



Разучивание этого прыжка позволит:

- 1) научиться прыгать вперёд-вверх, что необходимо для обеспечения дальности прыжка;
- 2) научиться выполнять резкий мах руками с одновременным отталкиванием, что обеспечивает дальность полёта;
- 3) закрепить правильное приземление после полёта.

Вопрос и задания

- 1) Объясни, из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
- 2) Как ты думаешь, от чего будет зависеть дальность полёта при прыжке с разбега способом согнув ноги? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



○ **3)** Разучи последовательно упражнения в прыжках:

- 1 — спрыгивание с возвышения (горки матов);
- 2 — прыжок в высоту с разбега;
- 3 — прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.

○ Во время самостоятельного разучивания прыжка в длину с разбега обрати внимание на выполнение следующих его элементов:

- 1 — после отталкивания, во время полёта, ноги надо согнуть в коленях и приблизить к груди;
- 2 — перед приземлением туловище необходимо согнуть, а ноги слегка выпрямить;
- 3 — приземляясь, ноги должны быть слегка согнуты, чтобы смягчить приземление.

БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА

Броски набивного мяча помогают увеличить силу мышц всего туловища, спины, живота, рук

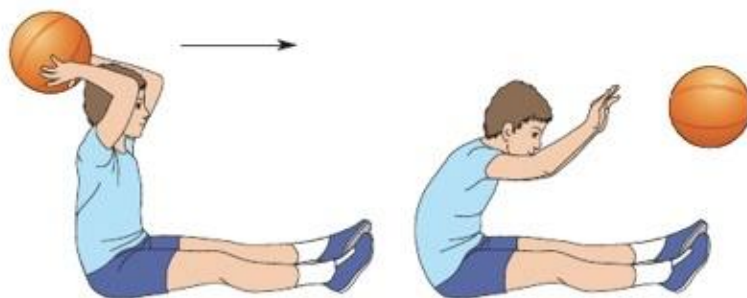


Метбол

и ног. Их выполняют из разных исходных положений, стоя и сидя на полу.

Обучаться правильным броскам можно в домашних условиях. Для этого предлагается использовать большие мячи, например для игры в баскетбол или футбол. Можно использовать специальные мячи, которые называются «метболы».

Бросок мяча из седа на полу выполняется из положения сидя со слегка разведёнными в стороны ногами и с удержанием мяча в руках перед собой. 1 — сделать замах: сгибая руки в локтях, занести мяч за голову; 2 — выполнить бросок: резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.

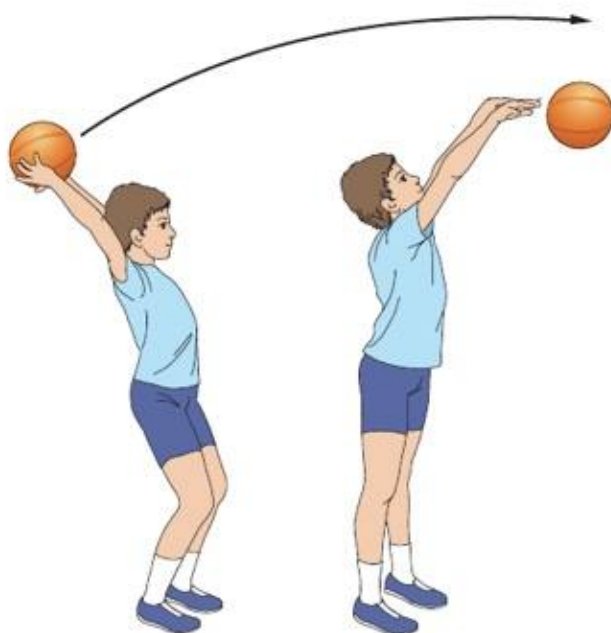


Бросок мяча из-за головы из положения стоя выполняется из положения стоя с ногами на ширине плеч и с удержанием мяча в опущенных вниз руках перед собой.

