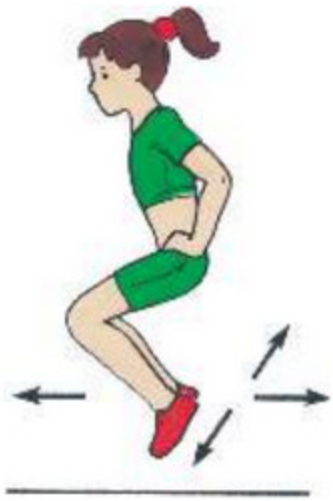


6

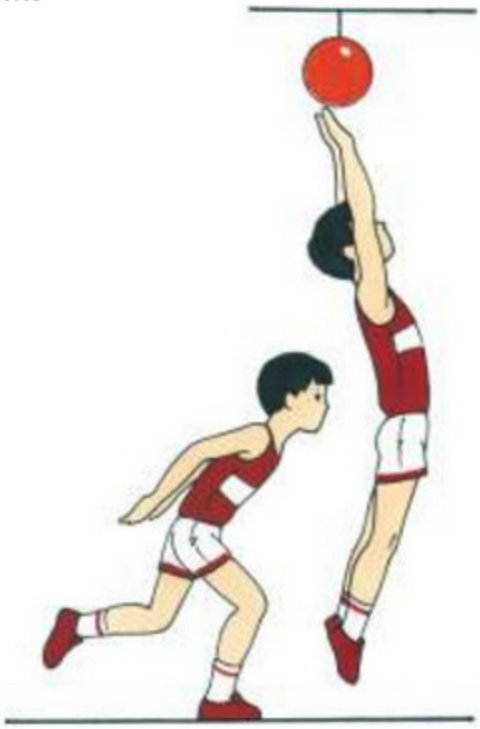
Рис. 61

Упражнения для укрепления мышц ног (рис. 62)

1. Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперёд.
2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.
3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.
4. Приседания с набивным мячом.



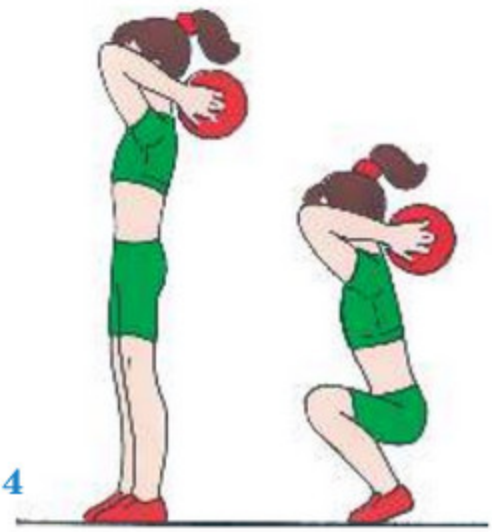
1



2



3



4

Рис. 62

Разучи **подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками** (рис. 63).

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

2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены. Встать на расстоянии 1 м от стены. Ударяя по мячу, ста-

