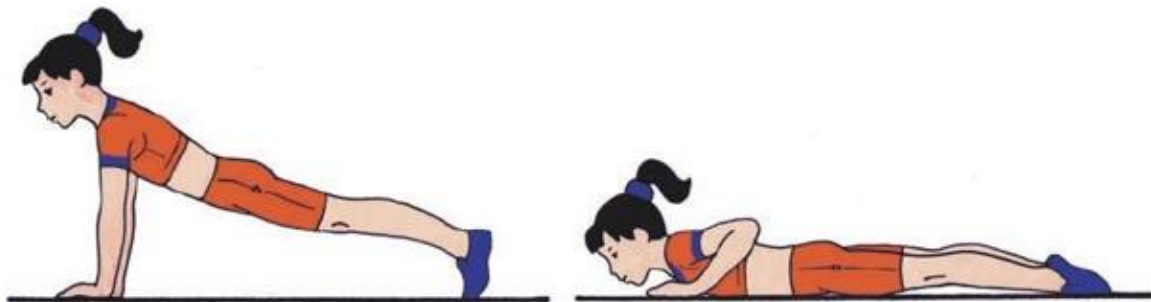
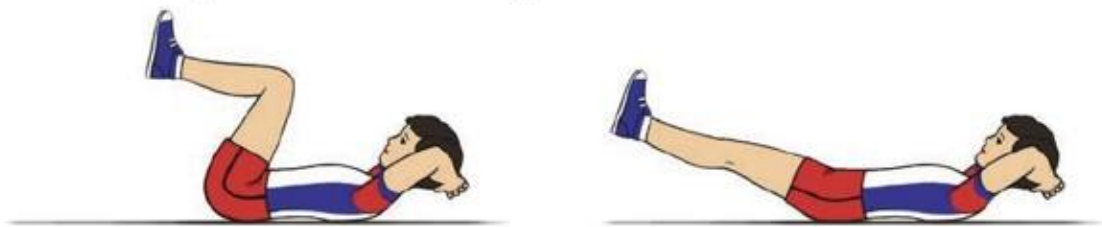




ния в отжимании туловища (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).



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



Вопрос и задания

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





УПРАЖНЕНИЯ В ТАНЦЕ ЛЕТКА-ЕНКА

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

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

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





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

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



Вопрос и задания

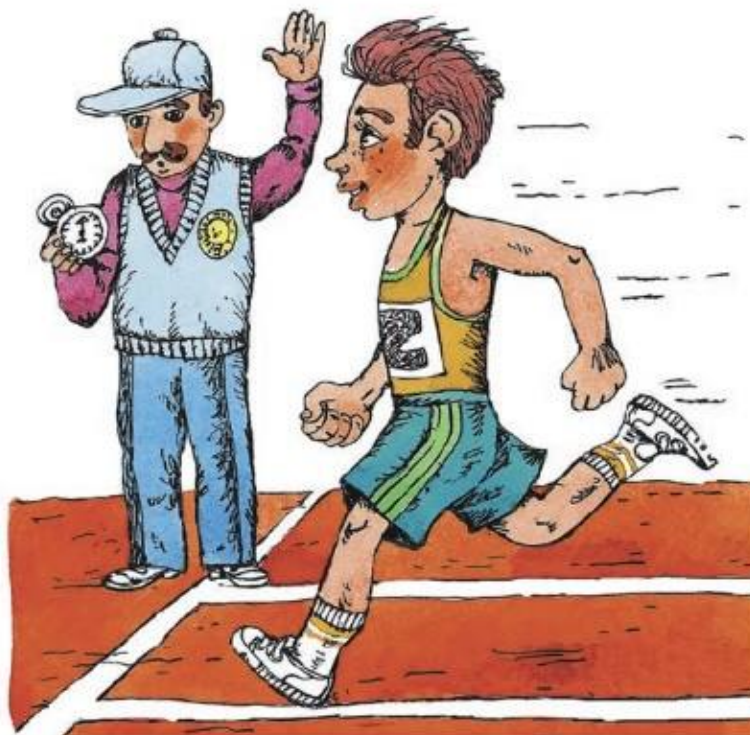
1) Какой из трёх танцев (галоп, полька, летка-енка) тебе больше понравился? Поясни почему.

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

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



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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



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

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

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

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

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

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

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

Вопрос и задание

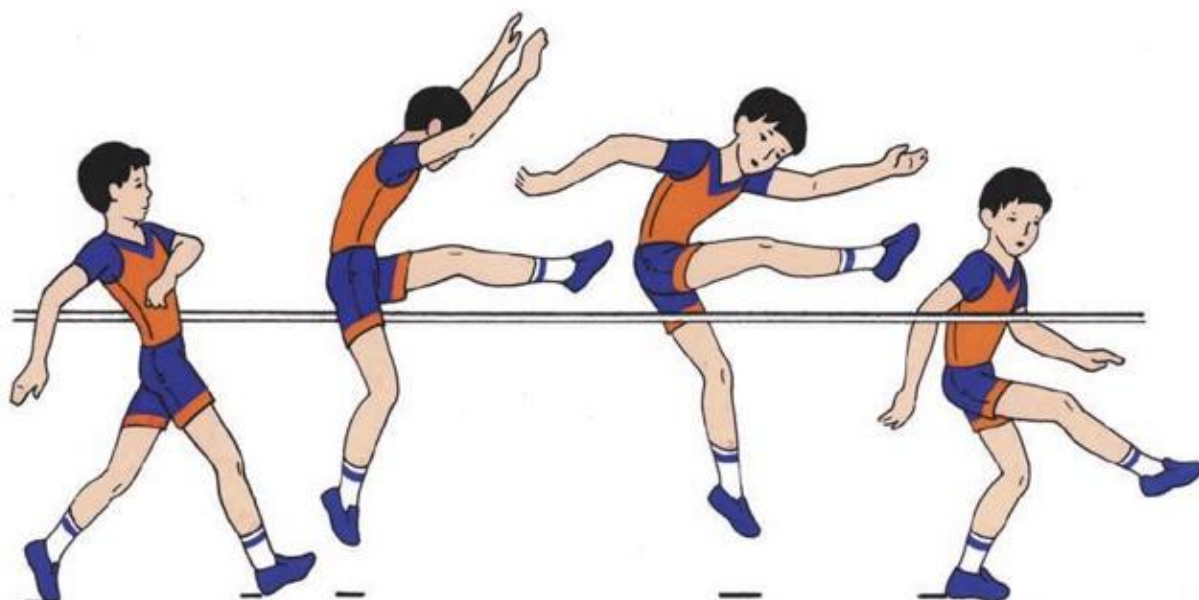
- 1) Как ты считаешь, почему на уроках лёгкой атлетики необходимо выполнять



