



А. П. Матвеев

Физическая культура

4

класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

4 класс

Учебник

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

5-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023

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

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

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

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков ООО «Лори», Shutterstock, ООО «Россия сегодня».

Условные обозначения:



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Работа с дополнительной информацией



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.

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

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

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

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

ISBN 978-5-09-102504-0

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



ДОРОГОЙ ДРУГ!



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

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

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

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



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

Успехов тебе!

Автор учебника

ПРИОБРЕТАЕМ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

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



ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

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

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





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

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

2. Биться надо было лицом к лицу.

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



Н. Овечкин
Пётр I с Генштабом



В. Сибирский
Ф. Ф. Ушаков



А. Семёнов
А. В. Суворов



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

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

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



Вопрос и задания

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


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

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





О РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ



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

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

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

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



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



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



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

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





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



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





Задания

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



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

УЧИМСЯ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ


Узнаем:

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





ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



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

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ НА РАБОТУ СИСТЕМ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

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



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



Дыхательная система

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



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



Сердечно-сосудистая система

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

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



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

Таблица 1

Образец заполнения результатов исследования работы сердца

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

Вопросы и задания

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



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

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

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

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

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

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

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



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

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

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



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

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

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



Таблица 2

Возрастные показатели физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы

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



Вопросы и задания

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



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



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



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Чтобы проводить самостоятельные занятия, надо выполнить ряд организационных мероприятий.

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



Таблица 3

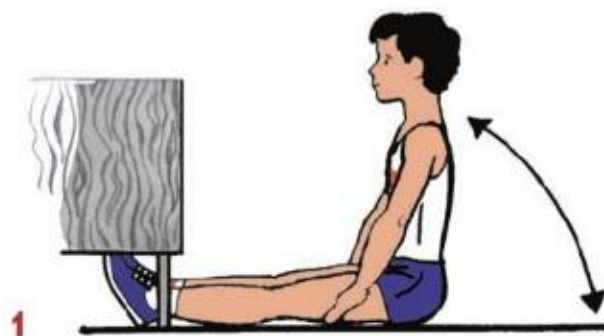
График развития физических качеств на учебный год

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

Для заполнения измерения физических качеств используются следующие упражнения.



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



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



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



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





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

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

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

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

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

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



Таблица 4

План занятий по развитию силы

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



Продолжение

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



Продолжение

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



Окончание

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

Вопрос и задания



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



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



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





РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

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

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

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



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

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

Таблица 5

Оценка состояния самочувствия

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



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

Таблица 6

Оценка настроения

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



Окончание

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

Вопрос и задания

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



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



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



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ



ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

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



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

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

К дисциплине на уроках физической культуры предъявляются следующие требования.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Вопросы и задание

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





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

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

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





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



Действия при ушибах



Действия при появлении ссадины

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



Действия при носовом кровотечении



Действия для остановки кровотечения

холодный компресс на переносицу или затылок.

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



Действия при появлении раны



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

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

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



Действия при вывихе плечевого и локтевого сустава



Вопросы и задание

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

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

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



ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Учимся выполнять:

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



ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

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

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



Комплекс упражнений по предупреждению появления сутулости

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений по предупреждению напряжения мышц спины

Упражнения этого комплекса выполняются спокойно, без особого напряжения мышц.

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



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

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

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

Комплекс упражнений по предупреждению появления лишнего веса тела

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

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

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

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



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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

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





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

1 — линейкой измерить расстояние от стены до шейного изгиба;

2 — линейкой измерить расстояние от стены до поясничного изгиба.

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



Сделай вывод:

а) нужно ли поддерживать имеющуюся форму осанки;

б) нужно ли исправлять имеющуюся форму осанки.