1 — сделать замах: сгибая руки в локтях, занести мяч за голову;

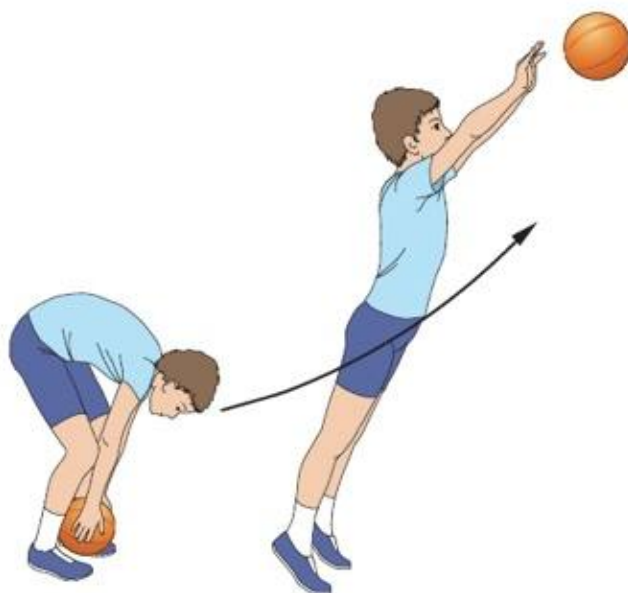


2 — выполнить бросок: резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.



Бросок мяча снизу выполняется из положения стоя с расставленными шире плеч ногами и с удержанием мяча в опущенных вниз руках перед собой.

1 — сделать замах: наклоняясь вперёд и слегка сгибая ноги в коленях, занести мяч между ног;





2 — выполнить бросок: выпрямить ноги и одновременно резким движением рук вперёд-вверх бросить мяч как можно дальше.

Таблица 12

Метание большого мяча массой 1 кг из положения сидя на полу

Оценка	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Мальчики	270—280 см	250—269 см	Ниже 249 см
Девочки	250—270 см	230—249 см	Ниже 229 см

Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, пригодятся ли школьникам броски большого мяча на дальность из разных исходных положений?
- 2) Разучи броски набивного мяча из разных исходных положений и оцени свои успехи по таблице 12.



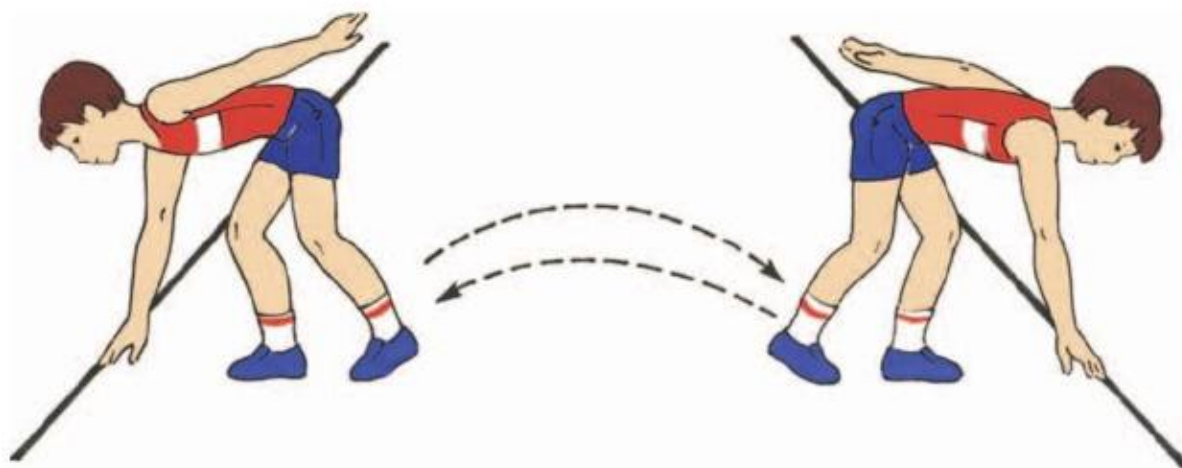
БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТЬЮ

Существуют разные виды беговых упражнений: простые и сложные.



