



А. П. Матвеев

Физическая культура

3 класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

3 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 фотобанка Shutterstock.

Условные обозначения:



— Работа в паре, в группе



— Работа со взрослыми



— Задание повышенной сложности



— Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.

М33 Физическая культура : 3-й класс : учебник / А. П. Матвеев. — 5-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 176 с. : ил.

ISBN 978-5-09-102503-3.

Материалы учебника помогут третьеклассникам на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, играть в подвижные игры.

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

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

ISBN 978-5-09-102503-3

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



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Наступил новый учебный год. Он будет богат новыми знаниями о физической культуре, физическими упражнениями и интересными учебными заданиями. Успешному обучению физической культуре тебе будет помогать учебник.

Ты познакомишься с историей спортивных соревнований и назначением физических упражнений. Научишься организовывать спортивные соревнования и играть в подвижные игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

С помощью учебника ты сможешь обучаться проводить занятия с выполнением физических упражнений, подбирать физическую нагрузку и контролировать её воздействие на организм.

В учебнике много полезных упражнений, направленных на укрепление здоровья и предупреждение утомления в течение дня, на измерение развития физических качеств. Из учебника ты узнаешь, как закаливать организм и проводить закаливающие процедуры, выполнять сложные упражнения из разных видов спорта.

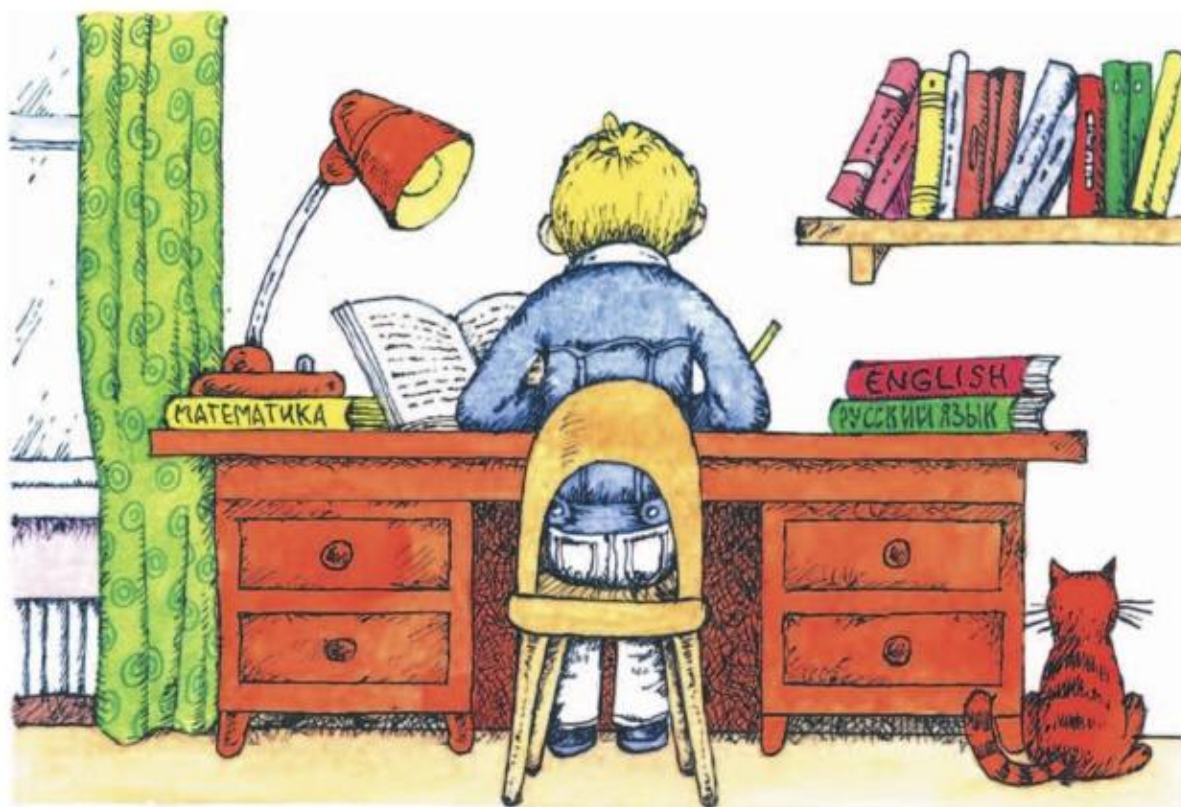




Надеемся, что учебник будет хорошим помощником в улучшении твоего физического развития и физической подготовленности, укреплении здоровья и организации активного отдыха.

Успехов тебе!

Автор учебника



ПРИОБРЕТАЕМ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об истории физической культуры народов, населявших территорию государства Русь;
- о появлении спортивных соревнований у народов государства Русь, об их значении в подготовке молодёжи к будущей жизни;
- о связи современных видов спорта и спортивных соревнований у народов государства Русь.



ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАРОДОВ ГОСУДАРСТВА РУСЬ

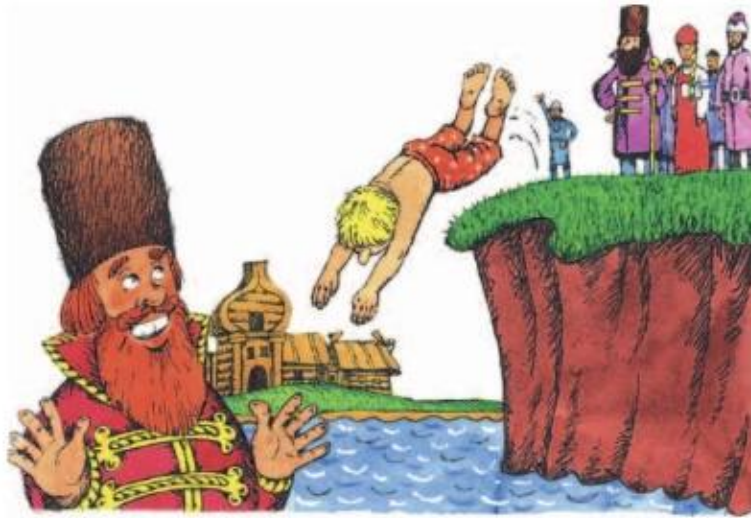
У древних народов занятия физической культурой были тесно связаны с подготовкой детей к трудовой и военной деятельности. Такая подготовка осуществлялась и в государстве Русь, которое населяли охотники и рыболовы, земледельцы и кочевники. С помощью занятий физической культурой у детей развивали физические качества, обучали их военным и трудовым действиям. Благодаря такой подготовке вырастали сильные и смелые люди, способные хорошо трудиться и успешно сражаться с врагами своей земли.

Будущих **ОХОТНИКОВ** учили точно метать копье и стрелять из лука, бесшумно ползать по земле, быстро бегать и ловко лазать по деревьям.





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



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





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



Вопросы

1) Почему для подготовки молодых людей к жизни у народов государства Русь использовались разные физические упражнения? Поясни свой ответ.

2) На какие современные виды спорта похожи действия людей, изображённые на рисунках? Поясни свой ответ.



ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

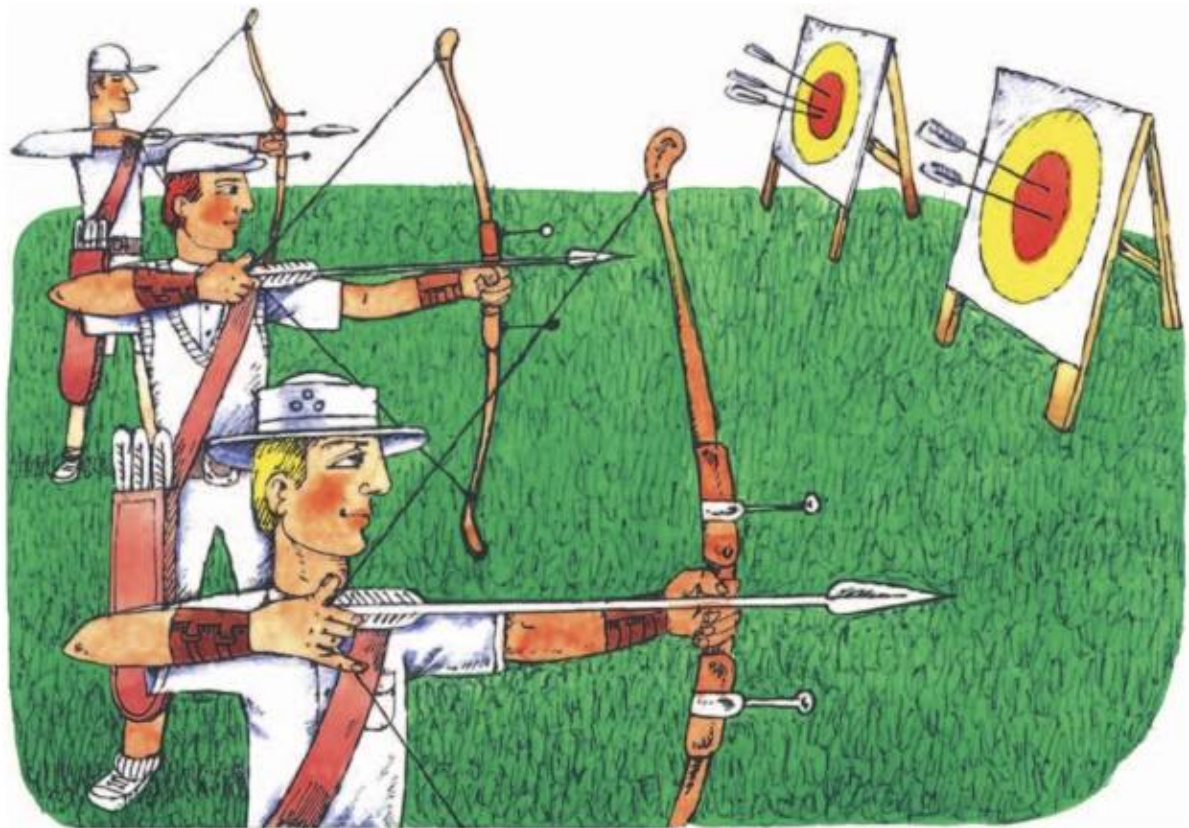


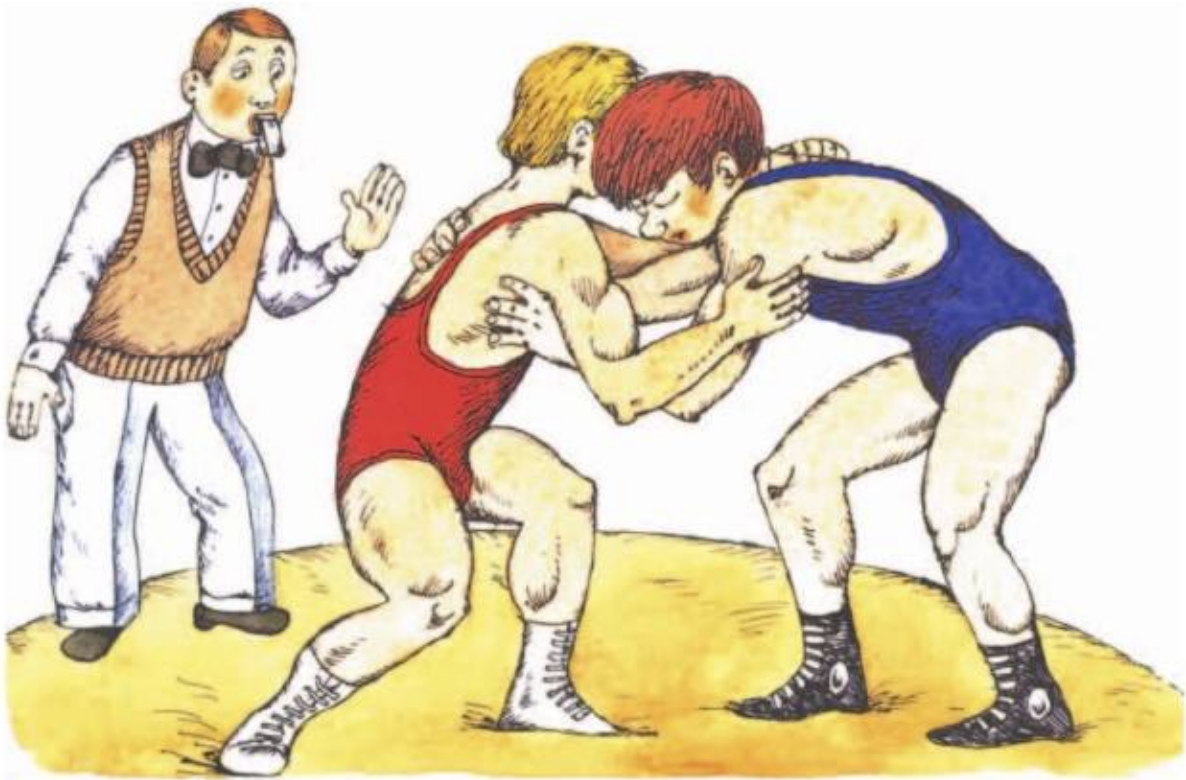
Древние народы использовали физическую культуру для подготовки молодых людей к будущей жизни. Чтобы узнать об их подготовленности, устраивались спортивные соревнования. Они включали в себя физические упражнения, с помощью которых определяли лучших воинов, охотников, рыболовов и земледельцев.

Со временем соревнования стали очень популярными среди молодёжи. Чтобы на них побеждать, многие молодые люди стали тренироваться. Так появился **спорт**, объединивший в себе соревнования и подготовку к ним.

Шло время. В спортивные соревнования включались новые упражнения, которые постепенно объединялись в **виды спорта**. Это лёгкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и многие другие. Каждый из них имеет свои специальные упражнения, в выполнении которых соревнуются участники.

Развитие видов спорта привело к развитию спортивных соревнований. В них стали принимать участие многие народы и страны. Самые крупные соревнования в мире — Олимпийские игры.







Вопрос и задания

1) Рассмотрите рисунки на страницах 10—11. Назовите современные виды спорта, в которых соревнуются спортсмены. Расскажите о них своим одноклассникам.