правила предупреждения травматизма? Поясни свой ответ.

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

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ ПЕРЕШАГИВАНИЯ



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



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

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

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

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



Перед освоением этого способа прыжка выполняют подводящие упражнения.

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

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



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

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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



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



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

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



поднять таз, отрывая колени от беговой дорожки.

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

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

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





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

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

Передвигаясь спокойным равномерным шагом:

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

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

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

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

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



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

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

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

Вопрос и задания

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

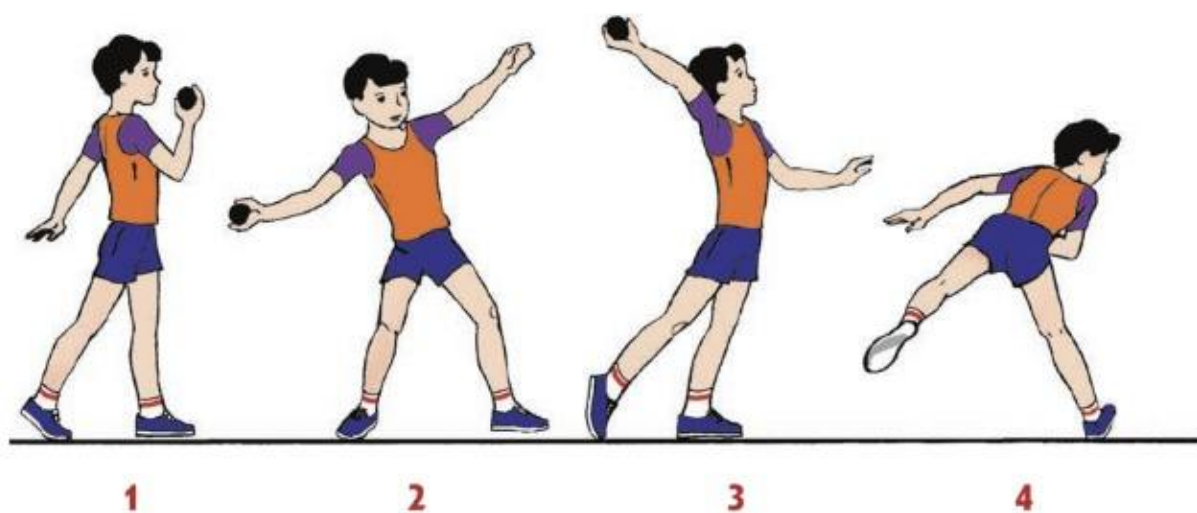


МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА

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



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



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

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

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



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

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

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

1. Мяч должен удерживаться пальцами и не касаться ладони.

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



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

Обучаются метанию мяча на дальность с использованием подводящих упражнений.

Упражнения в выполнении из исходного положения

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



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

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

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

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

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

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

Упражнения в переносе веса тела с левой ноги на правую ногу

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



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

Упражнения в переносе веса тела с правой ноги на левую ногу

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

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

Разучивание упражнения в полной координации

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

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



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

Вопросы и задания



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

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

3) Разучи подводящие упражнения.



4) Научись метать малый мяч на дальность.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



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

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



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

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

Основными признаками начала обморожения являются:

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

Чтобы избежать обморожения пальцев рук, необходимо соблюдать следующие правила.

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

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

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



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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