К сложным беговым упражнениям относятся челночный бег, бег через препятствия и бег под препятствием.

Челночный бег является одним из видов бега на короткие дистанции. Он отличается от других видов тем, что надо многократно пробежать одну и ту же дистанцию по прямой туда и обратно. С помощью челночного бега развивают способность быстро изменять направление движения при максимальной скорости бега. Школьникам рекомендуется развивать эту способность с помощью пробегания дистанции длиной 5 м 3 раза без остановок.



Тренироваться в челночном беге можно на пришкольной спортивной площадке или в другом безопасном для занятий месте с ровной поверхностью грунта. Для тренировок необходимо подготовить беговую дистанцию. Для этого надо провести две линии. Первую линию обозначают как «Старт», вторую линию — как «Финиш». Её



проводят на расстоянии пяти метров от линии «Старт». Если нет возможности провести линии, то можно обозначить «Старт» и «Финиш» с помощью любых предметов.

Техника челночного бега включает в себя последовательное выполнение определённых действий: 1 — встать возле линии «Старт» лицом по направлению к линии «Финиш» (на обозначенную линию наступать нельзя); 2 — по команде «Марш!» быстро начать бег к линии «Финиш»; 3 — подбегая к линии «Финиш», коснуться её рукой и быстро вернуться к линии «Старт»; 4 — подбегая к линии «Старт», коснуться её рукой и быстро вернуться к линии «Финиш», не касаясь её рукой.

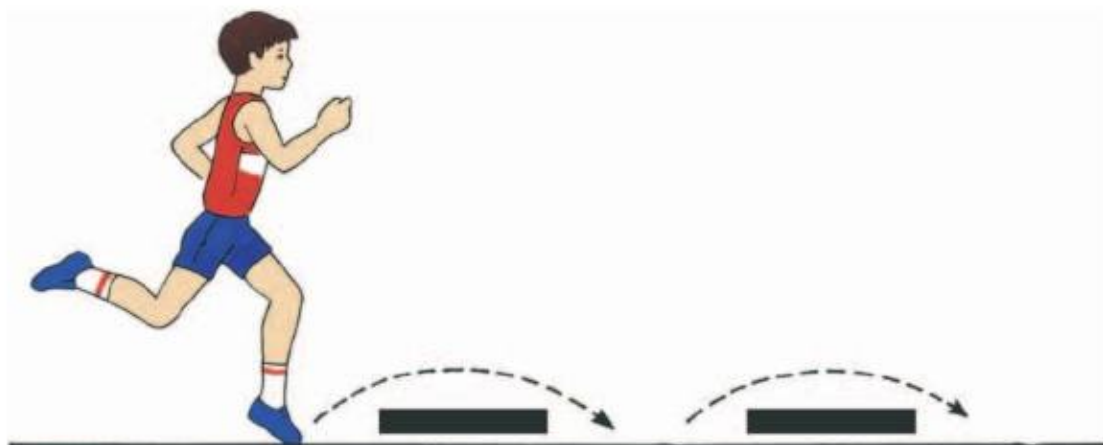
Бег через препятствия отличается тем, что во время его выполнения необходимо делать невысокие прыжки. Такой бег хорошо развивает координацию и точность движений, улучшает работу мышц. Школьникам предлагается бег через набивные мячи или невысокие предметы.

При обучении бегу через набивные мячи надо стараться их не задевать. Обучаются бегу через препятствия в несколько этапов.

- *Первый этап* — бег в медленном темпе, препятствия находятся близко друг к другу.
- *Второй этап* — бег в медленном темпе, но расстояние между препятствиями немного увеличивается.