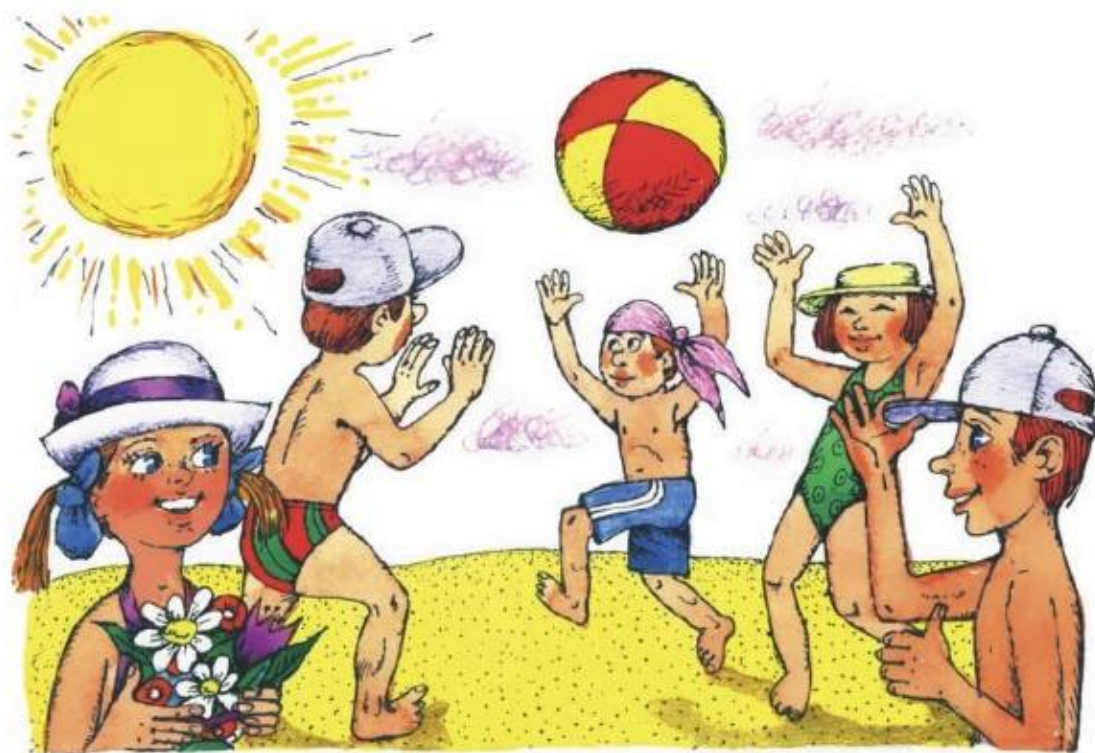


4) Выучи комплексы упражнений. При необходимости включи их выполнение в утреннюю зарядку или занятия физической подготовкой.

Таблица 7

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

ЗАКАЛИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ



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

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



Свежий воздух бодрит, насыщает организм кислородом, повышает настроение.

Солнечные ванны — это воздействие солнечных лучей на тело человека.

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

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

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



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

Вопросы и задание

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

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


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

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





АКРОБАТИКА С ОСНОВАМИ ГИМНАСТИКИ



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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

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



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

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

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

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

Задание

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

АКРОБАТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

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



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

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

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

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

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

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



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

Разучивание акробатической комбинации № 1

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



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



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





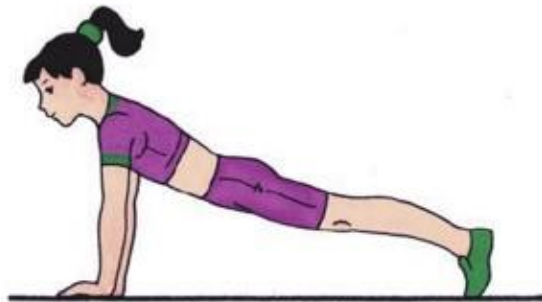
3. Опуститься на спину, выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища.



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



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



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





7. Встать и принять и. п.

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



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

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

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

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

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

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



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

Разучивание акробатической комбинации № 2

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

И. п. — о. с.



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





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



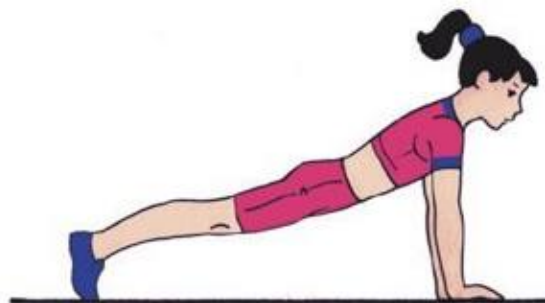
3. Обхватить голени ног руками, перекатиться вперёд.