2) Как ты думаешь, современные упражнения, изображённые на рисунках, похожи на те, в которых соревновались древние спортсмены? Поясни свой ответ.

3) Расскажите своим одноклассникам, какой вид спорта тебе нравится. Поясни свой ответ.



УЧИМСЯ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- об упражнениях, помогающих освоить новые движения;
- о правилах измерения пульса и способах определения нагрузки по его показателям;
- об организации самостоятельных спортивных соревнований.

Научимся:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки, подбирать дозировку нагрузки.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы хорошо учиться, развивать внимание и сообразительность, надо выполнять учебные задания, которые называются упражнениями.

Упражнения есть в математике, русском языке и других учебных предметах. Есть они и в физической культуре. Их называют **физическими упражнениями**. С их помощью обучают подвижным и спортивным играм, развивают физические качества. Они помогают воспитывать волю, трудолюбие, смелость и другие качества, необходимые человеку.

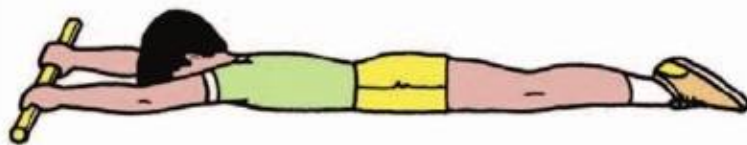
Физические упражнения состоят из движений, выполняемых по определённым правилам разными частями тела. Каждое упражнение имеет своё назначение.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На уроках физической культуры используются упражнения для развития всего организма — **общеразвивающие упражнения**. При их выполнении увеличивается частота дыхания и сердцебиения, напрягаются мышцы разных частей тела. Например, при беге работают все мышцы тела, а при наклоне вперёд из положения лёжа на животе — мышцы спины.

Оказывая воздействие на весь организм, общеразвивающие упражнения помогают укреплять здоровье и развивать физические качества.





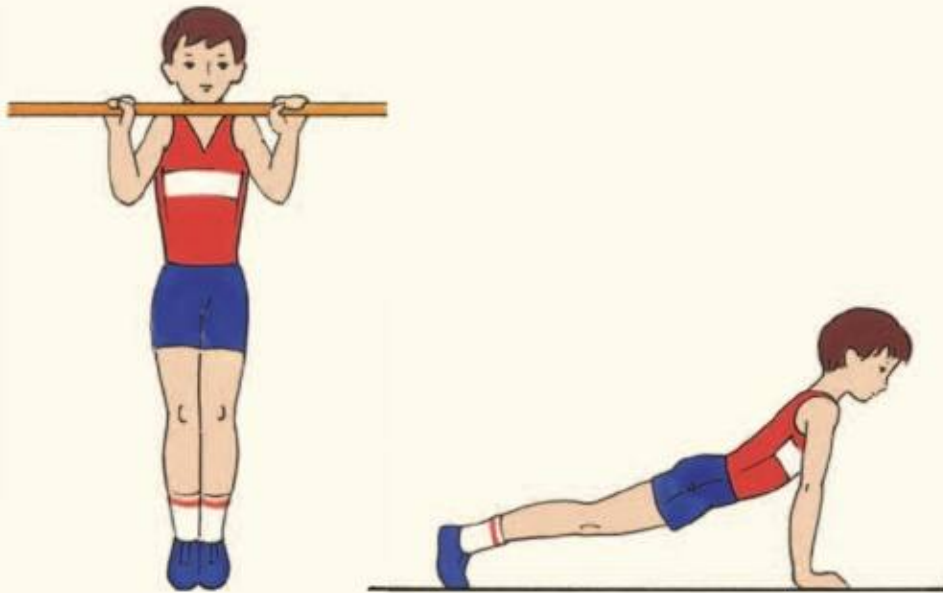
Вопрос и задания

1) Выполни упражнения, изображённые на рисунках. Определи, какое упражнение делать труднее, при каком из них мышцы рук напрягаются сильнее:

а) при виси на гимнастической перекладине;

б) при отжимании из положения лёжа на полу.

Поясни свой ответ.



2) Выполни наклон вперёд из положения лёжа. Определи, когда мышцы живота (брюшного пресса) напрягаются сильнее:

а) при выполнении наклона вперёд из положения лёжа;



б) при переходе из наклона вперёд в положение лёжа.



3) Что труднее выполнять: наклон вперёд или переход из наклона вперёд в положение лёжа? Поясни свой ответ.

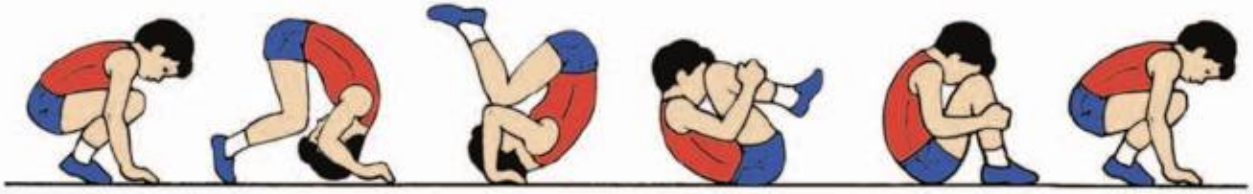
ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На уроках физической культуры изучают много новых сложных упражнений. Их можно разучивать с помощью простых упражнений, которые называются **подводящими упражнениями**. Они отличаются от других тем, что в них входят движения, которые уже хорошо освоены. Эти упражнения подводят к быстрому и правильному изучению более сложного упражнения.

Например, перед тем как разучить кувырок вперёд, осваивают перекаты на спине и прыжки в группировке.



Сложное упражнение

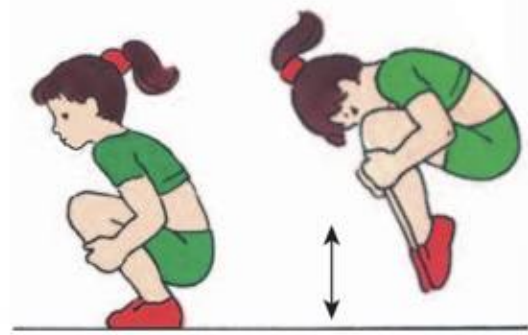


Кувырок вперёд

Подводящие упражнения



Перекаты на спине



Прыжки в группировке

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, почему перекаты на спине и прыжки в группировке помогут быстрее научиться кувырку вперёд? Поделись своим мнением с одноклассниками.

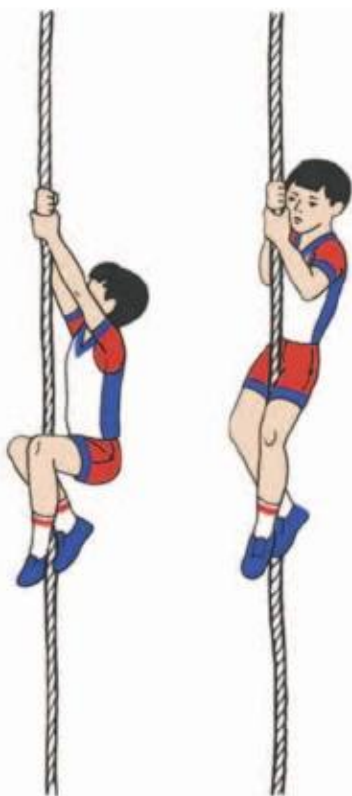
2) Выполни прыжки в группировке и перекаты на спине. Определи, что общего в их выполнении.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Очень часто бывает трудно сразу выполнить сложное упражнение. Причиной этому является недостаточное развитие физических качеств. Например, чтобы научиться лазать по канату, необходима сила мышц рук. Если её недостаточно, то научиться лазанью будет невозможно. Упражнения, которые позволяют развивать физические качества для быстрого обучения новым движениям, называются **подготовительными**. Они физически подготавливают школьников к разучиванию сложных упражнений.

Сложное упражнение



Лазанье по канату



Подготовительные упражнения



Приседание



Отжимание

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, могут ли силовые упражнения, изображённые на рисунках, помочь обучиться лазанью по канату? Поясни свой ответ.

2) Выполни приседания и отжимания. Определи, какие мышцы напрягаются при выполнении этих упражнений. Поясни, почему нужно развивать именно эти мышцы для обучения лазанью по канату.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, в которых соревнуются, называются **соревновательными**. Они выполняются строго по правилам. Соблюдение правил контролируют спортивные судьи. Например, в соревнованиях по



прыжкам в длину с места запрещается заступать за линию старта. Если это правило нарушено, то судья прыжок не засчитывает.

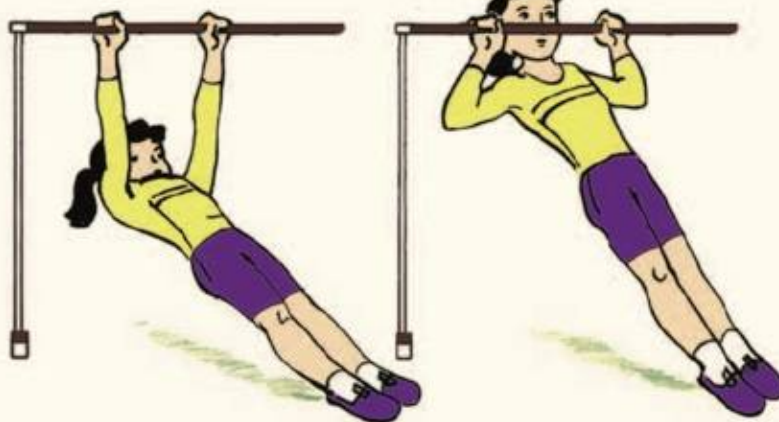
Кроме того, есть правила, которые спортсмены устанавливают сами для себя, — *правила честной борьбы*. Их необходимо выполнять во время соревнований.

1. Не стремиться к победе любой ценой.
2. Сохранять честь и достоинство при победах и поражениях.
3. Проявлять уважение к соперникам, судье и зрителям.

Вопросы и задание

- 1) Какие упражнения называются соревновательными? Чем они отличаются от общеразвивающих упражнений?
- 2) Что понимается под правилами честной борьбы и для чего они нужны спортсменам? Поясни свой ответ.
- 3) Подтягивание туловища на низкой перекладине является соревновательным упражнением комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). С ребятами из своего класса разучите правила выполнения этого упражнения и проведите свои соревнования.





Правила выполнения подтягивания туловища из виса лёжа на низкой перекладине. 1 — встать возле гимнастической перекладины, руки согнуть в локтях, хватом сверху взяться за гриф; 2 — разгибая руки, медленными небольшими шагами вперёд принять положение виса на прямых руках; 3 — сгибая руки в локтях, подтянуться и коснуться грудью грифа перекладины; 4 — выпрямляя руки, принять вис на прямых руках; 5 — сгибая руки в локтях, медленными небольшими шагами назад принять исходное положение, стоя возле гимнастической перекладины.

Для проведения соревнования составьте его правила по образцу из учебника (табл. 1). Перед проведением соревнований необходимо провести подготовительные мероприятия.

1. Все желающие стать участником соревнования должны ознакомиться с правилами.



- 2. Необходимо составить список ребят, которые хотят принять участие в соревновании.
- 3. Передать правила соревнования и список участников учителю физической культуры, предложить ему быть судьёй соревнований.
- 4. Вместе с учителем физической культуры определить день, время и место проведения соревнования, сообщить об этом всем участникам.



Таблица 1

Правила соревнований

Название соревнования	Первенство класса в подтягивании на гимнастической перекладине
Цель соревнования	Определить подготовленность школьников к выполнению тестового задания комплекса ГТО



Окончание

Соревновательное упражнение	Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из положения виса на прямых руках
Условия выполнения соревновательного упражнения	Встать возле низкой гимнастической перекладины, руки согнуть в локтях и хватом сверху взяться за её гриф
Выполнение соревновательного упражнения	Правила выполнения: 1 — сгибая руки в локтях, подтянуться и коснуться грудью грифа перекладины; 2 — выпрямляя руки, принять вис на прямых руках
Измерение результата	Определение результата: 1 — подсчитывается количество отжиманий, которые выполняет участник, касаясь грудью грифа перекладины; 2 — отжимания без касания грудью грифа перекладины не засчитываются
Определение победителя	Побеждает тот участник, который отожмётся по правилам большее количество раз

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

При выполнении многих физических упражнений у человека начинает учащённо биться сердце и повышаться частота дыхания. Эти изменения говорят о том, что организм испытывает физическую нагрузку. Чем больше физическая нагрузка, тем более высокие показатели частоты сокращения сердца и дыхания.

Чтобы знать, какую нагрузку испытывает организм, измеряют частоту сердечных сокращений. Среди способов измерения частоты сердечных сокращений самым простым является **подсчёт пульса**. Он выполняется путём наложения ладони на грудь в области сердца.

Чтобы измерить пульс, необходимо иметь часы с секундной стрелкой или секундомер (специальные часы).





Последовательность (порядок) измерения пульса:

1 — наложить кисть руки на грудь в области сердца;

2 — подсчитать количество ударов сердца за 30 с (за полминуты);

3 — полученное значение надо удвоить, чтобы узнать количество ударов сердца за 1 мин (со-кращённо — уд./мин).

Например, при подсчёте пульса за 30 с получилось 40 ударов. Чтобы рассчитать количество ударов в минуту, надо к 40 ударам прибавить ещё 40 ударов, и получится 80 ударов.

Во время занятий физической культурой величину нагрузки определяют с помощью расчётной таблицы: малая, средняя и большая нагрузка.

Пульс начинают подсчитывать сразу после выполнения физического упражнения, и полученные значения сравнивают с данными расчётной таблицы (табл. 2).

Таблица 2

Расчётная таблица показателей нагрузки по количеству ударов сердца за 1 мин

Малая нагрузка	Средняя нагрузка	Большая нагрузка
До 110 уд./мин	До 130 уд./мин	До 150 уд./мин



Вопрос и задания

1) Как меняются значения пульса при выполнении физических упражнений? Поясни свой ответ и приведи примеры.

2) Покажи одноклассникам, как подсчитывать пульс за 1 мин.