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

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





ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ

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

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

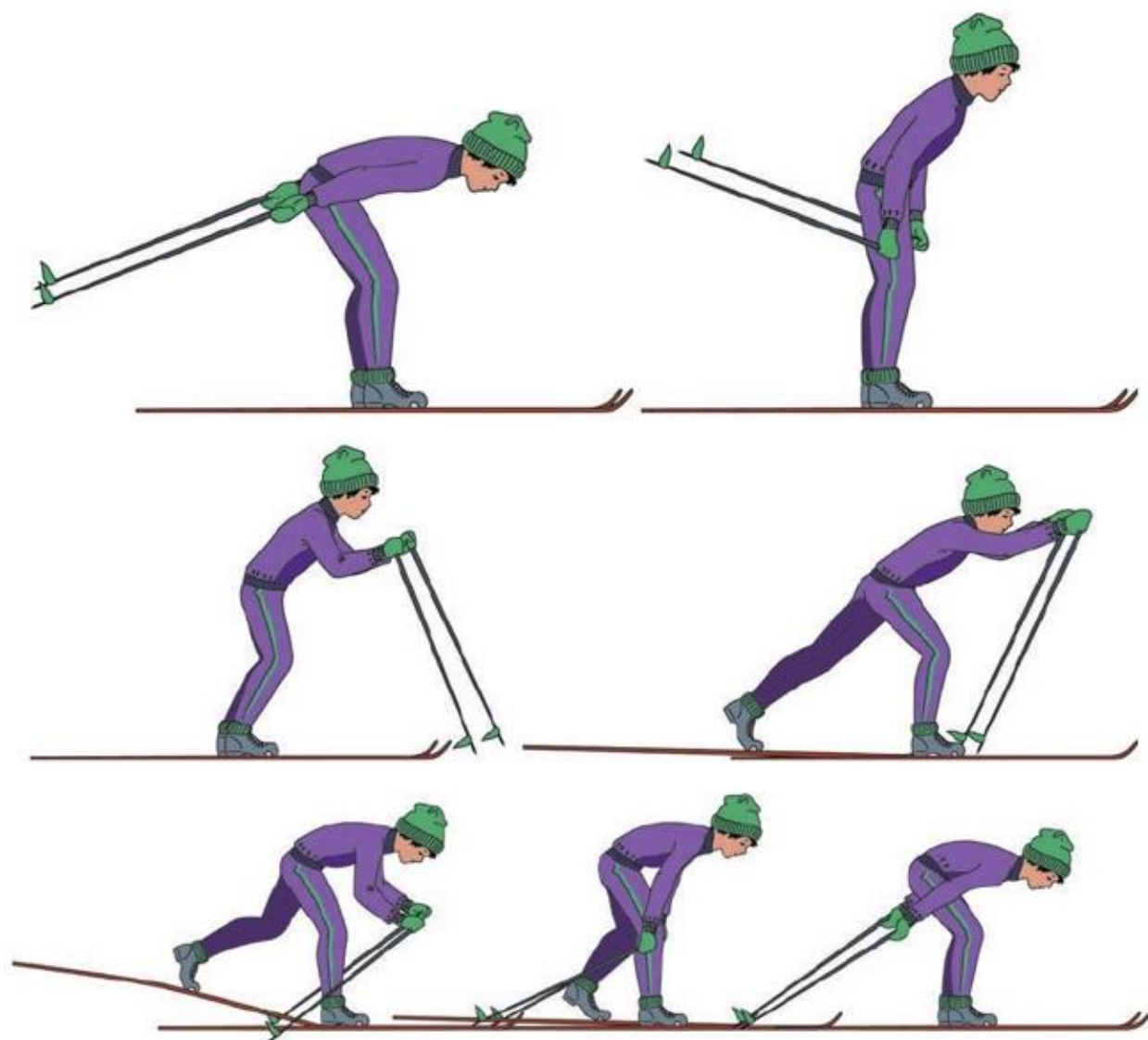
Одновременный одношажный ход очень похож на двухшажный, но в нём вместо двух шагов делается один шаг. Этот лыжный ход часто применяется лыжниками, потому что позволяет развивать большую скорость передвижения. Если хорошо его выполнять, то можно развить высокую скорость во время соревнований.

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



Поэтому для его успешного освоения необходимо развивать силу.

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





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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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



При обучении одновременному одношажному ходу необходимо учитывать следующие особенности:

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

Задания



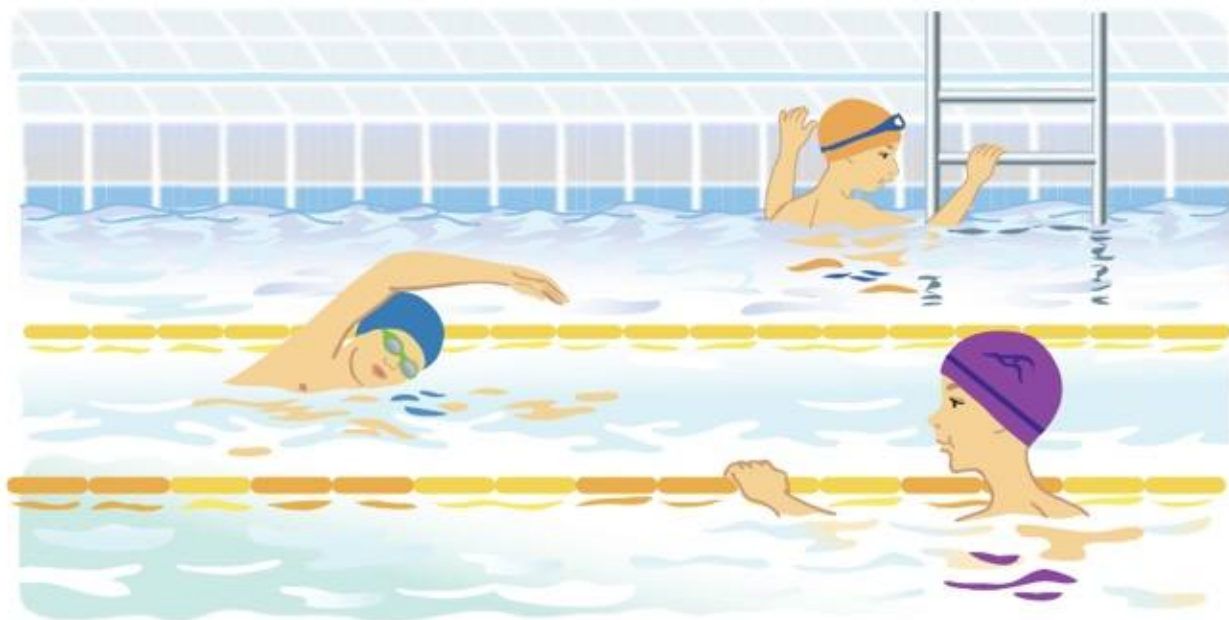
1) Поясни, в чём отличия одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

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



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

УПРАЖНЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

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



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

В бассейне категорически запрещается следующее.