4. Переход в упор присев.



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

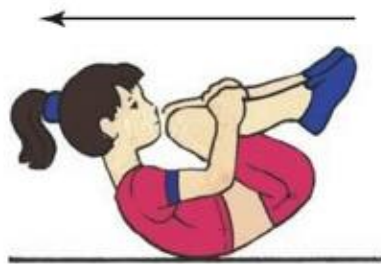




6. Опереться на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись, прыжком перейти в упор присев.



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



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





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



10. Встать в и. п.



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

1. В положении упор присев надо подавать плечи вперёд.

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



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

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

Вопросы и задания

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

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

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

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

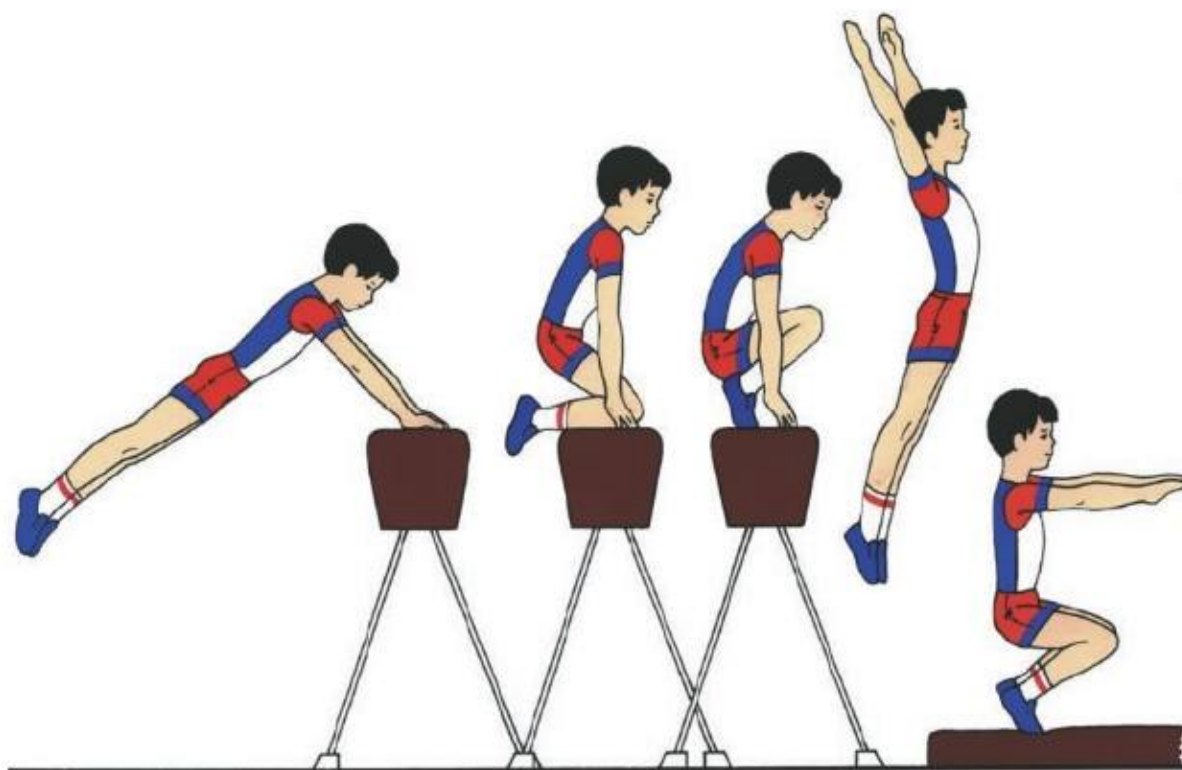




ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА С РАЗБЕГА СПОСОБОМ НАПРЫГИВАНИЯ

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

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





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

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

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



ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНОМУ ПРЫЖКУ

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

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

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

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

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

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



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

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

ОБУЧЕНИЕ ОПОРНОМУ ПРЫЖКУ

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

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

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

3. Опорный прыжок через гимнастического козла в полной координации.