3) Вместе с одноклассниками проведи исследование по измерению пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой:

1 — выполни 30 приседаний в спокойном темпе и сразу посчитай пульс за 30 с;

2 — одноклассники приводят значение твоего пульса к 1 мин и записывают в тетрадь по физической культуре (табл. 3);

3 — после отдыха выполни 30 приседаний в быстром темпе и посчитай пульс за 30 с;

4 — одноклассники приводят значение твоего пульса к 1 мин и записывают в тетрадь по физической культуре (табл. 3);

5 — с помощью расчётной таблицы (см. стр. 26) определи величину нагрузки в первом и во втором упражнении.

Обсудите с одноклассниками полученные результаты и сделайте вывод о влиянии скорости приседания на показатели пульса.





Таблица 3

Образец заполнения результатов измерения пульса

Время измерения	Малая нагрузка	Средняя нагрузка	Большая нагрузка
Пульс после выполнения первого упражнения (за 1 мин)			
Пульс после выполнения второго упражнения (за 1 мин)			
Вывод			

ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Физическая нагрузка — это то, как физические упражнения влияют на организм занимающегося. Чтобы организм не переутомлялся, надо **дозировать** физические упражнения.

Это можно делать разными способами.

1. По скорости выполнения упражнения, например выполнить 10 отжиманий за 30 с.

2. По количеству повторений одного и того же упражнения, например повторить бег на 30 м три раза.



3. По времени выполнения упражнения, например выполнять приседания в спокойном темпе в течение 1 мин.

На занятиях физической культурой физические упражнения часто объединяют в **комплексы упражнений**. Каждый комплекс состоит из нескольких физических упражнений, которые выполняются с заданной дозировкой последовательно одно за другим.

Таблица 4

Таблица результатов измерения пульса

№ измерения	Комплексы упражнений	Показатели пульса	
		30 с	1 мин
Первый комплекс упражнений			
1	Измерение до выполнения упражнения		
2	Измерение после выполнения упражнения		
Разность величин между первым и вторым измерением			
Второй комплекс упражнений			
1	Измерение до выполнения упражнения		



Окончание

№ измерения	Комплексы упражнений	Показатели пульса	
		30 с	1 мин
2	Измерение после выполнения упражнения		
Разность величин между первым и вторым измерением			
Вывод			

Вопросы и задания

- 1) Какие способы дозирования физических упражнений ты знаешь?
- 2) Определи, на сколько ударов пульса нагрузка одного комплекса упражнений отличается от другого.
- 3) Сделай вывод: у какого комплекса упражнений нагрузка была больше? Объясни почему.
- 4) Вместе с родителями проведи исследования по изменению значений пульса при выполнении комплексов упражнений с разной дозировкой. В тетради по физической культуре начерти таблицу (табл. 4).





Соблюдай последовательность измерения пульса при комплексах упражнений с разной дозировкой: 1 — сядь на стул и отдохни в течение 1 мин, измерь пульс (результат запиши в табл. 4); 2 — выполни первый комплекс упражнений (табл. 5) и измерь пульс за 30 с (результат запиши в табл. 4); 3 — сядь на стул и отдохни в течение 2 мин, измерь пульс (результат запиши в табл. 4); 4 — выполни второй комплекс упражнений (табл. 6) и измерь пульс за 30 с (результат запиши в табл. 4).

Таблица 5

Первый комплекс упражнений

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — упор лёжа на полу. Отжимания	4 отжимания. Повторить 2 раза. Отдых 20 с
2	И. п. — о. с., руки на поясе. Приседания	20 приседаний. Повторить 2 раза. Отдых 20 с
3	И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны вперёд	20 наклонов. Повторить 2 раза. Отдых 20 с



Таблица 6

Второй комплекс упражнений

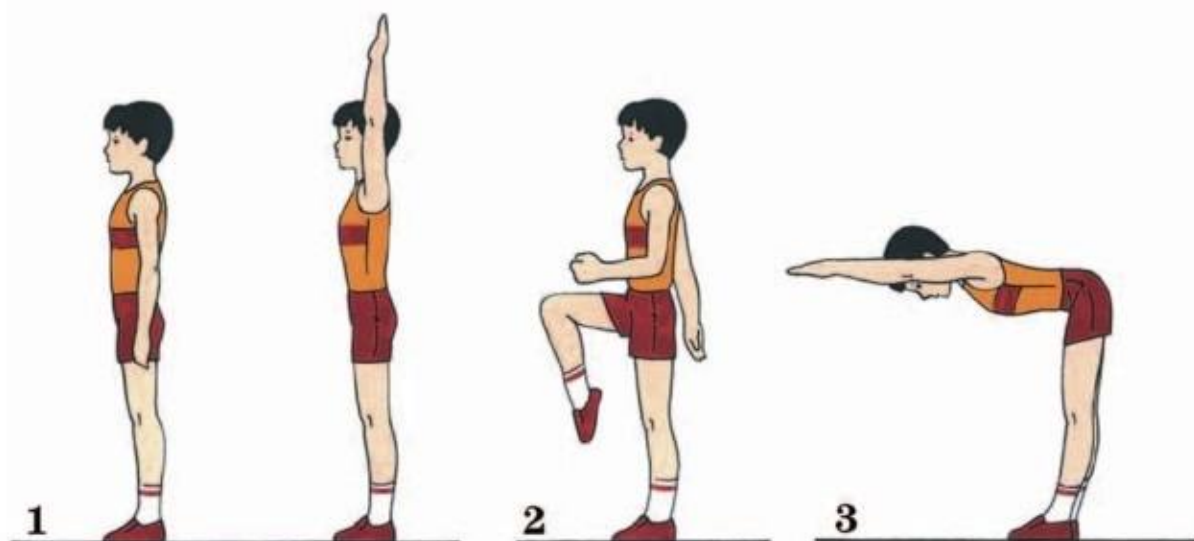
№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — упор лёжа на полу. Отжимания	4 отжимания. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин
2	И. п. — о. с., руки на поясе. Приседания	20 приседаний. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин
3	И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны вперёд	20 наклонов. Повторить 2 раза. Отдых 1 мин



ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплекс утренней зарядки выполняется с определённой физической нагрузкой, которая зависит от дозировки физических упражнений. В комплекс утренней зарядки могут входить разные упражнения без предметов и с предметами (например, с гимнастической палкой или гантелями). Поэтому для каждого комплекса необходимо подбирать свою дозировку упражнений. Правильно подобранная дозировка упражнений для утренней зарядки поможет тебе взбодриться после сна, получить заряд энергии на целый день.

Комплекс утренней зарядки с дозировкой упражнений записывают в план утренней зарядки (табл. 7).



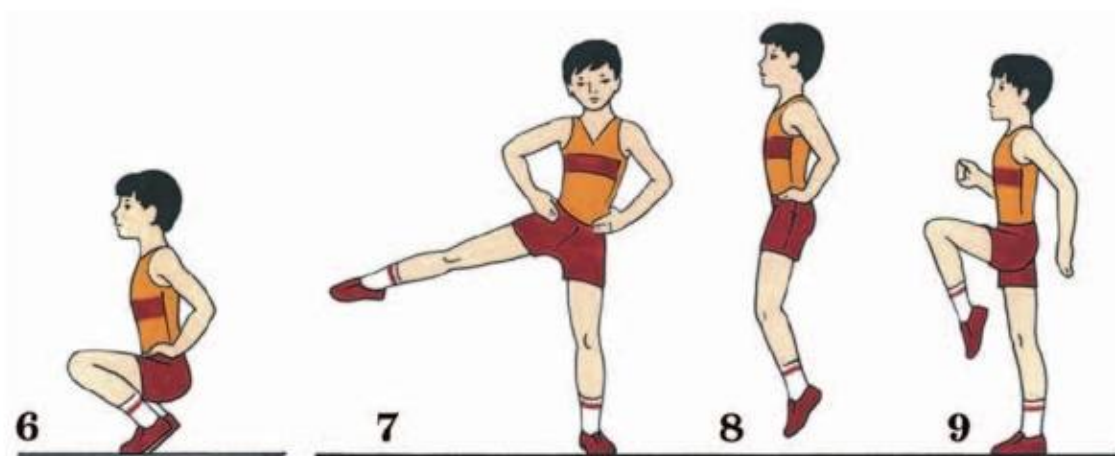
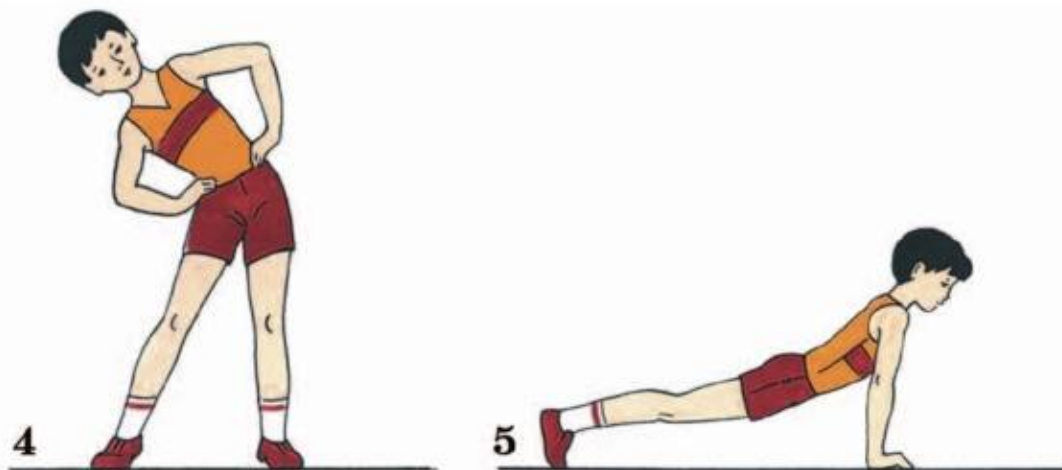


Таблица 7

План утренней зарядки

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, вдох; 2 — руки опустить, выдох	8 раз в мед- ленном темпе
2	Ходьба на месте	30 с в спо- койном темпе



Окончание

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
3	И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — наклон вперёд, руки вверх; 2 — и. п.	6 раз в спокойном темпе
4	И. п. — о. с., 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. — о. с., руки на поясе. Приседания	8 раз в спокойном темпе
7	И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой в сторону; 4 — и. п.	6 раз в каждую сторону в спокойном темпе
8	И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжки вверх	20 с в спокойном темпе
9	Ходьба на месте	30 с в спокойном темпе



Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе составить таблицу с планом утренней зарядки? Поясни свой ответ.

2) Рассмотрю таблицу плана утренней зарядки (табл. 7) и начерти её в тетради по физической культуре.

3) Запиши в таблицу названия физических упражнений, изображённых на рисунках учебника (см. стр. 33—34). Напротив каждого из названий упражнения поставь свою дозировку.

4) Хорошо разучи упражнения комплекса утренней зарядки.

5) После выполнения последнего упражнения комплекса утренней зарядки измерь пульс и с помощью таблицы нагрузки определи его показатели (стр. 26).

Показатели должны быть на уровне малой нагрузки — до 120 уд./мин. Если нагрузка меньше, то надо увеличить дозировку упражнений, если больше — уменьшить.



ДОЗИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Физкультминутка — это небольшой комплекс упражнений, с помощью которого можно снять усталость во время уроков или при выполнении домашних заданий. В этот комплекс входят упражнения с малой физической нагрузкой, и количество каждого из них не превышает 3—4 повторений.

Комплексы упражнений физкультминутки должны быть хорошо разучены.

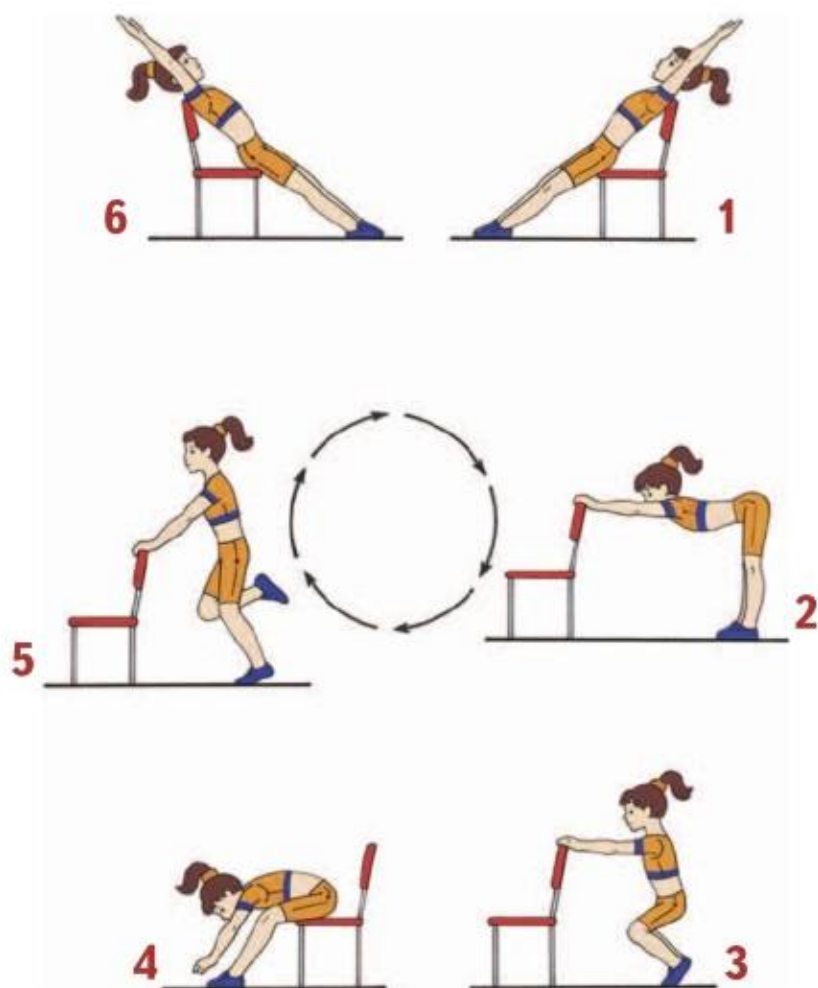




Таблица 8

План физкультминутки

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка упражнения
1	И. п. — сесть на стул. Потянуться	4 раза
2	И. п. — встать возле стула, наклониться вперёд, руки положить на спинку стула. 1 — прогнуть спину; 2 — и. п.; 3 — согнуть спину; 4 — и. п.	3 раза в спокойном темпе
3	И. п. — встать возле стула, руки положить на спинку стула. Опираясь руками о спинку стула, выполнить приседания	2 раза в спокойном темпе
4	И. п. — сесть на стул, спина прямая, руки на коленях. 1 — наклон вперёд, потянуться руками к носкам ног; 2 — и. п.; 3—4 — наклон вперёд, потянуться руками к носкам ног	3 раза в спокойном темпе
5	И. п. — встать возле стула, руки положить на спинку стула. Опираясь руками о спинку стула, спокойный бег на месте	30 с в спокойном темпе
6	И. п. — сесть на стул. Потянуться	4 раза



Задания

- 1) Составь таблицу физкультминутки по образцу из учебника (табл. 8) с собственной дозировкой упражнений. Разучи упражнения физкультминутки.
- 2) После выполнения последнего упражнения комплекса измерь пульс.
- 3) Сравни значение пульса с его значением после утренней зарядки и определи, какая из нагрузок больше. Поясни свой ответ.