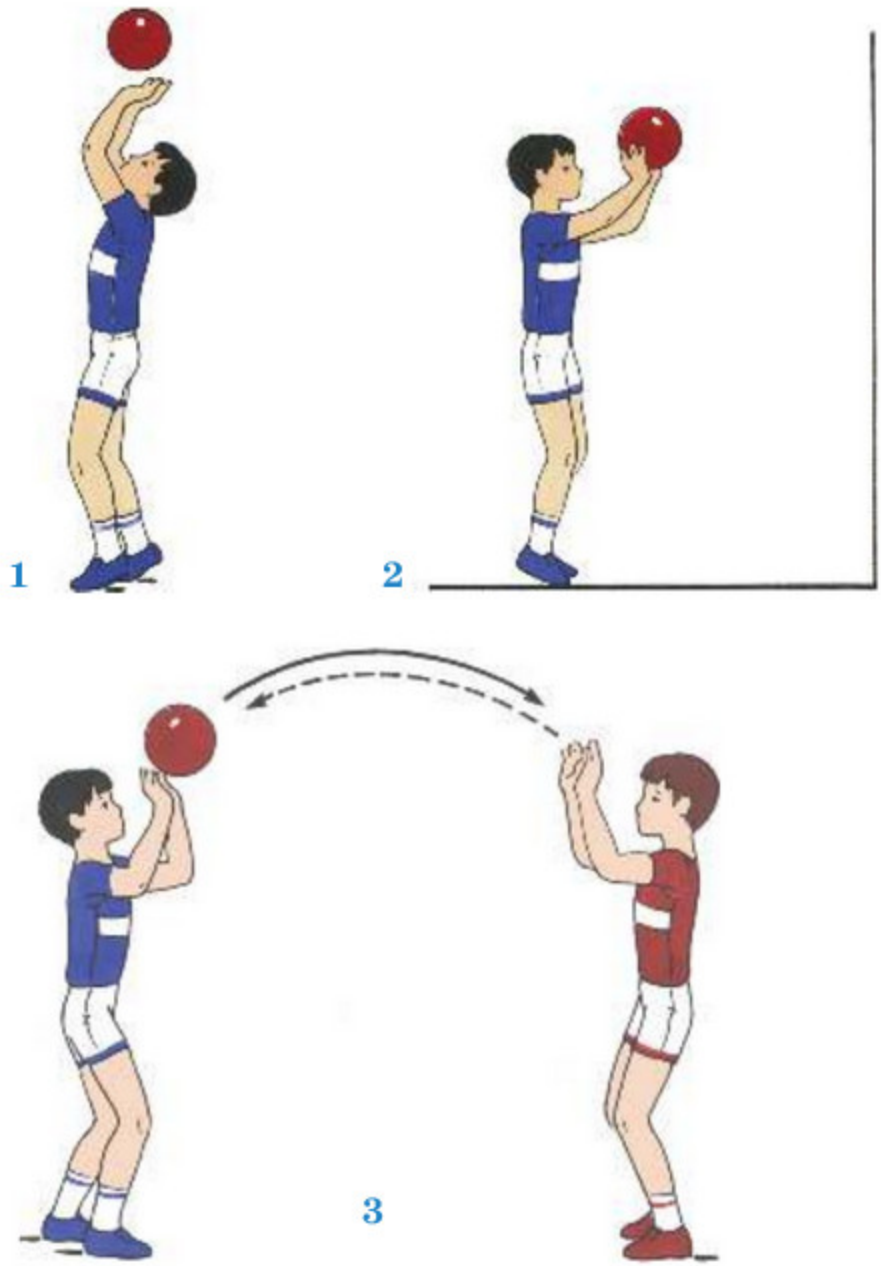


Рис. 63

раться, чтобы он отскакивал от стены точно над вашей головой.

3. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Встать с партнёром друг против друга на расстоянии 2 м и точно передавать мяч сверху двумя руками.



Составьте правила соревнований, кто дальше бросит мяч двумя руками из-за головы, или снизу, или от груди. Организуйте и проведите во дворе соревнование со своими друзьями.

Вопросы и задания

1) В какой стране впервые появилась игра волейбол?

2) Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?

3) За что получают очки команды волейболистов?

4) Разучи с друзьями подвижные игры. Вспомни другие игры.

ФУТБОЛ

Родиной современного **футбола** считается Англия, где и были разработаны правила игры и проведены первые соревнования.

В футбол играют на специальном поле, по обе стороны которого находятся ворота.

В каждой команде по 11 игроков, один из которых, вратарь, стоит в воротах. Игроки каждой команды стремятся забить мяч в ворота соперников (рис. 64). Это можно делать ногами, головой, но только не руками. Вратарь защищает ворота любыми способами.

Если мяч от удара игрока улетел за пределы футбольного поля, игру останавливают и мяч передают одному из



Рис. 64

игроков команды соперников, который бросает его руками в поле.

Побеждает команда, забившая большее количество мячей (голов) в ворота соперников.

Остановки и повороты

1. Челночный бег (рис. 65). Для того чтобы выполнить это упражнение, надо провести две линии на расстоянии 10 шагов друг от друга. Встать возле одной из них, по команде быстро добежать до второй линии, коснуться её рукой, вернуться назад, коснуться рукой первой линии и вновь быстро добежать до второй.

2. Прыжок вверх с поворотом в правую и левую сторону.