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

Во время плавания в открытых водоёмах надо выполнять следующие требования.

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



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

6. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

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

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

Вопрос и задание

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



УПРАЖНЕНИЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ

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



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

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

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

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

1. Упражнения с плавательной доской:

- скольжение на груди с подключением работы ног;

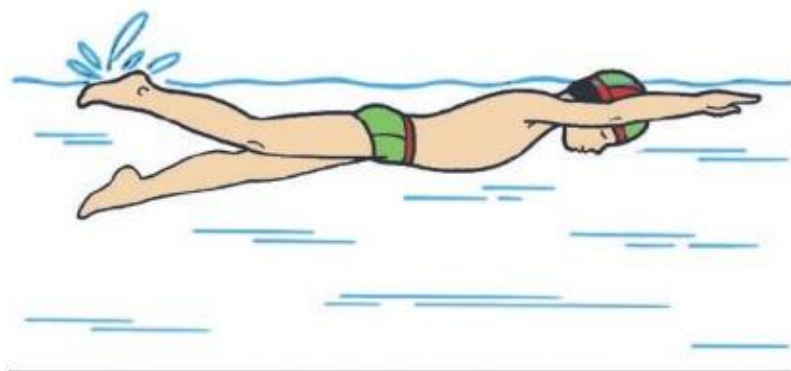


- скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой;
- плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног.



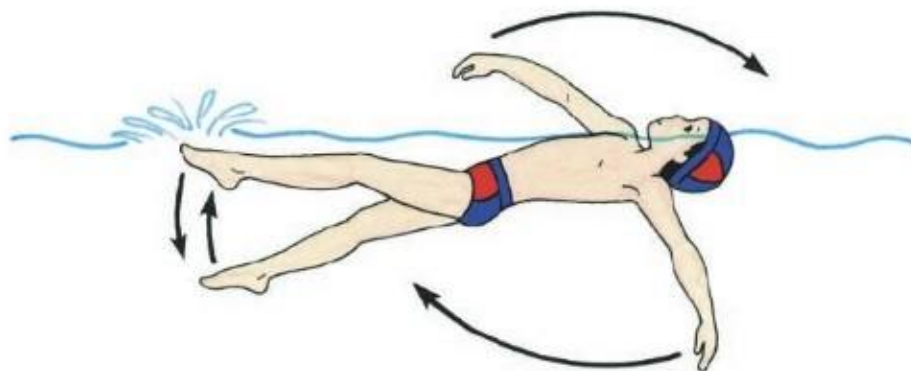
2. Упражнения в скольжении на груди:

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





3. Плавание кролем на спине в полной координации



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

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



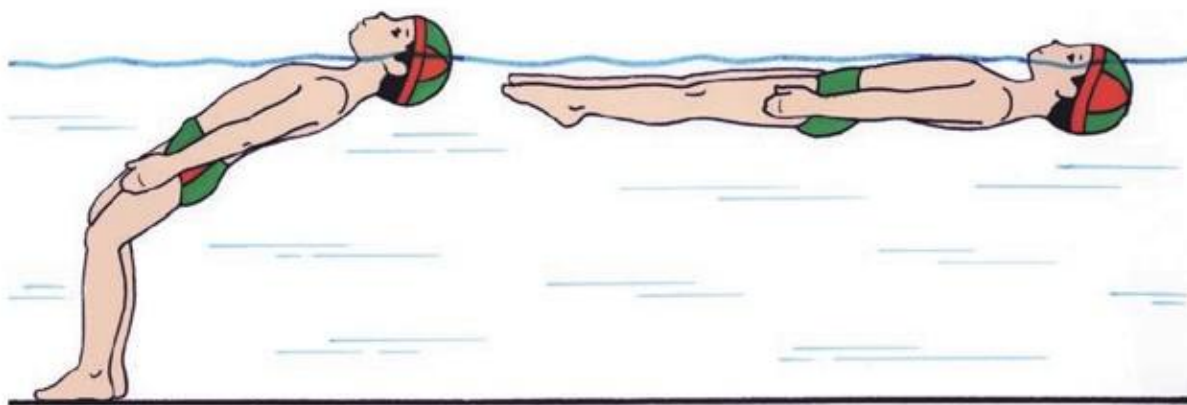
Самостоятельно обучаться плаванию кролем на спине также начинают с разучивания подводящих упражнений.

Подводящие упражнения на суше

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

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

Подводящие упражнения в воде



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



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

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

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

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

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

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

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

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



Задания

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





ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Вопрос и задание

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

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





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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