ГРАФИК РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

График развития физических качеств нужен для того, чтобы контролировать улучшение показателей физических качеств. Измеряя их в течение года, можно увидеть, как они изменяются по учебным четвертям. Например, если в I четверти показатели силы не повысились, значит, необходимо на занятиях во II четверти увеличить время на её развитие. Если во II четверти показатели гибкости повысились незначительно, значит, на занятиях в III четверти надо увеличить количество



комплексов упражнений на развитие этого качества.

Таблица 9

График развития физических качеств

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 этого графика необходимо проводить измерения показателей физических качеств в конце каждой учебной четверти. Рассчи-

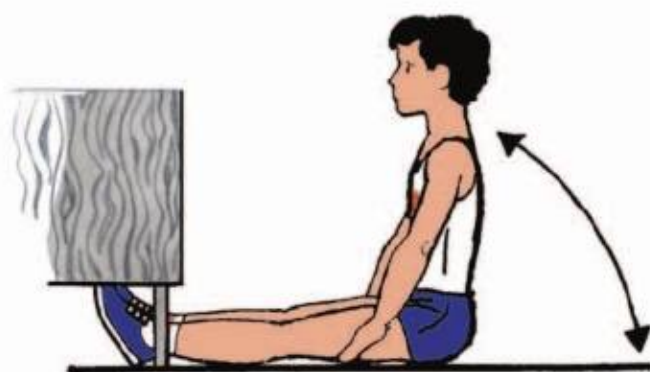


тивать улучшение в развитии физических качеств можно по разности показателей между учебными четвертями. Например, в начале учебного года показатель силы в сгибании и разгибании туловища составил 12 повторений, а в конце I четверти — 16 повторений: $16 - 12 = 4$.

Вывод: показатель силы за I четверть увеличился на 4 повторения в упражнении сгибания и разгибания туловища в положении сидя на полу.

Прежде чем составлять график развития физических качеств, необходимо вспомнить упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, с которыми ты познакомился во втором классе.

1. Измерение силы: сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу. Подсчитывают количество сгибаний за 30 с.



2. Измерение гибкости: наклон туловища вперёд стоя на прямых ногах. Измеряется касание пола: ладонями — 5 баллов (отлично); кулака-



ми — 4 балла (хорошо); кончиками пальцев — 3 балла (удовлетворительно).



3. Измерение выносливости: из положения руки вдоль туловища равномерные приседания в спокойном темпе с вынесением рук вперёд. Измеряется время выполнения упражнения в секундах до лёгкого утомления.



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





○ Вопрос

- Как ты думаешь, тебе интересно будет узнать, как развиваются твои физические качества? Поясни свой ответ.

Выполни задание

Чтобы правильно заполнять график развития физических качеств, необходимо последовательно выполнять определённые действия. Начни вести график вместе с родителями и поделись своими умениями с одноклассниками:

1) проведи первое измерение в начале учебного года, а второе измерение — в конце I четверти;

2) рассчитай разность показателей между первым и вторым измерением;

3) результаты измерений запиши в тетрадь по физической культуре и сделай вывод о своей физической подготовленности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УЧЕБНОМ ГОДУ

В каждой учебной четверти школьники обучаются одному или двум видам спорта. Это необходимо учитывать при проведении самостоятель-



ных занятий физической подготовкой. Составляя содержание занятий, необходимо в каждой четверти стараться развивать одно или два физических качества. Например, в I четверти учащиеся обучаются подвижным играм с элементами спортивных игр и упражнениям из лёгкой атлетики. Поэтому на самостоятельных занятиях в этой четверти лучше развивать быстроту и выносливость.

Задания

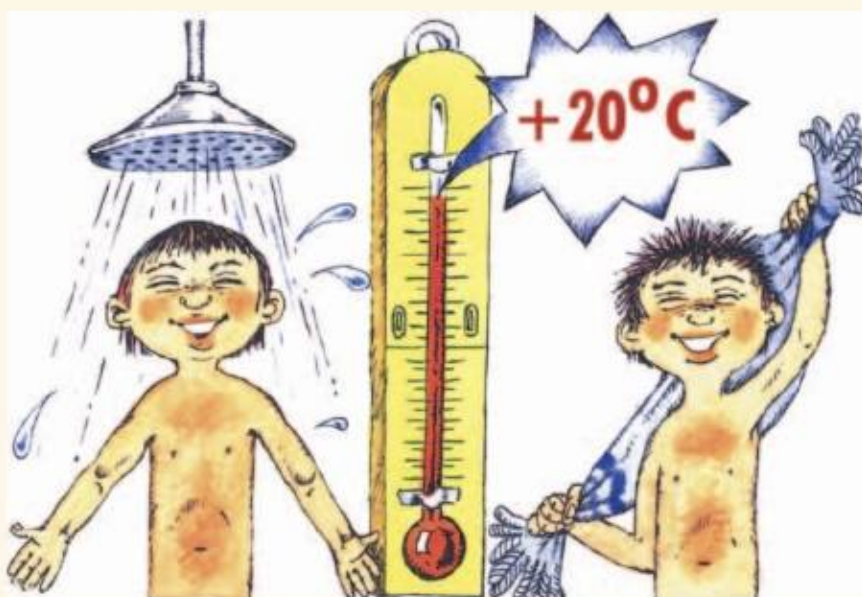
- 1) Узнай у учителя, в каких учебных четвертях лучше развивать определённые физические качества.
- 2) Вспомни из уже изученного материала, какие упражнения надо использовать для развития каждого физического качества.
- 3) Составь комплексы упражнений для развития каждого физического качества и обсуди их со своими одноклассниками.
- 4) Включи составленные комплексы в самостоятельные занятия в каждую учебную четверть.



ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ


Учимся выполнять:

- закаливание организма под душем;
- комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- передвижения по гимнастической стенке;
- передвижения на лыжах разными способами;
- плавание произвольным способом;
- технические действия подвижных и спортивных игр.





ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ПОД ДУШЕМ



Закаливание с помощью **обливания водой под душем** является одним из способов укрепления здоровья. Им начинают пользоваться после того, как организм привык к закаливанию способом обтирания тела водой, который осваивался во втором классе.

При закаливании способом обливания водой под душем необходимо соблюдать правила.

1. Температуру воды измеряют и регулируют, когда она льётся из крана. Сначала включают холодную воду, а затем — горячую. После установления нужной температуры воду переключают на душ.

2. После переключения воды на душ переворачивают песочные часы (если таких нет, можно использовать таймер) и начинают обливание под душем.

3. Во время обливания нельзя допускать переохлаждения тела, появления озноба или «гусиной кожи».

4. По окончании закаливающей процедуры надо растереть тело полотенцем до лёгкого покраснения и сразу одеться.



Песочные часы для измерения времени

Махровое полотенце для растирания тела



Термометр для измерения температуры воды

Закаливающие процедуры надо проводить каждый день после утренней зарядки. Если по какой-то причине их пришлось прервать на длительное время, то возобновлять процедуры надо постепенно, повысив температуру воды и уменьшив время процедуры.

В начале проведения процедур обливания под душем температура воды должна быть $22\text{—}24\text{ }^{\circ}\text{C}$ и обливаться надо не более $20\text{—}30$ с. Когда организм освоится, время обливания постепенно увеличивают до 2 мин. Когда организм привыкнет к этому времени, температуру воды понижают на $2\text{—}3\text{ }^{\circ}\text{C}$. При этом время обливания необходимо уменьшить до $30\text{—}40$ с.

При регулярном проведении процедур допускается снижение температуры воды до $19\text{—}20\text{ }^{\circ}\text{C}$, а время увеличивается до 2 мин.



После этого температуру воды и время обливания не меняют.

Занимаясь закаливанием, необходимо следить за своим самочувствием. Если не соблюдать правила проведения закаливающих процедур, то это может привести к нарушению работы организма.

1. Беспокойный сон, чувство недосыпания.
2. Быстрое появление усталости, постоянное желание отдохнуть.
3. Ухудшение внимания на уроках, появление сонливости.

При таких симптомах и других неприятных ощущениях необходимо сократить время закаливания и повысить температуру воды.

Таблица 10

График проведения процедур закаливания

Недели месяца	Температура воды	Время обливания
Первая неделя	24—23 °С	30 с
Вторая неделя	24—23 °С	1 мин
Третья неделя	24—23 °С	1 мин 30 с
Четвёртая неделя	24—23 °С	2 мин
Первая неделя	22—21 °С	30 с
Вторая неделя	22—21 °С	1 мин



Вопросы и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем надо закаливать организм? Поясни свой ответ.
- 2) Расскажи, почему надо соблюдать правила закаливания, и поделись своим мнением с одноклассниками.
- 3) Какие показатели самочувствия говорят о нарушении правил закаливания? Что надо предпринять, если они появились?
- 4) Выучи правила закаливания и пользуйся ими регулярно.
- 5) Рассмотрите образец графика закаливающих процедур (табл. 10). Вместе со взрослыми составьте свой график по образцу и запишите его в тетрадь по физической культуре.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика полезна для укрепления здоровья, улучшения внимания и памяти. Она помогает быстро восстановиться после физической или умственной нагрузки.

Для школьников разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. Они выполняются в течение 4—5 мин и включают в себя несколько упражнений. Отдельные дыхательные упражнения входят в утреннюю зарядку, их выполняют на уроках физической культуры после физических нагрузок.

Комплексы дыхательной гимнастики можно выполнять днём во время домашних заданий и перед сном, чтобы быстрее засыпать.

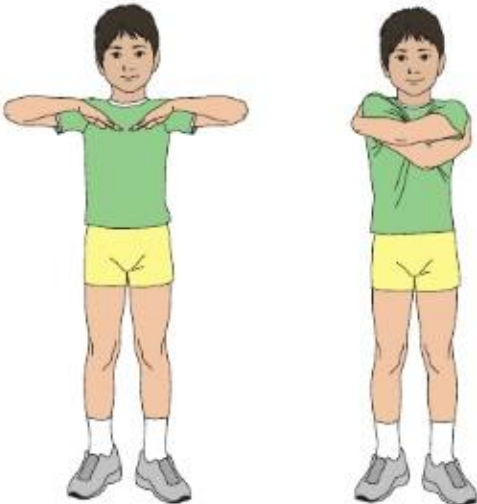

Таблица 11

Комплекс дыхательной гимнастики

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дозировка
1		И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — вдох носом; 2 — выдох ртом; 3 — вдох носом; 4 — выдох ртом	6—8 раз



Продолжение

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дозировка
2		<p>И. п. — руки согнуты в локтях перед собой на уровне плеч. 1 — обнимая себя за плечи, сделать короткий шумный вдох через нос; 2—3 — руки развести в стороны, спокойный длительный выдох через рот; 4 — принять и. п., дыхание произвольное</p>	6—8 раз
3		<p>И. п. — встать на носки, руки слегка согнуть в локтях перед собой, кисти сжаты в кулак. 1—2 — слегка сгибая колени и наклоняясь вперёд, отвести руки назад до конца — мощный, громкий выдох; 3—4 — переходя в и. п., сделать медленный вдох, выпячивая живот</p>	5—7 раз



Окончание

№ п/п	Упражнение	Правила выполнения	Дози- ровка
4		<p>И. п. — встать на колени, наклониться вперёд, руки поставить на пол перед собой. 1 — наклоняясь вперёд и выгибая спину, сделать мощный выдох; 2—3 — прогибаясь и поднимая голову вверх, сделать медленный вдох; 4 — и. п.</p>	4—6 раз
5		<p>Спокойная ходьба на месте или в движении. Дыхание спокойное, произвольное</p>	1 мин

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе выполнять комплекс дыхательной гимнастики? Поясни свой ответ.



- **2)** Выполняй дыхательную гимнастику в течение учебного дня: утром и вечером.
- **3)** Вместе со взрослыми выучи упражнения дыхательной гимнастики по приведённым правилам и дозировке, указанным в таблице 11.