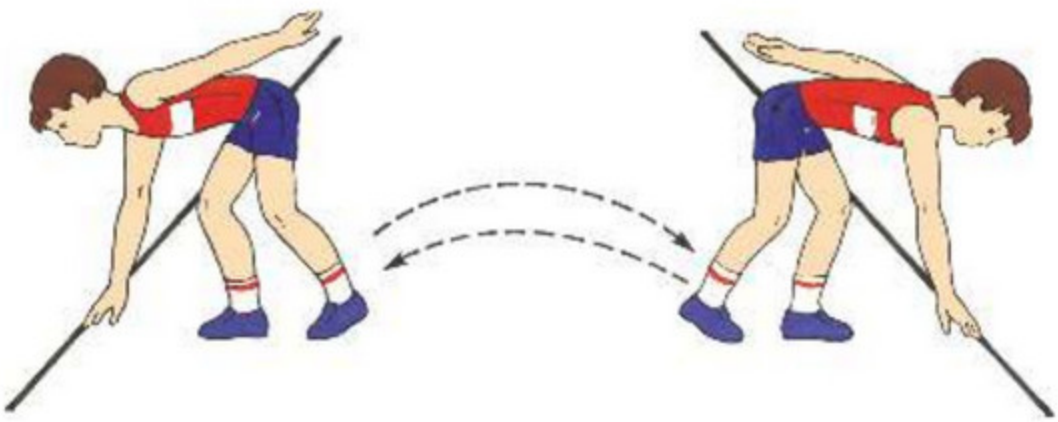


Рис. 65

3. Бег лицом и спиной вперёд. Пробежав 7—8 шагов, надо развернуться на 180° и продолжить бег спиной вперёд. Через 7—8 шагов снова развернуться и продолжать бег лицом вперёд. И так несколько раз. Это упражнение выполняют в быстром темпе на расстоянии 40—50 м.

Удар по неподвижному мячу. Этот приём выполняют внутренней стороной верхней части стопы. Если ударить в центр мяча, то он покатится, а если ударить в нижнюю часть, то мяч полетит (рис. 66).

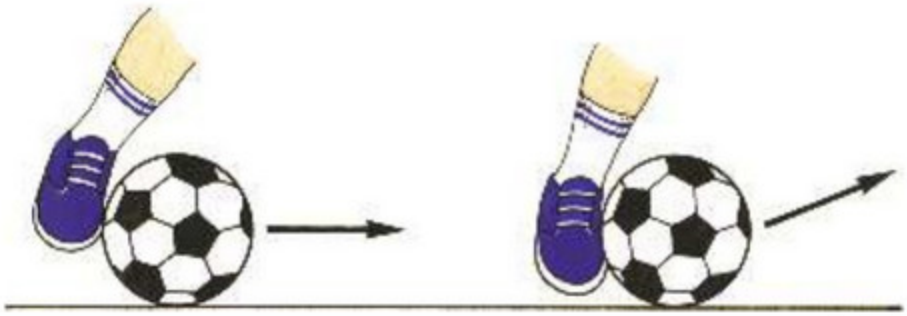


Рис. 66

Чтобы научиться этому действию, надо встать на расстоянии 2 м от стены. Положить перед собой мяч и попеременно выполнять удары в середину и в нижнюю часть мяча. Необходимо научиться точно попадать в разные части мяча. После того как освоен удар по мячу с небольшого расстояния от стены, надо это расстояние увеличить.

Удар по неподвижному мячу в цель (рис. 67). На стене чертят один над другим два квадрата, верхний — на высоте

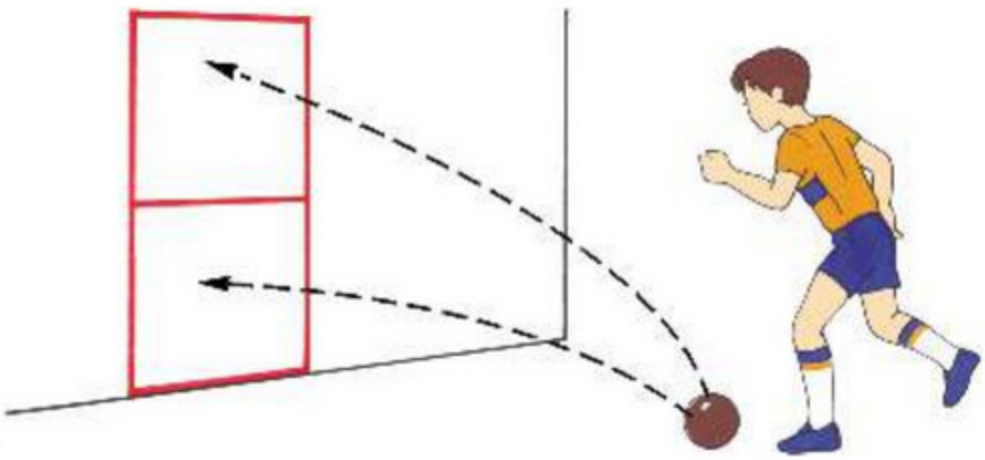


Рис. 67

1 м от земли. Нужно попадать мячом то в верхний, то в нижний квадрат.