Вопросы и задания

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

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

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

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

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





УПРАЖНЕНИЯ НА НИЗКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

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

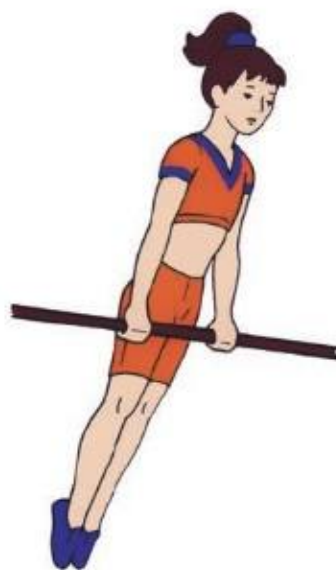
Вис — это положение, при котором тело человека висит на руках и находится ниже перекладины. Вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках. Вис может быть в положении стоя, лёжа или в приседе. Главное здесь то, что тело должно находиться ниже перекладины.



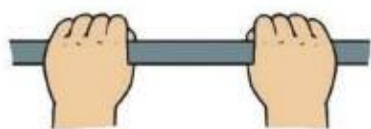
Упор — это положение, при котором тело находится над перекладиной и человек опира-



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



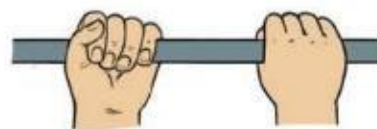
Хваты за гимнастическую перекладину являются важным элементом при выполнении гимнастических упражнений. Они позволяют надёжно удерживать тело во время выполнения физических упражнений.



Хват сверху



Хват снизу

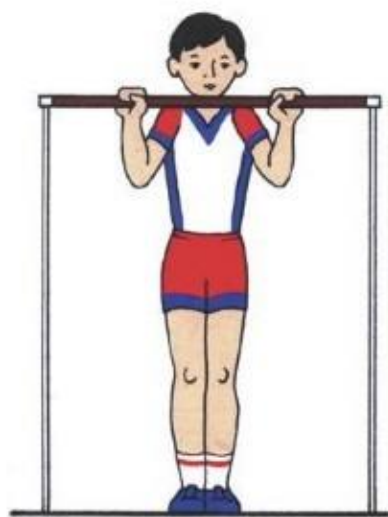


Разноимённый хват

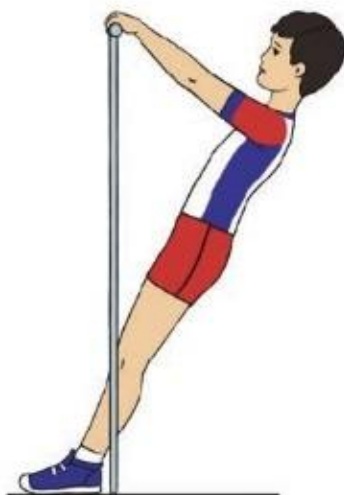


ВИСЫ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

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

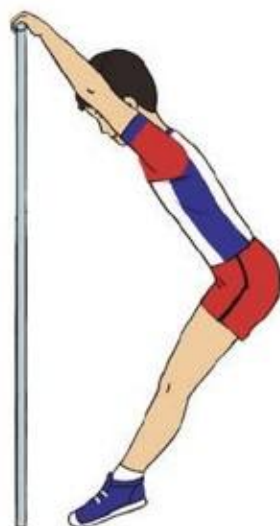


2. Вис стоя. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо.

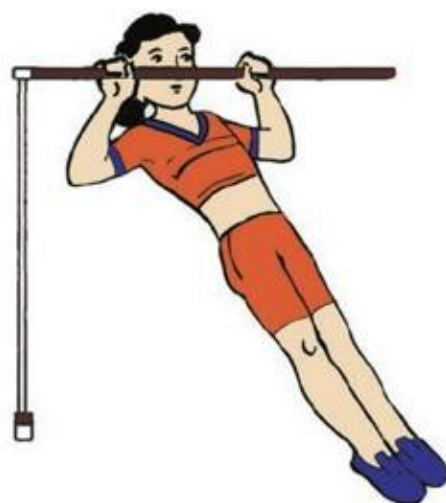




3. Вис стоя согнувшись. Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах, руки прямые. Голову держать прямо.