Выполни задание

Проведи исследование о влиянии дыхательных упражнений на восстановление организма после физической нагрузки:

1 — сделай 30 приседаний в быстром темпе и через 30 с измерь свой пульс (результат запиши в тетрадь по физической культуре);

2 — отдохни 2—3 мин;

3 — снова сделай 30 приседаний в быстром темпе и сразу начни выполнять дыхательные упражнения;

4 — через 30 с измерь свой пульс (результат запиши в тетрадь по физической культуре);

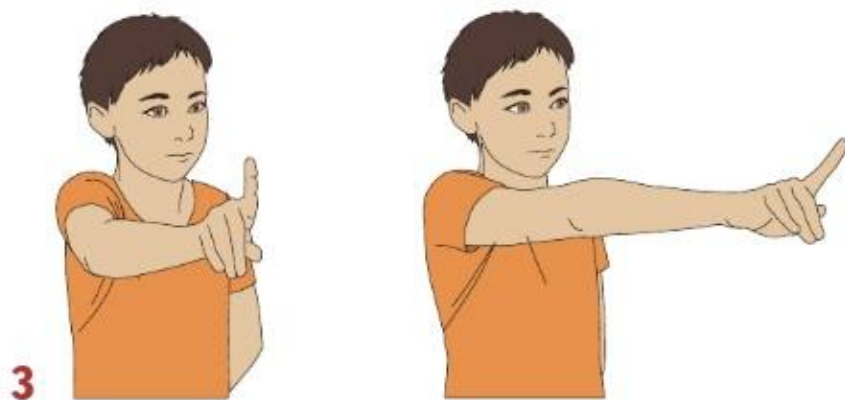
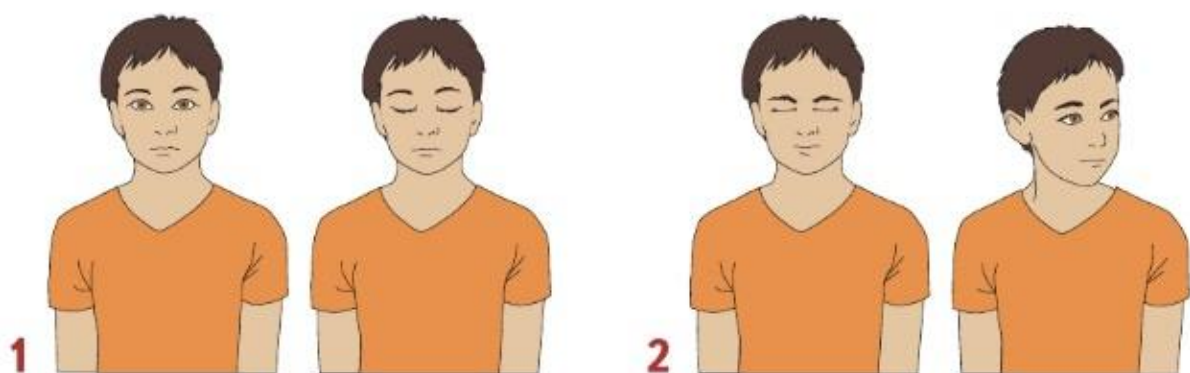
5 — отдохни 2—3 мин;

6 — сравни значения двух измерений и по частоте пульса сделай вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление организма.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Во время длительной работы за компьютером, при чтении или выполнении письменных заданий утомляются мышцы глаз. Чтобы этого избежать и не ухудшить зрение, необходимо делать упражнения **зрительной гимнастики**. В школе эти упражнения надо выполнять после каждого урока, а при подготовке домашних заданий — через каждые 30—35 мин.





Комплекс зрительной гимнастики можно выполнять стоя или сидя на стуле.

1. Часто поморгай глазами несколько раз. Закрой глаза и посчитай до пяти (повторить упражнение 4—5 раз).

2. Зажмурь сильно глаза и посчитай до трёх. Открой глаза, посмотри вдаль и посчитай до пяти (повторить упражнение 4—5 раз).

3. Вытяни вперёд правую руку. Медленно двигая указательный палец влево, а затем вправо, следи за ним взглядом (делать упражнение в течение 1 мин).

После выполнения упражнений зрительной гимнастики рекомендуется небольшой отдых в течение 2—3 мин. Для этого надо сесть на стул, расслабиться и закрыть глаза. После отдыха провести физкультминутку и приступить к дальнейшей подготовке домашних заданий.

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, нужно ли тебе выполнять комплекс зрительной гимнастики? Поясни свой ответ.

2) Выучи упражнения зрительной гимнастики и используй их во время работы за компьютером и при выполнении домашних заданий.



ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

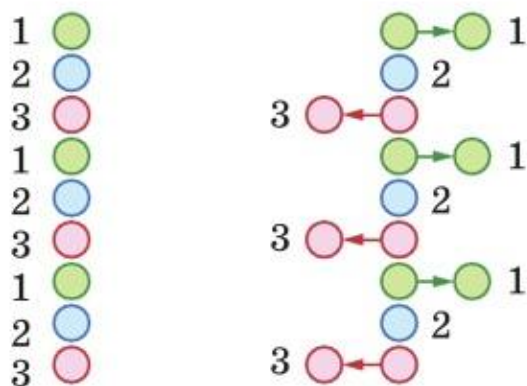
Строевые упражнения — это совместные действия, выполняемые в строю по команде. На уроках физической культуры их используют для развития координации, точности и ритмичности движений. Их также применяют для передвижения учащихся по залу или спортивной площадке.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три. Перестроение уступами является одним из наиболее простых строевых упражнений. Перед его выполнением учащиеся строятся в одну шеренгу и по команде учителя «Класс, по три — рассчитайсь!» рассчитываются по тройкам. После расчёта учитель подаёт команду «Класс — направо!», и учащиеся перестраиваются в колонну по одному. Затем учитель подаёт следующую команду: «Первые номера вправо, третьи номера влево, приставным шагом — марш!». Вторые номера остаются на месте, а первые и третьи номера выполняют команду учителя.

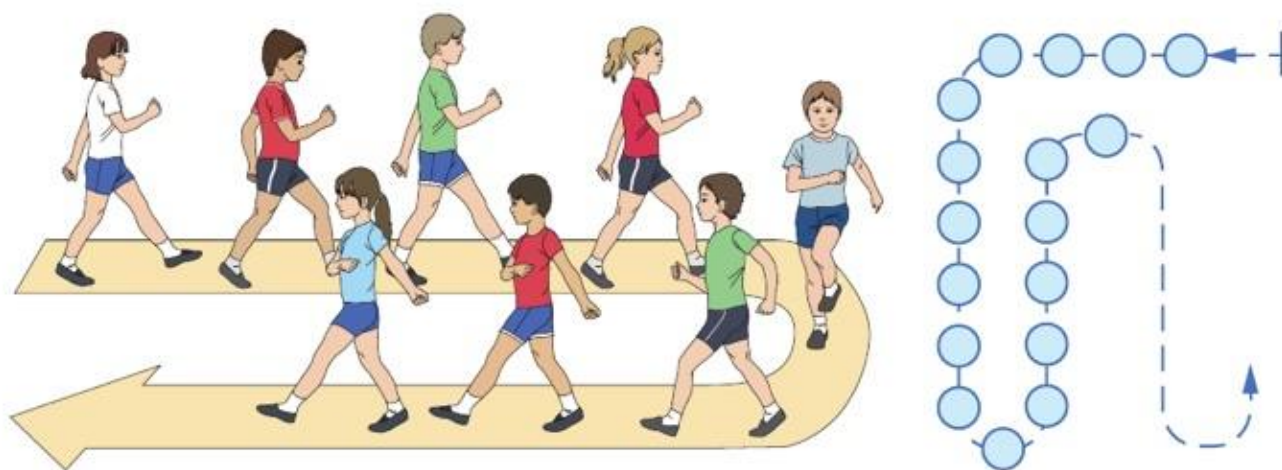
Для того чтобы перестроиться обратно из колонны по три в колонну по одному, учитель по-



даёт команду «Класс, на свои места — марш!». Первые и третьи номера выполняют команду учителя приставными шагами в правую и левую сторону.



Передвижение противходом. Одним из строевых упражнений является передвижение противходом. Оно представляет собой передвижение учащихся в противоположном друг другу направлении.

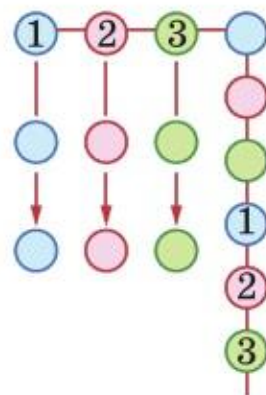
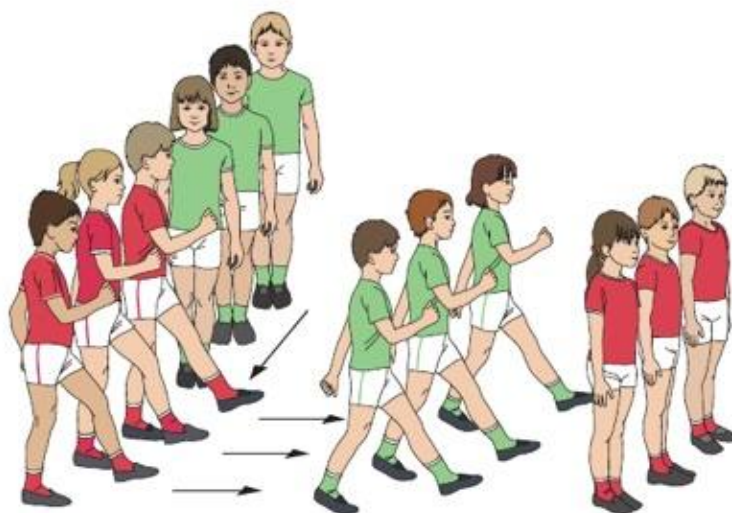


Учитель подаёт команду «Противходом налево шагом — марш!». Направляющий (первый ученик в строю) доходит до крайней границы за-



ла, поворачивает налево и продолжает идти в противоположную сторону. За ним поочерёдно, доходя до крайней границы зала, поворачивают остальные учащиеся. Доходя до следующей границы зала, направляющий самостоятельно поворачивает налево и продолжает движение в противоположную сторону. За ним поочерёдно поворачивают остальные учащиеся.

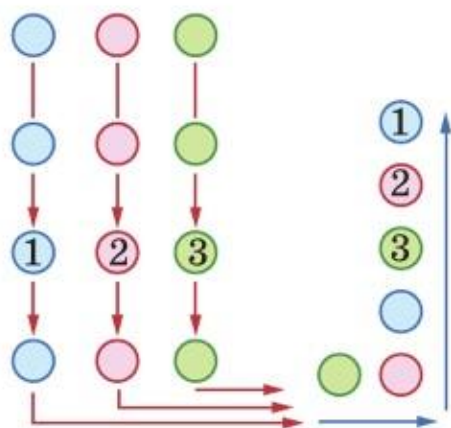
Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Для выполнения этого перестроения учитель подаёт команду «В колонну по три налево — марш!». Направляющий первой тройки учащихся доходит до границы зала и поворачивает налево. Одновременно с ним налево поворачиваются остальные учащиеся первой тройки. Направляющий второй тройки доходит до границы зала и поворачивает налево. Одновременно





с ним налево поворачивают остальные ученики второй тройки. Так поочерёдно, тройка за тройкой, происходит перестроение из колонны по одному в колонну по три всех учащихся.

Перестроение из колонны по три в колонну по одному. Этот вид перестроения осуществляется по двум командам учителя. По первой команде «Класс — налево!» все учащиеся поворачивают налево. По второй команде «В колонну по одному налево — марш!» направляющий первой тройки начинает движение. Он доходит до границы зала и поворачивает налево. За ним поочерёдно поворачивают учащиеся его тройки. Затем направляющий второй тройки самостоятельно пристраивается к последнему учащемуся первой тройки. За ним поочерёдно поворачивают учащиеся его тройки.





Задания

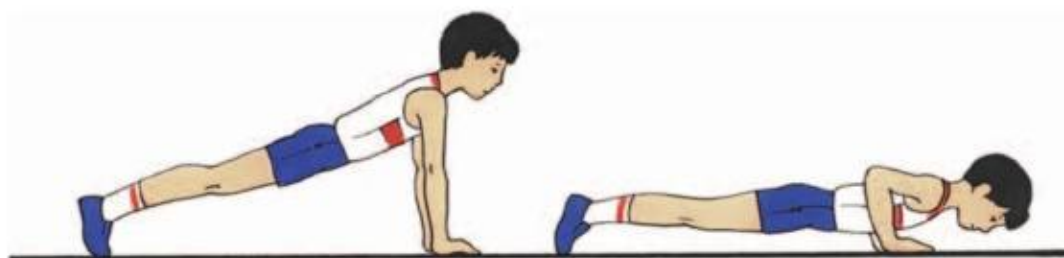
- 1) Выучи строевые команды и правила их выполнения.
- 2) Распределитесь с одноклассниками по группам. Один из учащихся будет подавать команды, а остальные — выполнять их по правилам.



ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ В ТРИ ПРИЁМА

Лазанье по канату — это вертикальное передвижение человека по канату с помощью рук и ног. Такое передвижение часто используют в своей работе спасатели, скалолазы и пожарные, когда помогают людям при катастрофах и стихийных бедствиях.

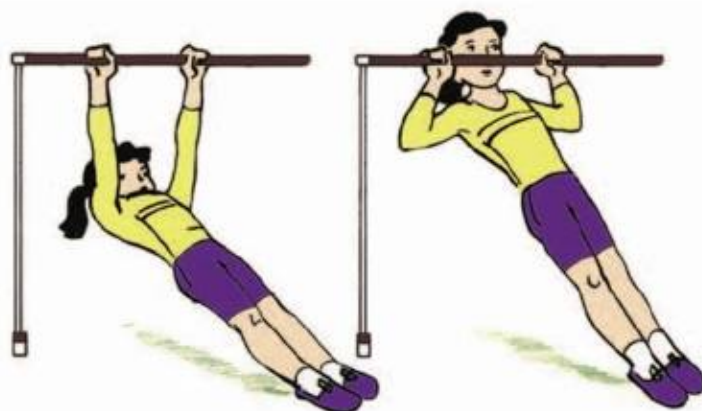
Лазанье по канату требует хорошего развития силы мышц рук и ног. Для развития силы мышц рук школьникам рекомендуют использовать два упражнения. Первое — это отжимание в упоре лёжа на полу. Чтобы хорошо научиться лазать





по канату, необходимо выполнять это упражнение без остановок не менее 8—10 раз.

Второе упражнение — это подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа. Если это упражнение выполняется без остановок более 25 раз, то этого достаточно, чтобы приступить к разучиванию лазанья по канату.



Для развития мышц ног необходимо выполнять упражнения в прыжках вверх-вперёд с зажатым между ногами волейбольным мячом. Если получается прыгать в течение одной минуты, не уронив мяча, то можно приступить к разучиванию лазанья по канату.