Удар по неподвижному мячу в стену с разбега. В этом приёме главное — научиться правильно ставить опорную ногу. После разбега она должна быть поставлена немного сбоку от мяча и носком в направлении удара.

Удар по катящемуся мячу в стену (рис. 68). Этому приёму лучше учиться с партнёром. Один попеременно с правого и левого бока ногой накатывает мяч, а другой, разбегаясь с 3—4 шагов, бьёт по нему. Затем партнёры меняются местами. Можно учиться этому удару и в одиночку. Для этого после удара в стену мяч не надо останавливать, а сделав небольшой разбег, нужно вновь наносить по нему удар.

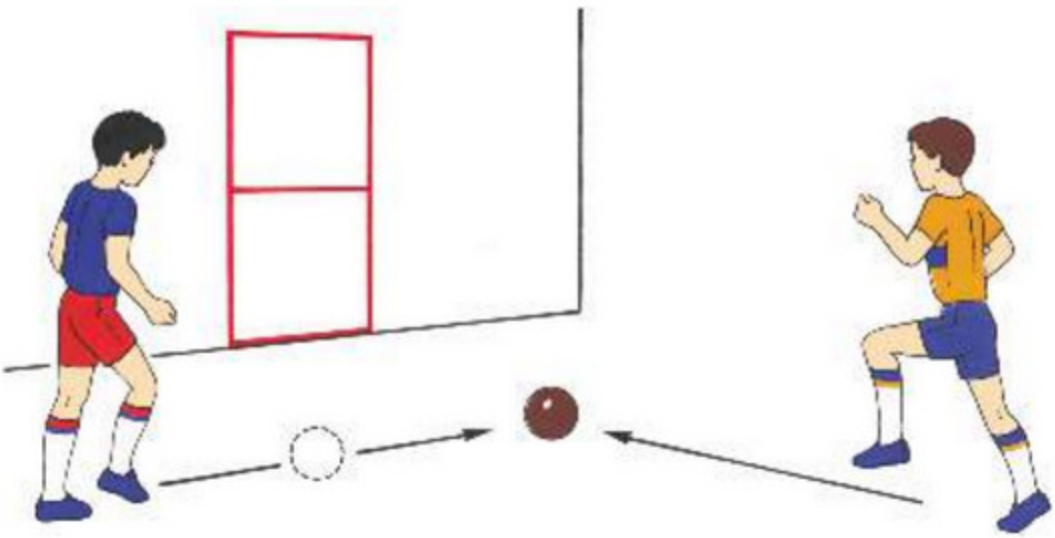


Рис. 68

Ведение мяча (рис. 69). Этот приём надо выполнять лёгкими толчками мяча носком ноги. При ведении мяча следует слегка наклониться вперёд, а голову приподнять.

Учиться вести мяч надо начинать с передвижения шагом, затем переходить на медленный бег и уже после этого учиться вести мяч на большой скорости. Сначала надо освоить ведение мяча по прямой линии, а затем по кругу и змейкой (рис. 70).