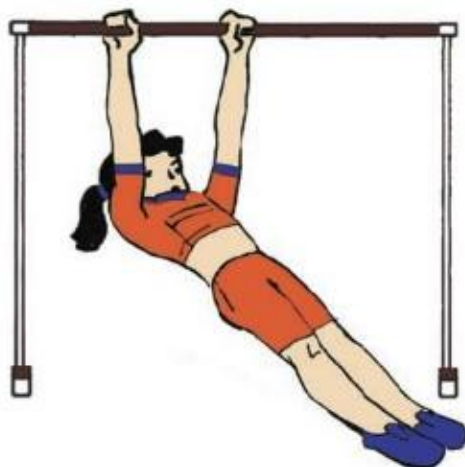


4. Вис лёжа на согнутых руках. Из виса стоя на согнутых руках поочерёдным переступанием ногами вперёд принять положение виса лёжа на согнутых руках.

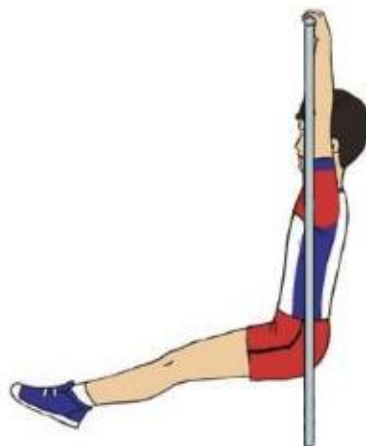




5. Вис лёжа. Из виса лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, принять вис лёжа, ноги в коленях не сгибать.



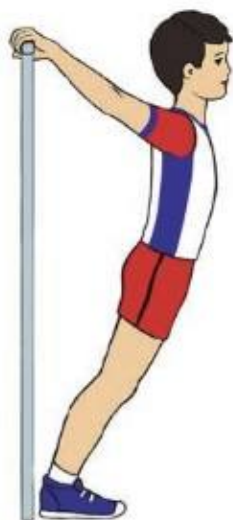
6. Вис лёжа согнувшись. Из виса лёжа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лёжа согнувшись.



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



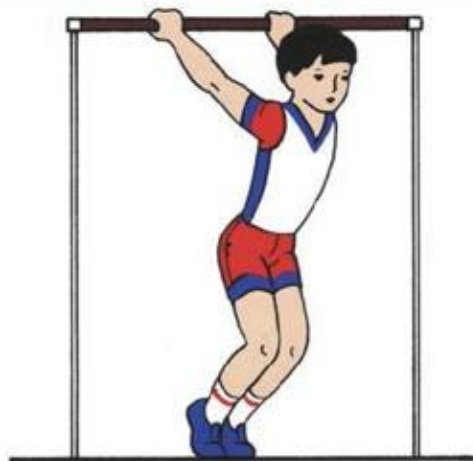
хватом снизу. Туловище и руки прямые, голову держать прямо.



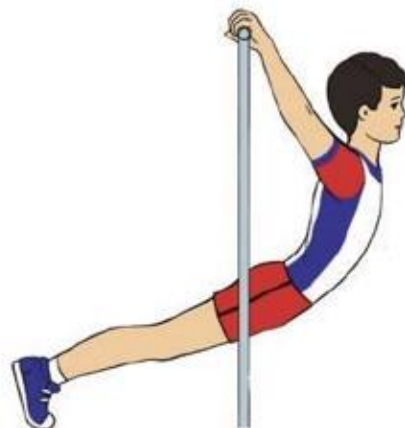
8. Вис присев. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