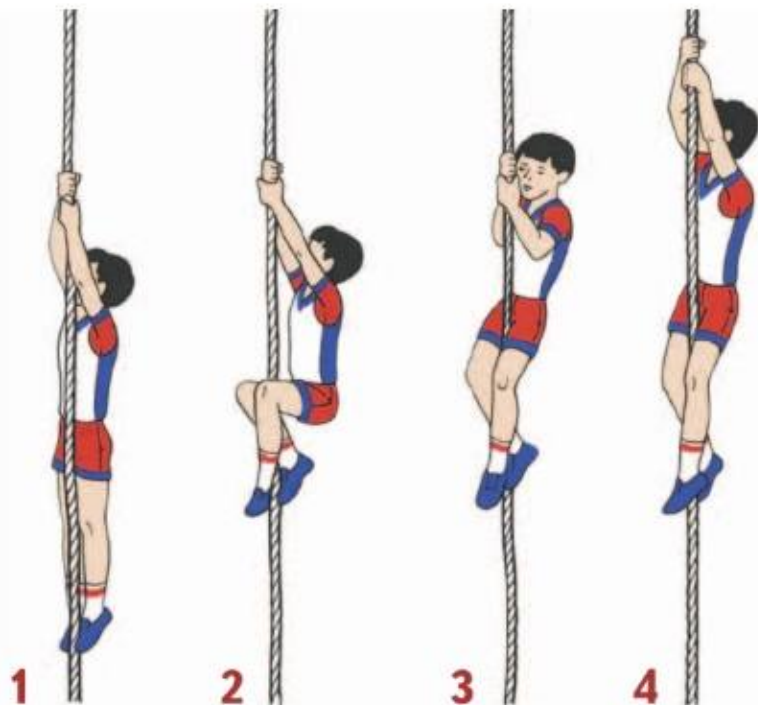




Лазать по канату можно разными способами. Простым способом считается **лазанье в три приёма**. Этот способ состоит из несколько фаз, выполняемых последовательно друг за другом.

И. п. — стоя на гимнастическом мате, принять вис на канате.

- *Первая фаза* — из положения вися, стоя на мате, согнуть ноги и захватить канат коленями и стопами.
- *Вторая фаза* — выпрямляя ноги и сгибая руки, подтянуться вверх.
- *Третья фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, перехватить его сначала правой, а затем левой рукой.
- *Четвёртая фаза* — удерживая тело руками, согнуть ноги и захватить канат коленями и стопами ног.

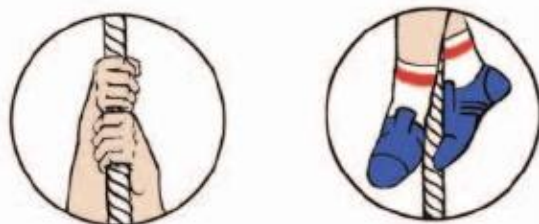




Во время спуска по канату нельзя переставать держать его ногами и удерживать туловище только за счёт рук. Если не выполнять это правило, то можно сорваться с каната и повредить кожу на ладонях.

При правильном спуске руками и ногами выполняют движения в обратном направлении — лазанье вниз.

- *Первая фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, опустить туловище, перехватывая канат сначала правой, а затем левой рукой.
- *Вторая фаза* — удерживая тело руками, выпрямить ноги и захватить канат коленями и стопами ног.
- *Третья фаза* — удерживая канат коленями и стопами ног, опустить туловище, перехватывая канат сначала правой, а затем левой рукой.
- *Четвёртая фаза* — удерживая тело руками, выпрямить ноги и перейти в исходное положение.





Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, надо ли человеку уметь лазать по канату? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Повысь силу рук и ног с помощью выполнения подводящих упражнений в отжимании, подтягивании и прыжках с мячом.

3) Разучи правильное выполнение хвата руками за канат и удержание туловища стопами ног.

4) Разучи лазанье по канату по фазам движения не торопясь, в спокойном темпе.

5) Вместе со взрослыми разучи лазанье и спуск по канату на небольшую высоту.

6) Вместе со взрослыми разучи лазанье по канату на высоту 2—3 м.



ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

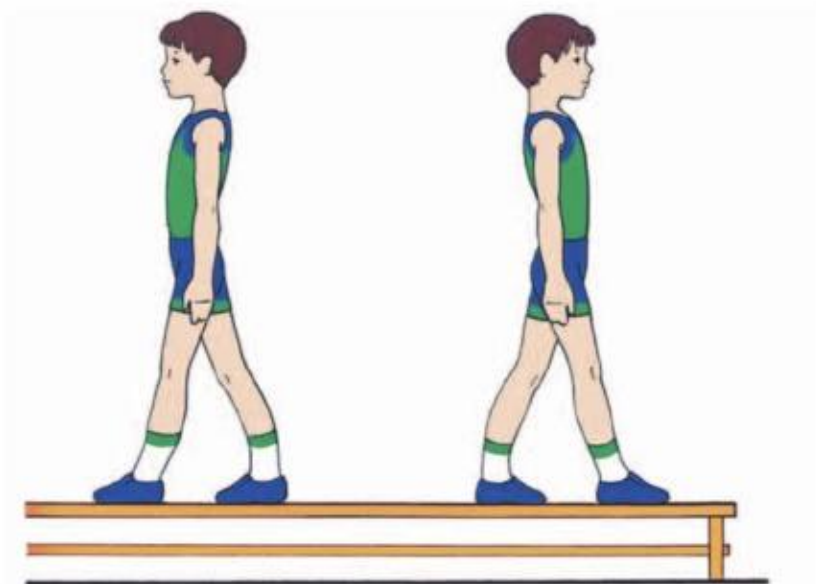
Упражнения в передвижениях по гимнастической скамейке представляют собой сложные действия, которые пригодятся в жизни каждому школьнику. Особенностью этих упражнений явля-



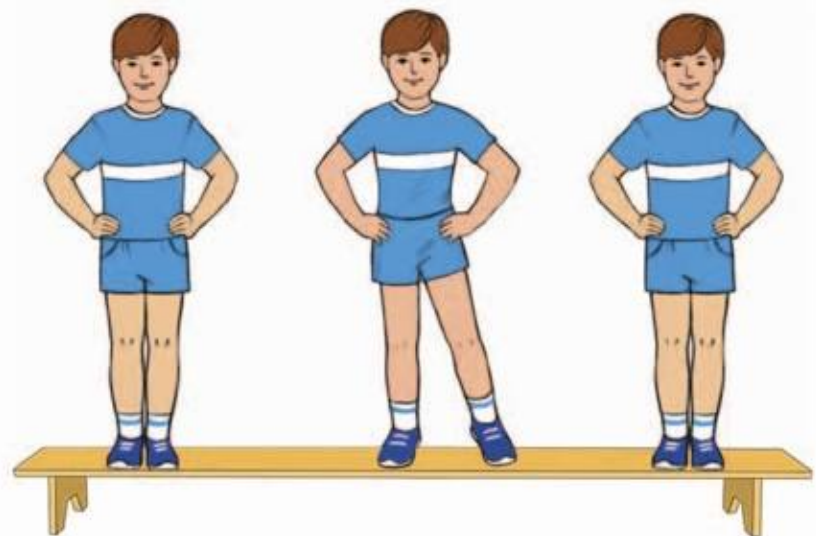
ется их выполнение на возвышенной и узкой поверхности.

Упражнения на гимнастической скамейке помогают развивать координацию и равновесие, воспитывать смелость и уверенность в себе.

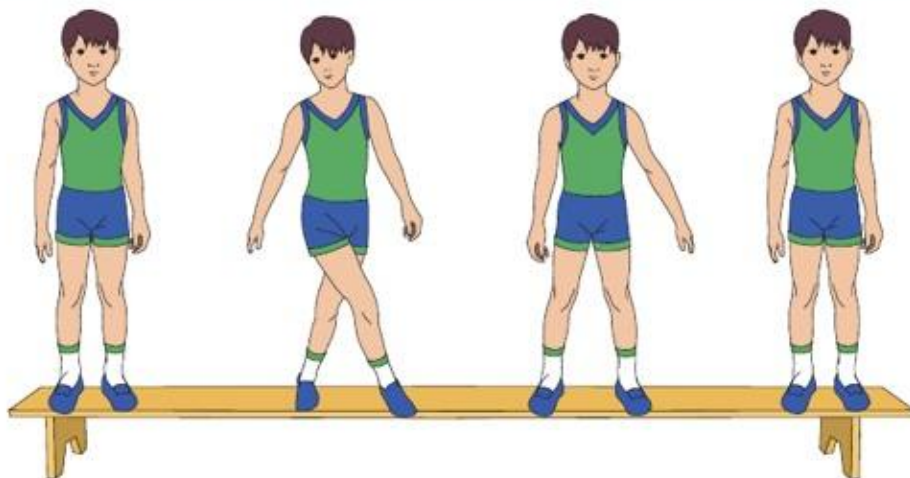
Передвигаться по гимнастической скамейке можно разными способами.



Ходьба лицом и спиной вперед



Ходьба приставным шагом левым и правым боком



Ходьба скрестным шагом левым и правым боком



Ходьба по наклонной скамейке лицом вперёд

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, надо ли человеку уметь передвигаться по возвышенной узкой поверхности? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



- **2)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке шагом лицом и спиной вперёд.
- **3)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке приставным и скрестным шагом.
- **4)** Разучи передвижения по наклонной гимнастической скамейке обычным, приставным и скрестным шагом.
- **5)** Придумай упражнения в передвижении на гимнастической скамейке и покажи их ученикам своего класса.



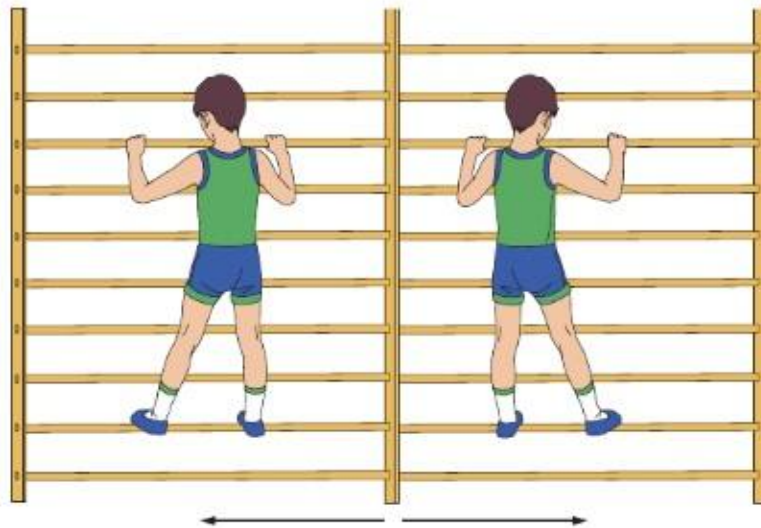
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения в передвижениях по гимнастической стенке помогают развивать координацию и смелость, уверенно двигаться в сложных условиях.

Начинают с выполнения простых упражнений: передвижения приставным шагом в правую и левую сторону по нижней рейке гимнастической стенки, спуска и лазанья вверх.



Чтобы выполнить первое упражнение, необходимы следующие действия: 1 — взяться руками за рейку гимнастической стенки на уровне груди; 2 — встать на нижнюю рейку лицом к гимнастической стенке; 3 — последовательно перемещая руки вправо, передвигаться приставным шагом в правую сторону, под ноги не смотреть; 4 — последовательно перемещая руки влево, передвигаться приставным шагом в левую сторону, под ноги не смотреть.

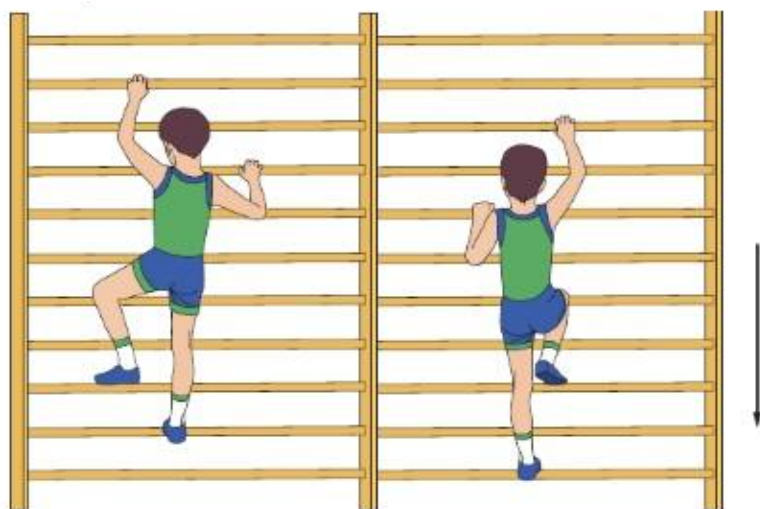


Разучив передвижение приставным шагом, приступают к обучению спуску по гимнастической стенке. Очень важно начинать обучение именно с этого элемента. Упражнение выполняется следующим образом.

1. И. п. — стоя на рейке лицом к гимнастической стенке, сделать хват руками за рейку на уровне груди. 1 — сгибая левую ногу в колене, опуститься, ставя правую ногу на рейку ниже;

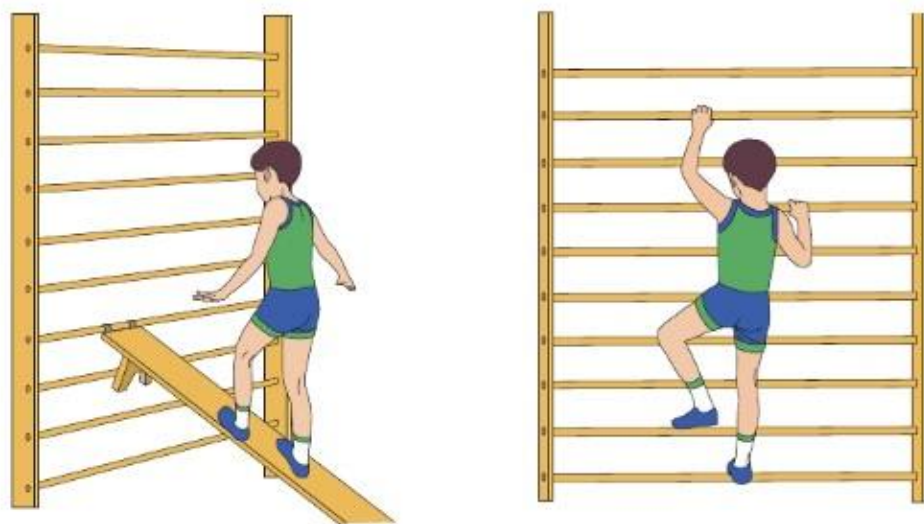


2 — сгибая правую руку в локте, сделать хват за рейку ниже; 3 — сгибая правую ногу в колене, опуститься, ставя прямую ногу на рейку ниже; 4 — сгибая левую руку в локте, сделать хват за рейку ниже.