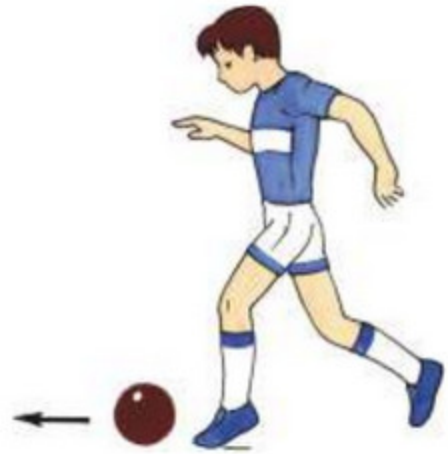


Рис. 69

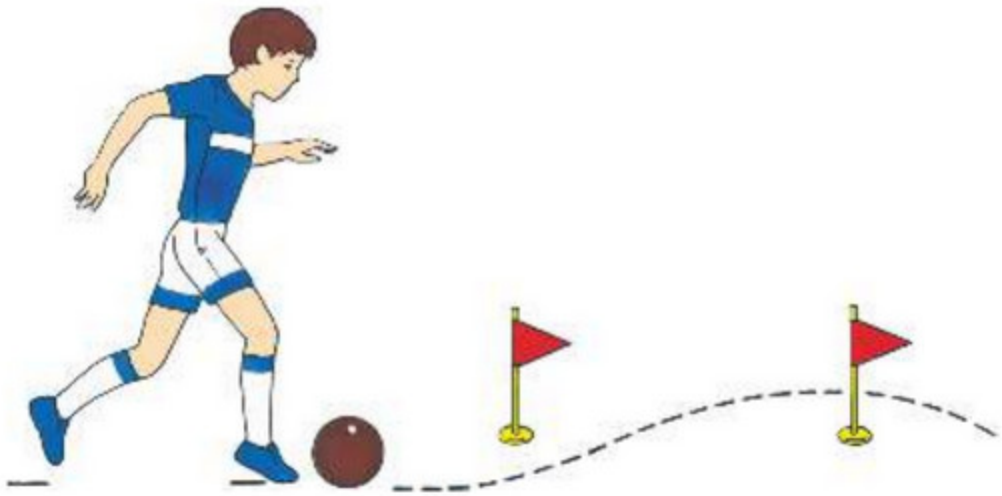


Рис. 70

«ПЕРЕДАЛ — САДИСЬ»

Условия игры

Играющие встают по кругу на расстоянии 1 м друг от друга лицом к центру круга. Перед одним из игроков лежит футбольный мяч.

Игрок лёгким ударом передаёт мяч любому из играющих и опускается в упор присев. Игрок, получивший мяч, лёгким ударом передаёт его следующему играющему и опускается в упор присев.

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

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

Победителем считаются игроки, которые меньше всех набрали штрафных очков.

Правила игры

Игроки, находящиеся в упоре присев, не должны вставать и перемещаться, мешать играющим, перехватывать или останавливать катящийся мимо них мяч.



Разучи **общеразвивающие упражнения для игры в футбол**.

Беговые упражнения

1. Бег спиной вперёд по прямой линии.
2. Бег спиной вперёд змейкой.
3. Бег правым и левым боком приставными шагами.
4. Бег с места с максимальной скоростью на расстояние 5—7 м.
5. Бег змейкой с максимальной скоростью.