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

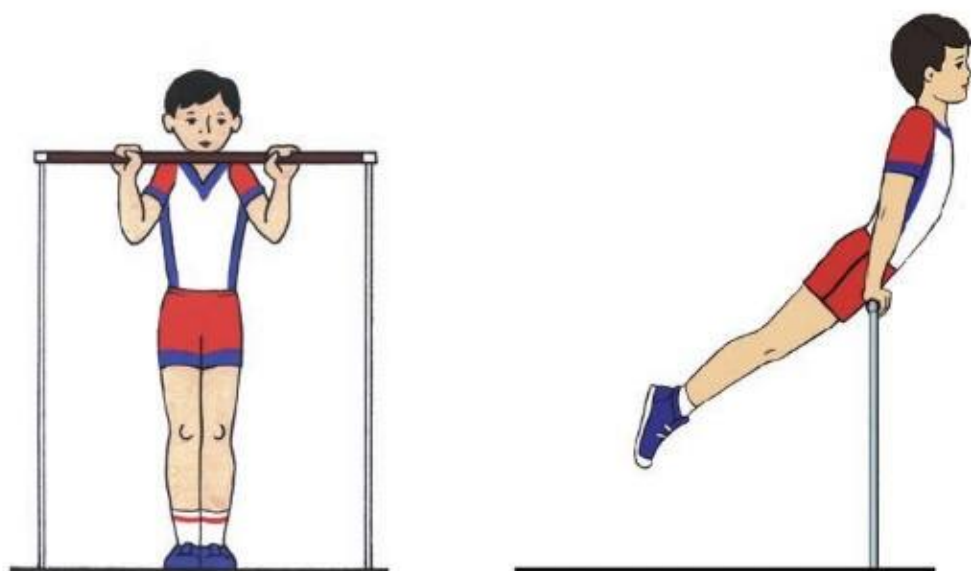


10. Вис лёжа сзади. Из виса присев сзади, переступая ногами, принять вис лёжа сзади, руки прямые.



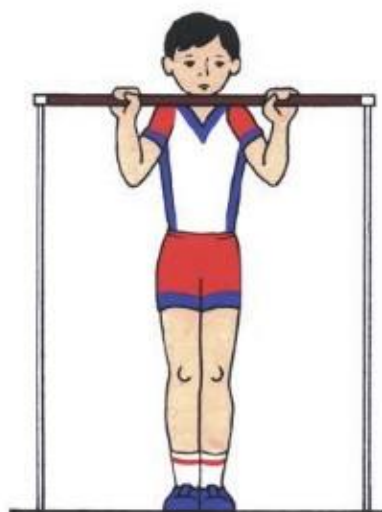
УПОРЫ НА НИЗКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

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



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

И. п. — вис на согнутых руках.



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



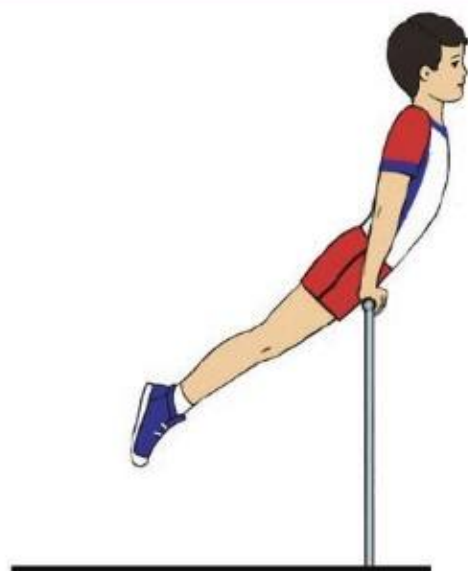
стро поднести прямые ноги к перекладине.



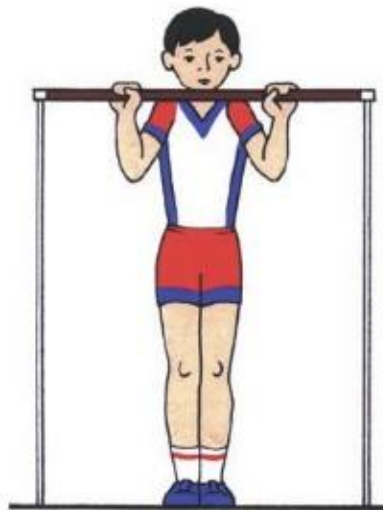
- *Вторая фаза* — занести прямые ноги за перекладину и перевернуться.



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



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



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