2. Далее разучивают упражнение с передвижением вперёд по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

И. п. — подняться вверх по гимнастической скамейке и взяться руками за рейку на уровне груди. 1 — удерживая себя левой рукой, правую





руку переставить в правую сторону; 2 — удерживая себя двумя руками, переставить правую ногу в правую сторону; 3 — удерживая себя правой рукой, приставить к ней левую руку; 4 — удерживая себя двумя руками, приставить левую ногу к правой ноге.

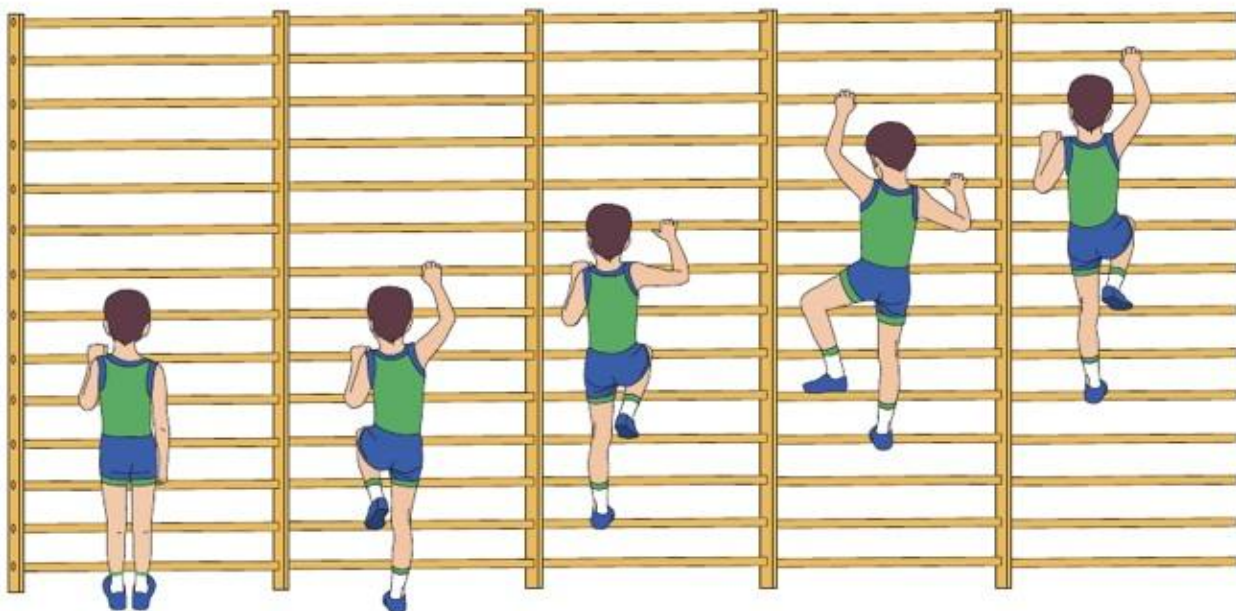
Из этого положения обучаются правильному спуску по гимнастической стенке.

Обучившись первым двум упражнениям, приступают к разучиванию основного способа лазанья по гимнастической стенке вверх с последующим спуском.

При лазанье вверх выполняют те же движения, что и при спуске:

1 — движение правой ноги повторяет движение левой руки;

2 — движение левой ноги повторяет движение правой руки.





Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, надо ли тебе научиться лазать по канату, передвигаться по гимнастической скамейке и гимнастической стенке? Поясни свой ответ.

2) Повысь уровень развития силы мышц рук с помощью комплекса упражнений с гантелями (вес гантели для мальчиков — 200 г, девочек — 100 г).

3) Придумай передвижения по гимнастической скамейке разными способами и покажи их своим одноклассникам.

4) Рассмотрите внимательно рисунки, изображающие способы спуска и подъёма по гимнастической стенке. Обратите внимание на положение рук и ног при лазанье. Вместе со взрослыми разучите приёмы лазанья по гимнастической стенке:

1) на небольшую высоту — до 1 м;

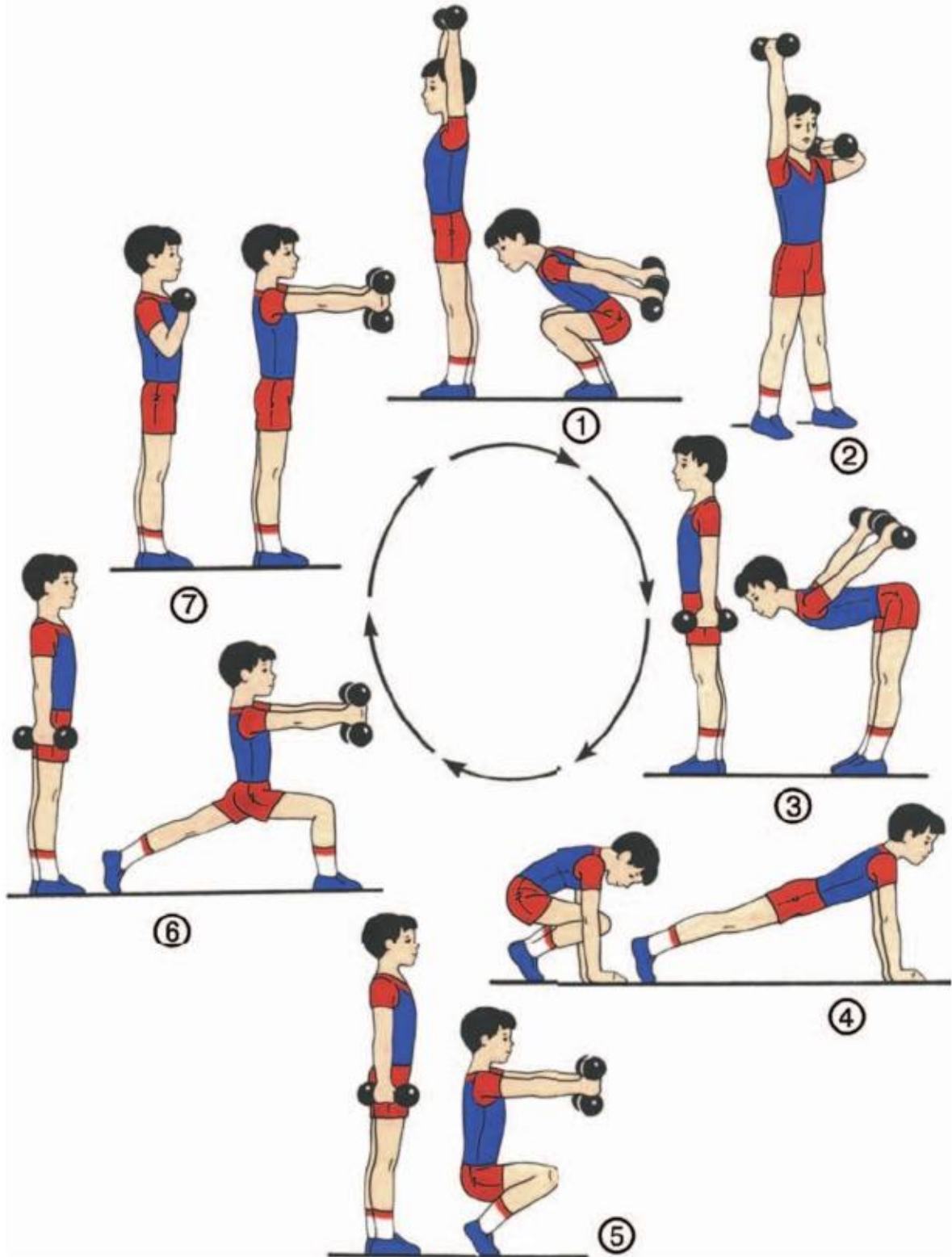
2) на высоту 1—2 м.

5) Людям каких профессий необходимо уметь хорошо лазать по лестнице и передвигаться по узким доскам на большой высоте? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК





1. Из стойки руки вверх приседания, руки назад. Повторить 6—8 раз.
2. Из стойки руки согнуты в локтях поочерёдное выпрямление рук вверх. Повторить 6—8 раз.
3. Из о. с. наклоны вперёд, руки назад. Повторить 4—6 раз.
4. Из упора присев прыжком упор лёжа и обратно. Повторить 6—8 раз.
5. Из о. с. приседания, руки вперёд. Повторить 4—6 раз.
6. Из о. с. попеременные выпады вперёд, руки вперёд. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
7. Из стойки руки согнуты в локтях одновременное выпрямление рук вперёд. Повторить 6—8 раз.
8. Дыхательные упражнения.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ С ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СКОРОСТЬЮ ЕЁ ВРАЩЕНИЯ

Прыжки через скакалку используются для развития быстроты и координации, прыгучести и прыжковой выносливости. Они помогают развивать сердце и дыхание, укреплять кости и связки.

Многие упражнения в прыжках через скакалку разучивались во втором классе. В третьем



классе их количество можно дополнить прыжками с изменяющейся скоростью вращения скакалки.

Обучаться этим упражнениям можно самостоятельно, выполняя следующие учебные задания.

1. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе с постепенным увеличением скорости вращения скакалки и частоты прыжков.

2. Прыжки на двух ногах в спокойном темпе с постепенным уменьшением скорости вращения скакалки и частоты прыжков.

3. Комплекс прыжковых упражнений на двух ногах с разной скоростью вращения скакалки, повторить 2—3 раза с отдыхом в течение 1 мин.
1 — прыжки в спокойном темпе, повторить



6—8 раз; 2 — прыжки с увеличенной скоростью вращения скакалки и частоты прыжков, повторить 4—6 раз; 3 — прыжки с невысокой скоростью вращения скакалки и частотой прыжков, повторить 6—8 раз; 4 — прыжки в спокойном темпе, повторить 6 раз.

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, надо ли научиться прыгать через скакалку с разной скоростью её вращения? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Повтори упражнения в прыжках со скакалкой, которые разучивались во втором классе.
- 3) Разучи самостоятельно прыжки через скакалку с разной скоростью её вращения.



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Ритмическая гимнастика — это вид гимнастики, в котором физические упражнения выполняются под музыку. Занятия ритмической гимнастикой позволяют развить красивую фигуру, выработать ритм и пластичность движений.



Упражнения ритмической гимнастики объединяются в комплексы и выполняются последовательно одно за другим. Для каждого упражнения в комплексе подбирается своя дозировка.

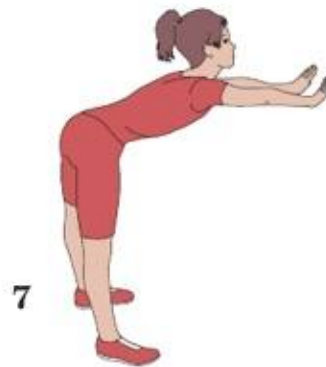
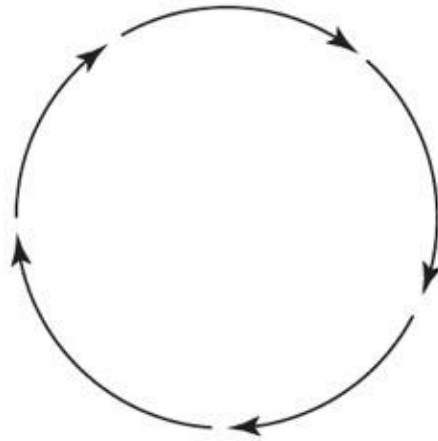
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И. п. — о. с. 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — одновременно сделать шаг правой ногой вперёд на носок и вытянуть правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — о. с., ноги шире плеч, кисти рук на плечах, локти в стороны. 1 — одновременно сгибая левую ногу и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую ногу и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить





вверх; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

5. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, сделать поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

6. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

7. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 4 — принять и. п. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд; 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — о. с. 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена лок-



тем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, нужна ли ритмическая гимнастика и мальчикам, и девочкам? Обсуди этот вопрос с учениками своего класса.
- 2) Разучи каждое упражнение ритмической гимнастики сначала в медленном темпе, а затем в быстром.
- 3) Выполни комплекс упражнений ритмической гимнастики сначала в медленном темпе, а затем в быстром.
- 4) Вместе со взрослыми подбери для комплекса упражнений ритмической гимнастики музыкальное сопровождение и выполни его под музыку.
- 5) Составь и продемонстрируй свой комплекс упражнений ритмической гимнастики ученикам своего класса на уроке физической культуры.



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Танцевальные упражнения повышают настроение и позволяют хорошо отдохнуть. Их можно выполнять одному и в парах.