Прыжковые упражнения

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

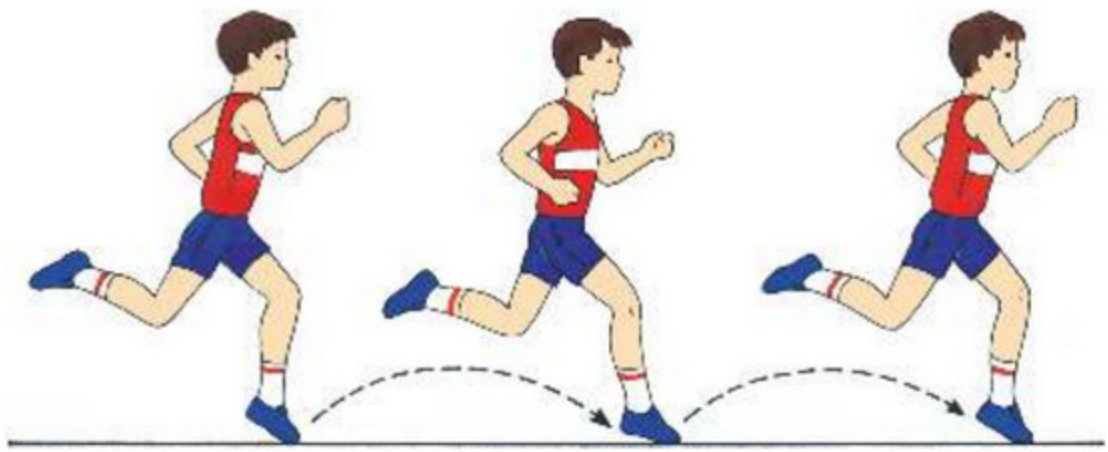


Рис. 71

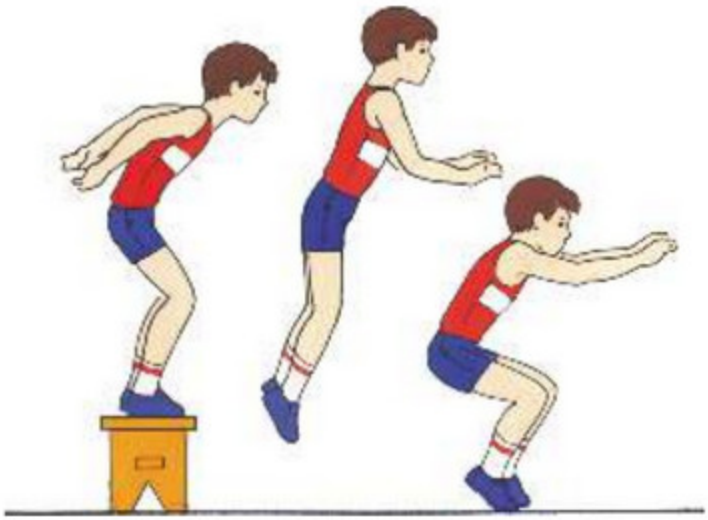


Рис. 72

2. Прыжки спиной вперёд на двух ногах.
3. Прыжки спиной вперёд в полуприседе.
4. Прыжки вперёд с ноги на ногу — многоскоки (рис. 71).
5. Запрыгивание на двух ногах на скамейку и спрыгивание с неё (рис. 72).

Вопросы и задания

1) В какой стране появился современный футбол?

2) Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?

3) Каких знаменитых футболистов ты знаешь?

4) Разучи с друзьями подвижную игру «Передал — садись».

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1) Почему координация движений так важна при выполнении гимнастических и акробатических упражнений?

2) Как, согласно правилам, игроки могут вести мяч на баскетбольной площадке?

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Задание № 1

Назови основные виды спортивного плавания и их характерные особенности.

Задание № 2

Подготовь небольшое письменное сообщение об одном из видов спорта, которым ты бы хотел заниматься постоянно (история, правила, имена и рекорды выдающихся спортсменов).

Задание № 3

Подготовь небольшое письменное сообщение об одном знаменитом российском баскетболисте (или волейболисте, или футболисте).

Задание № 4

Организуй во дворе вместе с друзьями соревнования по прыжкам через скакалку в максимальном темпе за 1 мин. Для этого разбейтесь на пары. Партнёр засекает

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

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

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

ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Кувырок»

Кувырок — это:

а) переворот через голову с опорой на руки

б) круговые движения руками вперёд и назад

Тест «Упражнения»

К лёгкой атлетике относятся следующие упражнения:

а) бег, прыжки, метание снарядов

б) удары по воротам, лазанье по канату, упражнения с гантелями

Тест «Лыжные палки»

При правильном подборе лыжных палок:

а) верхние концы палок должны быть на уровне плеч

б) верхние концы палок должны быть примерно на 10 см ниже уровня плеч

Тест «Плавание»

При разучивании упражнений в естественном водоёме:

а) их следует выполнять только по направлению к берегу

б) их можно выполнять в любых удобных направлениях

Тест «Волейбол»

Каждая волейбольная команда имеет в составе:

а) 6 игроков

б) 8 игроков

Тест «Лазанье по канату»

Лазанье по канату — это передвижение тела человека вверх и вниз по канату:

а) с помощью рук и ног

б) с помощью только рук

Тест «Баскетбол»

Каждая баскетбольная команда на площадке имеет в своём составе

а) 6 игроков

б) 5 игроков

Тест «Футбол»

В футболе вратарь защищает ворота:

а) любыми способами

б) только руками

Заключение

Завершился учебный год. Ты повзрослел; укрепил своё здоровье и повысил физическую подготовленность. Освоил разнообразные упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5
Из истории физической культуры 6
Физические упражнения 12
Что такое комплексы физических упражнений 16
Как измерить физическую нагрузку 17

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 21
Составление комплекса утренней зарядки 22
Составление комплекса физкультминутки 23
Комплекс дыхательной гимнастики 24
Определение величины нагрузки по частоте сердечных сокращений . . 25
Закаливание под душем 29

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО 33
Гимнастика с основами акробатики 34
Лёгкая атлетика 45
Лыжные прогулки 48
Плавание 57
Подвижные и спортивные игры 63

Заключение 94



Учебное издание

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 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 15.02.19. Формат 84 × 108 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура JournalSans. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 5,52.
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.