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

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

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

Запрещённое движение

Условия игры

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



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

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

Правила игры

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

Подвижная цель

Условия игры

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

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



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

Правила игры

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

Эстафета с ведением футбольного мяча

Условия игры

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

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



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

Правила игры

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

Паровая машина



Условия игры

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



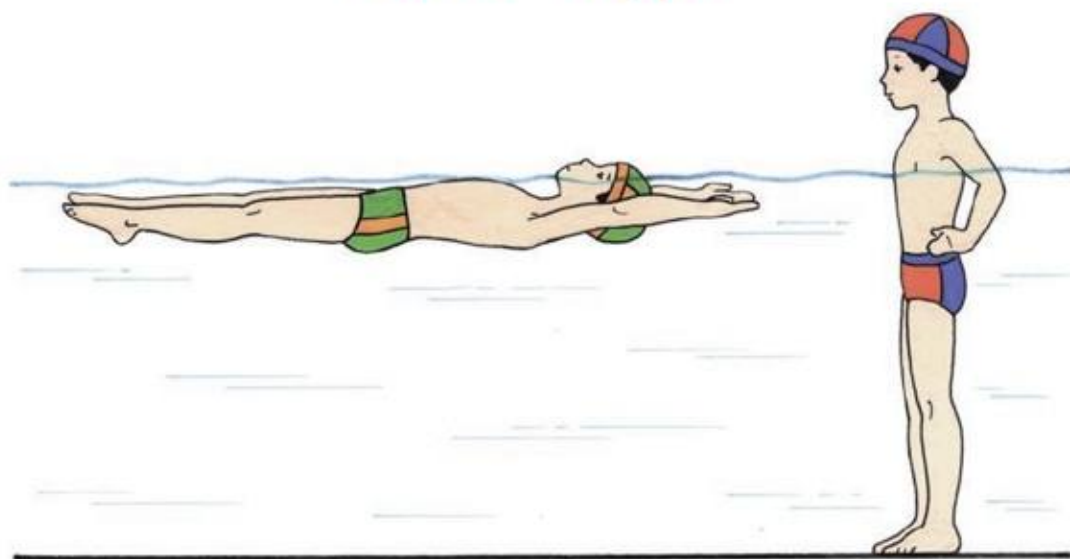
Каждая команда, стоя в воде, выстраивается в шеренгу лицом к соперникам. У первых номеров в руках мяч.

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

Правила игры

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

Гонка лодок



Условия игры

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



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

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

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

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

Правила игры

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



Вопросы и задания

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

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

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

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



УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

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

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



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

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ

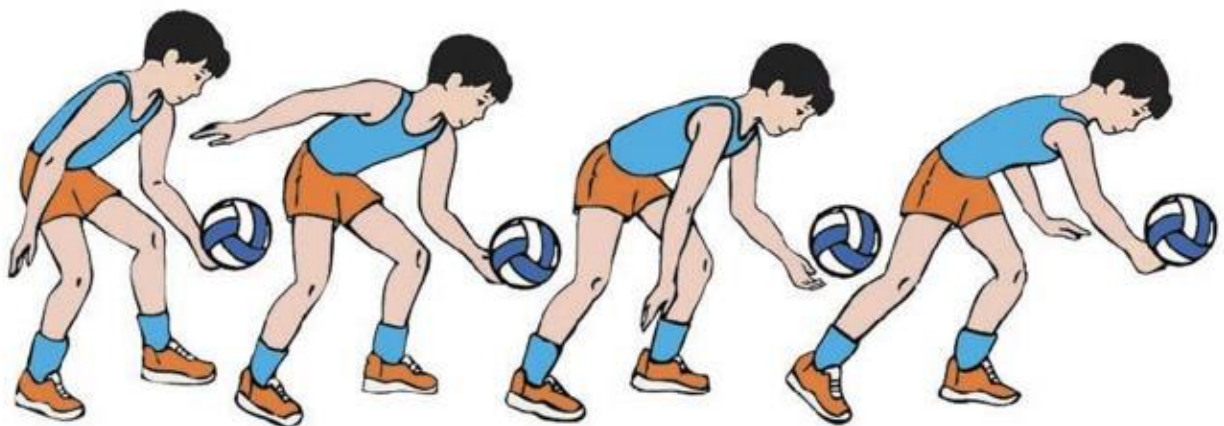


Волейбол — это бесконтактная игра, в которой игроки соперничающих команд не взаимодействуют друг с другом. В волейболе каждая команда играет на своей площадке, отгороженной от площадки соперника сеткой. Во время игры игроки одной команды не могут переходить на площадку другой команды.



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

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





Нижняя прямая подача мяча выполняется по определённым правилам.

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

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

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

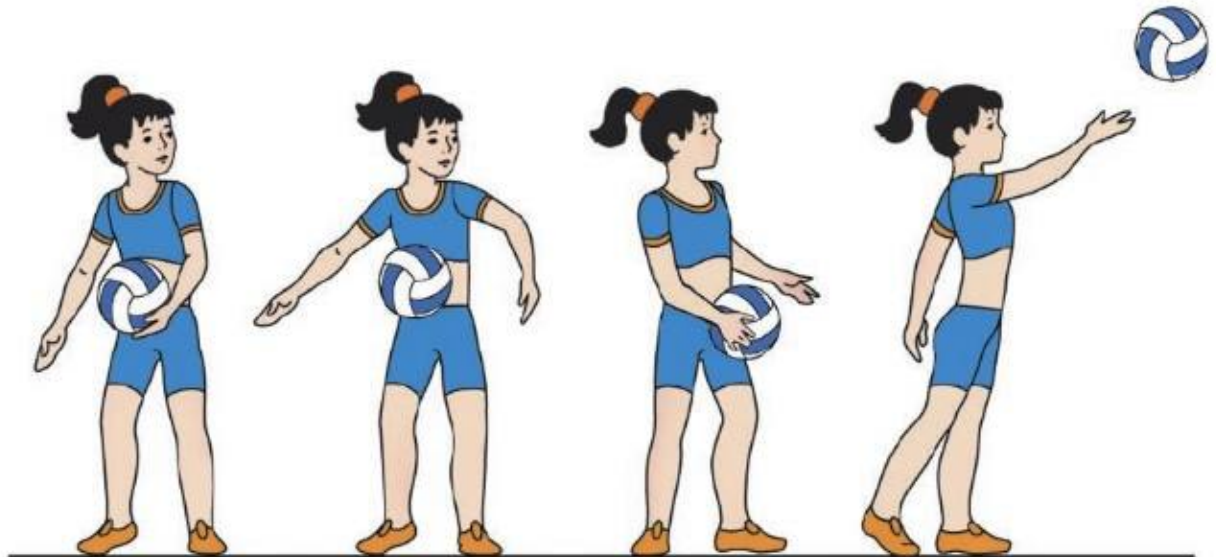
2. Выполнение нижней прямой подачи в стену с небольшого расстояния.