Танцевальные упражнения начинают разучивать в медленном темпе, а затем темп увеличивают и обучаются танцевать в парах под музыкальное сопровождение.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТАНЦА ГАЛОП

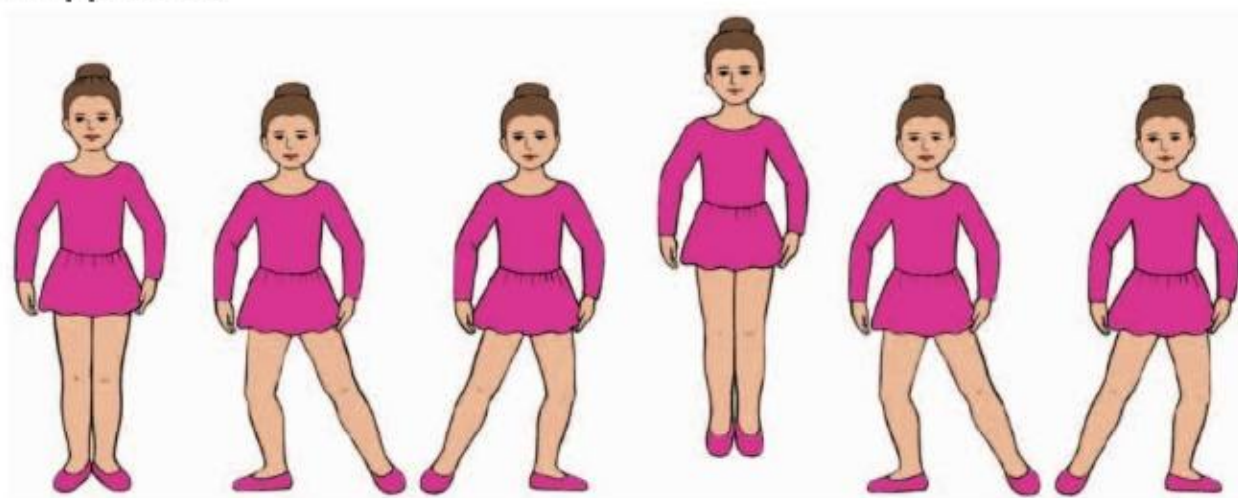




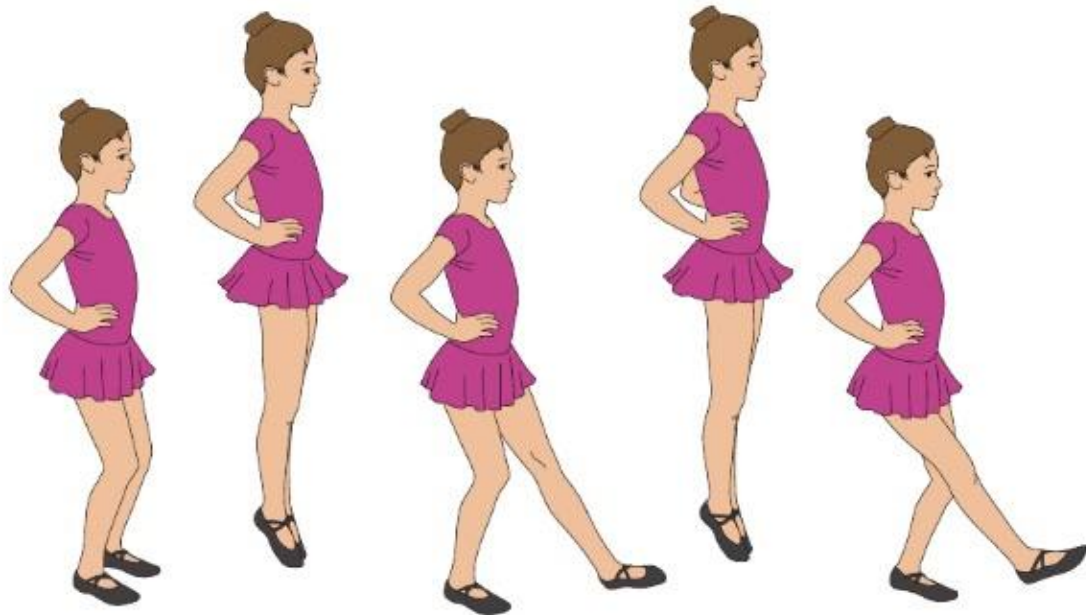
Танец галоп — бальный танец, который возник во Франции в 19-м веке. Он представляет собой приставные шаги, которые выполняются прыжками. При галопе надо отталкиваться одной ногой и приземляться на другую ногу.

Танец галоп очень динамичный. Его можно выполнять в разные стороны, с партнёром и без партнёра.

1. Выполнение упражнений из танца галоп в левую сторону. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — шаг правой ногой в сторону, подскок; 2 — приземлиться на правую ногу, шаг левой ногой, подскок.



2. Выполнение упражнений из танца галоп вперёд. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперёд, подскок; 2 — приземлиться на левую ногу; 3 — шаг левой ногой вперёд, подскок; 4 — приземлиться на правую ногу.



Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, для чего школьникам предлагают разучивать танец галоп? Обсуди этот вопрос со своими одноклассниками.

2) Как ты думаешь, тебе пригодятся упражнения из танца галоп? Поясни свой ответ.

3) Ознакомься с движениями и музыкальным сопровождением танца галоп в Интернете.

4) Разучи упражнения из танца галоп в левую сторону сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.





- **5)** Разучи упражнения из танца галоп вперёд сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.
- **6)** Выполни чередование упражнений из танца галоп в стороны и вперёд в медленном, а затем в ускоренном темпе.
- **7)** Вместе со взрослыми подбери подходящее музыкальное сопровождение и разучи танец галоп под музыку.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТАНЦА ПОЛЬКА





Танец полька — это весёлый чешский танец, название которого происходит от чешского слова «половинка». Основными движениями этого танца являются шаг галопа и переменный шаг, который выполняется лёгкими прыжками. Различают шаги польки вперёд, назад и с поворотом кругом.



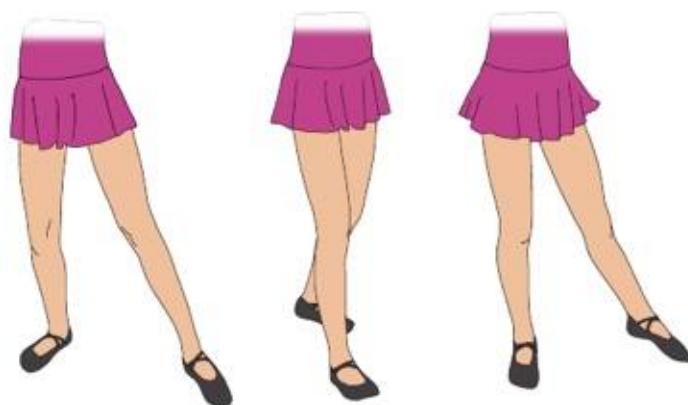
Положение ног при выполнении упражнений из танца полька: пятка правой ноги приставляется к середине ступни левой ноги.

Шаг польки — это переменный шаг, выполняемый лёгкими прыжками. Переменный шаг является подводным к разучиванию шага польки. Он выполняется следующим образом.

И. п. — приставить пятку правой ноги к середине ступни левой ноги, руки на поясе.

1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;

2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;





3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу.

Шаг галопа — это приставной шаг, выполняемый прыжком. В момент подскока ноги надо соединить вместе, а при приземлении на одну ногу другой ногой делать шаг с носка в сторону.

И. п. — приставить пятку правой ноги к середине ступни левой ноги, руки на поясе.

1 — шаг правой ногой вправо, толчок вверх;

2 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

3 — приземляясь на левую ногу, сделать шаг правой ногой вправо, толчок вверх;

4 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

5 — приземляясь на правую ногу, шаг левой ногой влево, толчок вверх;

6 — соединить ноги в полёте, носки оттянуть;

7 — приземляясь на левую ногу, сделать шаг правой ногой вправо;

8 — приставить левую ногу к правой.

Разучив переменный и приставной шага, приступают разучивать танец польку. Для этого последовательно, не останавливаясь, выполняют:

1 — два переменных шага вперёд;

2 — два приставных шага вправо;

3 — два приставных шага влево;

4 — два переменных шага вперёд.



Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, могут ли тебе пригодиться упражнения из танца полька? Поясни свой ответ.

2) Разучи каждое упражнение из танца полька сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.

3) Научись чередовать приставной шаг с переменным шагом польки сначала в медленном, а затем в ускоренном темпе.



4) Ознакомься с движениями и музыкальным сопровождением танца полька в Интернете.

5) Вместе со взрослыми подбери музыкальное сопровождение и выполняй танец полька под музыку.



6) Договоритесь с одноклассницей или одноклассником и подготовьте совместный танец. Покажите его всем ученикам своего класса.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

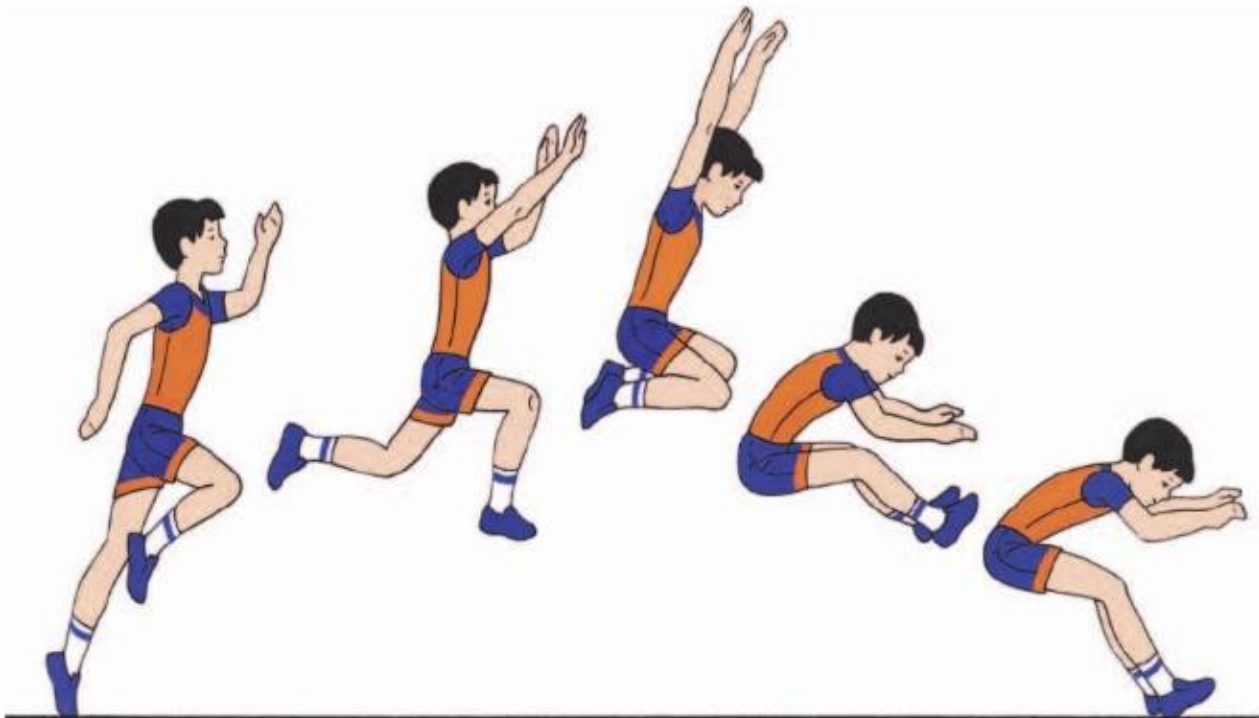
Лёгкая атлетика является одним из самых популярных видов спорта. В неё входят упражнения в беге, прыжках, ходьбе и метании снарядов: ядра, копья и молота. Многие упражнения из лёгкой атлетики используются людьми в повседневной жизни. Если человек торопится, то использует бег, если преодолевает препятствие — прыжок.

Большинство спортсменов, занимающихся другими видами спорта, используют легкоатлетические упражнения в своих тренировках. Например, лыжники в летнее время тренируются в беге для развития выносливости, а хоккеисты для развития силы мышц ног применяют прыжковые упражнения.





ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ СОГНУВ НОГИ



Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги относится к сложным движениям. При его выполнении очень важно точно попасть на брус во время отталкивания. Если отталкивание произойдёт за брусом, то результат прыжка не будет засчитан.

Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги состоит из нескольких фаз.

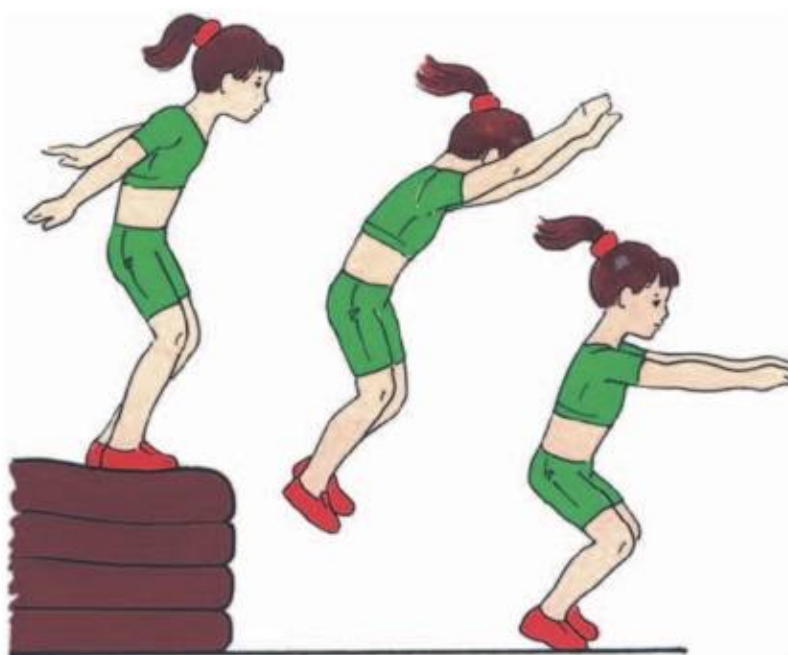
- *Первая фаза* — разбег.
- *Вторая фаза* — отталкивание.
- *Третья фаза* — полёт.
- *Четвёртая фаза* — приземление.



При выполнении прыжка необходимо обратить внимание, что в полёте руки резко поднимаются вверх с одновременным сгибанием ног в коленях.

Разучивать прыжок начинают с обучения правильному приземлению. Для этого используют подводящие упражнения в спрыгивании с устойчивого возвышения.

Спрыгивания выполняют с высоты не более 70 см, сильно оттолкнувшись вперёд-вверх. Во время приземления необходимо слегка присесть, сгибая ноги в коленях, а туловище немного наклонить вперёд.



После освоения приземления разучивают прыжок в высоту с прямого разбега способом согнув ноги.