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

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



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



Нижняя боковая подача мяча выполняется по определённым правилам.

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



Для лучшего и быстрого обучения этому техническому приёму рекомендуется:

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

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



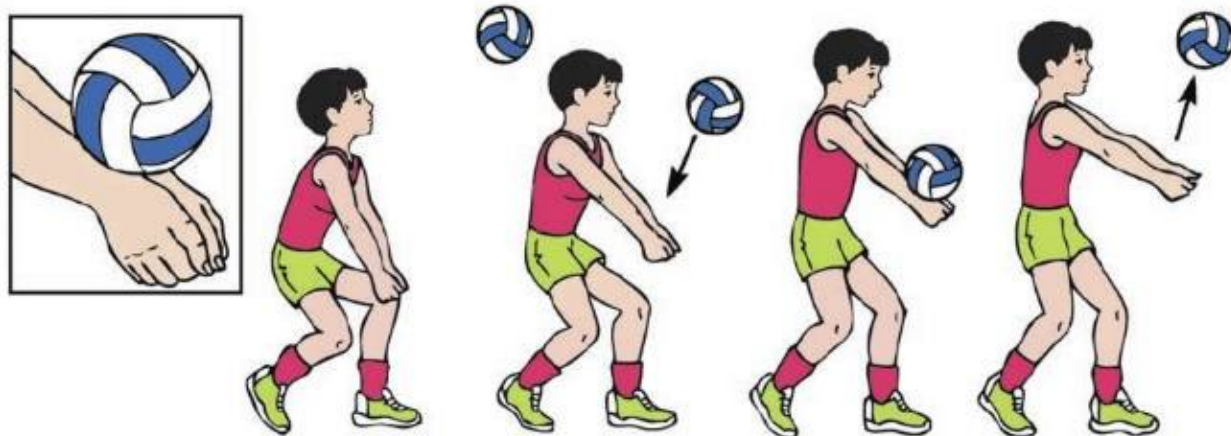
Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется вместе с освоением его приёма двумя руками снизу. Важным элементом при приёме и передаче волейбольного мяча является правильное выполнение **стойки волейболиста**:

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



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

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



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

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

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

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

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



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

4. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

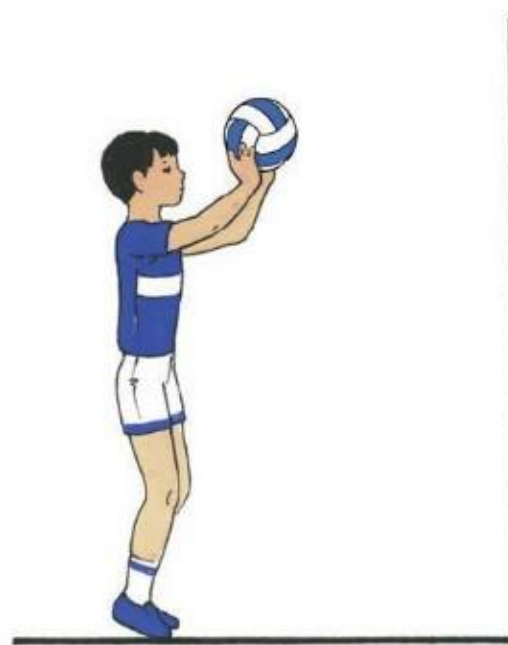
5. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку.

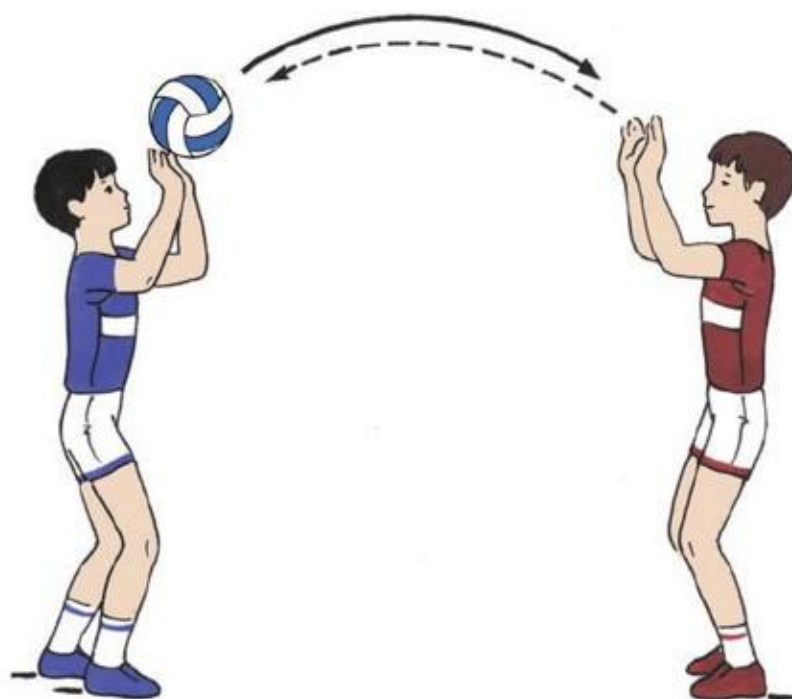
Повтори передачу мяча двумя руками сверху способами, разученными в третьем классе.

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой.

2. Передача мяча сверху двумя руками в стену.

3. Передача мяча сверху двумя руками в парах.





Задания



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



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



УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ



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

Броски мяча в корзину являются важнейшими техническими действиями игры баскетбол.



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

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

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



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

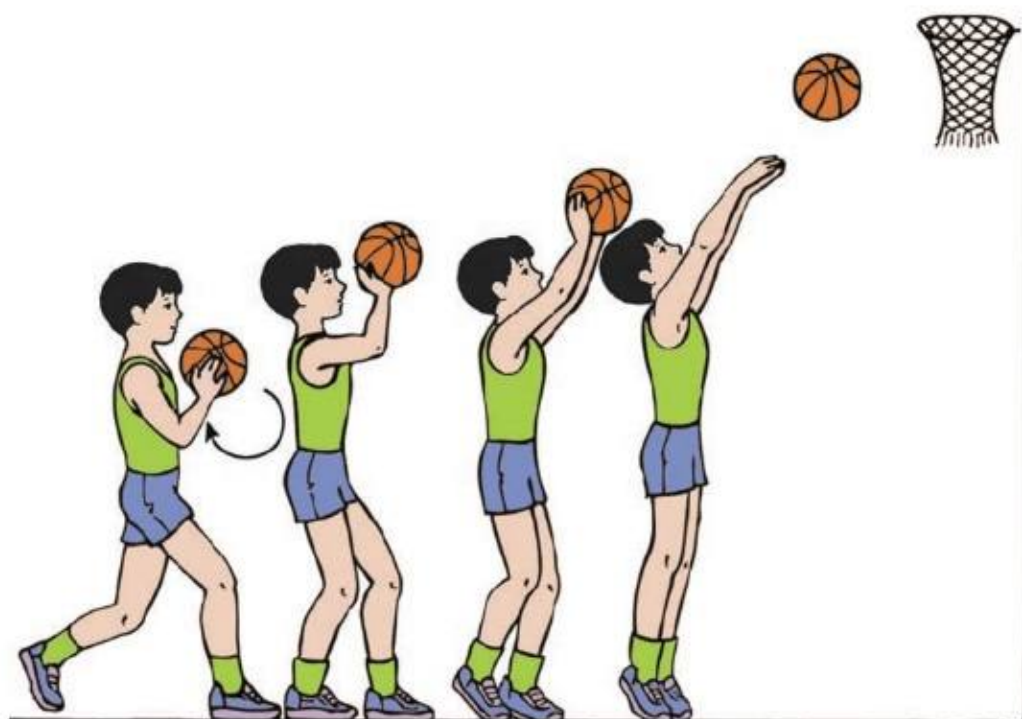
2 — ноги в коленях слегка согнуты;



3 — туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

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

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





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

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

2. Спина выпрямлена на протяжении всего броска.

3. Руки сопровождают мяч после его толчка.

Задания

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

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

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

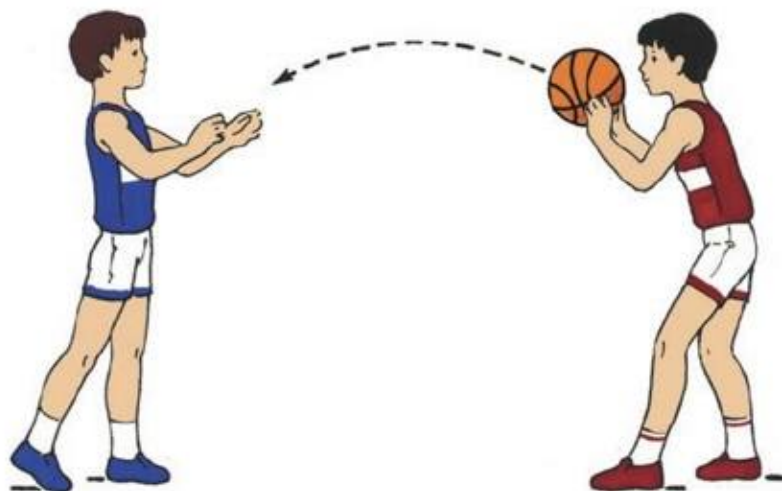
4) Повтори технику ведения баскетбольного мяча и продемонстрируй её во время эстафет и подвижных игр.

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





Ведение баскетбольного мяча



Передача мяча двумя руками

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИГРЫ ФУТБОЛ





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

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

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

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

Разучивание техники остановки мяча внутренней стороной стопы включает две фазы.

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



вернуть середину стопы по направлению катящегося мяча.

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



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

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

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

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

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

Подводящие упражнения. Для быстрого разучивания остановки катящегося мяча необходи-



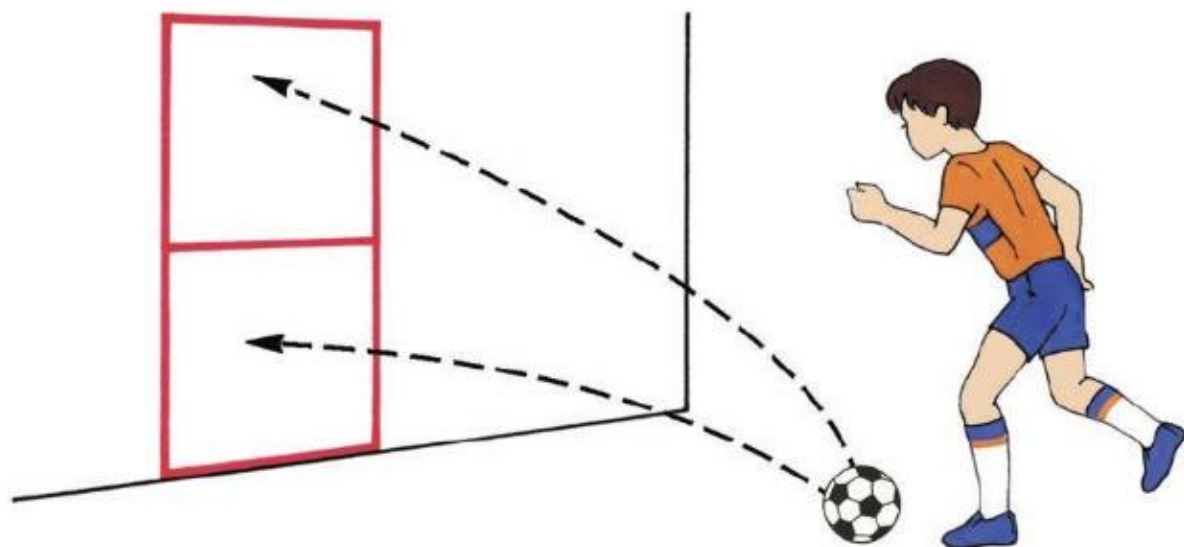
мо научиться выполнять некоторые подводящие упражнения.

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

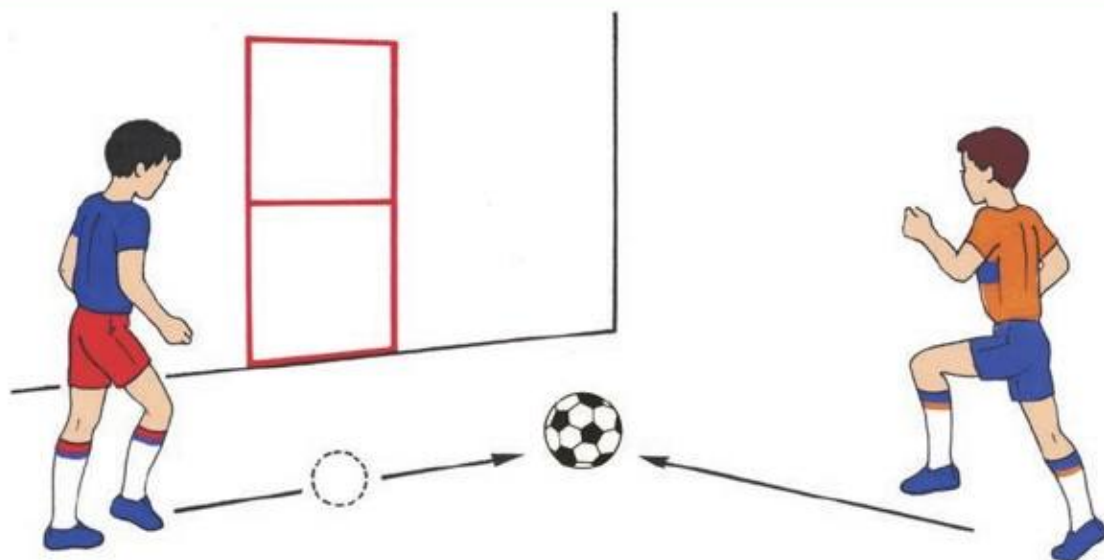
2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, выполнять в неё удары мячом и после его отскока останавливать мяч внутренней стороной стопы (стараться, чтобы при остановке мяч не отскакивал от стопы).

Повтори технические действия игры футбол, разученные в третьем классе:

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



Удары мяча в стену



Удары мяча с небольшого разбега



Ведение мяча по прямой линии



Обводка мячом стоящих предметов



Вопрос и задания



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

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



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



ПРОВЕРЬ СВОИ УСПЕХИ

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

○ *Задание № 1*

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

○ *Задание № 2*

- Сравни свои ответы с правильными ответами в учебнике.

ЗНАНИЯ

1. В древности по праздникам русские люди любили устраивать:

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

2. Во время кулачного боя было нельзя:

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



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

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

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

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

5. Закаливание, принимая воздушные ванны, нужно проводить:

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

6. Физическая подготовка — это:

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

7. Улучшения в развитии физических качеств можно увидеть:

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



8. Части гимнастических упражнений называются:

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

9. Измерять показатели роста и веса тела надо:

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

10. После пересечения финишной линии необходимо:

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

11. Развитие физических качеств можно контролировать:

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



12. Последовательное выполнение хорошо разученных акробатических упражнений называется:

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

13. При выполнении упора на гимнастической перекладине:

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

14. При выполнении опорного прыжка через гимнастического козла:

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

Правильные ответы

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

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



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

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

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

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

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

8. Части гимнастических упражнений называются фазами.

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

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

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



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

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

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

ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов.
Оцени свои успехи.

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

УМЕНИЯ

Задание № 1

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

Задание № 2

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



Таблица 8

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



Окончание

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



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ



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

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

Чтобы лучше спланировать самостоятельные занятия физической подготовкой на учебный



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

Таблица 9

Таблица развития физических качеств

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



Из этой таблицы видно, что:

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

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

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

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

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



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

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



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

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

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

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ

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

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



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

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

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

Рекомендуются следующие упражнения на развитие координации.

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


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

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

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



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



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

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

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

Хорошего тебе отдыха!

Автор учебника



СОДЕРЖАНИЕ



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



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс

Учебник

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов, А. Е. Максимов, И. В. Шариков, Н. К. Вахонина*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Г. А. Фетисовой*

Корректор *О. Н. Шутова*

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

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

Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

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

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