- *Третий этап* — темп бега немного увеличивается, но расстояние между препятствиями сохраняется.
- *Четвёртый этап* — темп бега сохраняется, но расстояние между предметами немного увеличивается.



В начале обучения количество препятствий не должно превышать 4—5 штук. Постепенно, начиная с четвёртого этапа, количество препятствий можно увеличить до 8—10.

Бег под препятствием относится к видам упражнений со сложной координацией движения. Такой бег развивает способность сохранять равновесие при изменении положения тела и его частей во время передвижения.

Во время перемещения под препятствием можно наклоняться вперёд, в правую или левую сторону, прогибаться назад, передвигаться в полуприседе.



Главное в этих упражнениях — не задеть препятствие какой-либо частью тела.

Обучаются бегу под препятствием по этапам.

- *Первый этап* — высота препятствия находится на уровне подбородка. 1 — передвигаясь спокойным шагом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение спокойным шагом; 2 — передвигаясь быстрым шагом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение быстрым шагом; 3 — передвигаясь медленным равномерным бегом, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение медленным бегом; 4 — передвигаясь бегом с небольшой скоростью, слегка присесть и наклонить голову вперёд перед препятствием, продолжить движение с повышенной скоростью.



- *Второй этап* — высота препятствия находится на уровне груди.

1 — передвигаясь спокойным шагом, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить движение спокойным шагом; 2 — передвигаясь быстрым шагом, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить движение быстрым шагом; 3 — передвигаясь медленным равномерным бегом, быстро сделать полуприсед перед препятствием и продолжить передвигание медленным равномерным бегом; 4 — передвигаясь бегом с повышенной скоростью, сделать полуприсед перед препятствием и продолжить передвигание бегом с повышенной скоростью.

Вопрос и задания

- 1) Как ты считаешь, в чём сложность выполнения таких упражнений, как челночный бег, бег через препятствия и бег под препятствием? Поясни свой ответ.
- 2) Выучи упражнения сложной координации по этапам, как описано в учебнике.
- 3) Разучи самостоятельно упражнения в пробегании под препятствием с использованием наклонов в сторону.





ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Передвижение одновременным двухшажным ходом применяют на равнине и пологих спусках во время лыжных прогулок и туристических походов.

По сравнению с двухшажным ходом, которому обучаются во втором классе, одновременный двухшажный ход выполнять легче, но скорость передвижения им ниже.



Первая фаза



Вторая фаза

Третья фаза



Четвёртая фаза

Одновременный двухшажный ход состоит из двух скользящих шагов и только одного толчка палками. В передвижении этого хода можно выделить четыре основные фазы движения.

- *Первая фаза* — отталкивание палками и скольжение на двух лыжах.
- *Вторая фаза* — шаг левой лыжей, палки переносятся вперёд.
- *Третья фаза* — правая лыжа приставляется к левой, палки ставятся в снег слегка впереди.
- *Четвёртая фаза* — отталкивание палками, скольжение на двух лыжах.

Для разучивания техники одновременного двухшажного хода можно использовать следующий план действий. И. п. — встать на лыжню, ноги слегка согнуть в коленях, плечи подать вперёд, руки с палками перед собой. 1 — одновременно оттолкнуться палками и скользить на двух лыжах;



2 — скользя на правой лыже, сделать шаг левой ногой с одновременным вынесением палок вперёд; 3 — скользя на левой лыже, приставить к ней правую лыжу, палки поставить в снег; 4 — оттолкнуться палками и скользить на двух лыжах.

Вопрос и задания



1) Как ты думаешь, в каких профессиях необходимо уметь хорошо передвигаться на лыжах? Найди ответ в Интернете и подготовь сообщение для учащихся своего класса.

2) Прочитай внимательно текст и рассмотри рисунок передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.

3) Опиши технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом своим одноклассникам. Продемонстрируй фазы передвижения без лыж и палок.

4) Разучи одновременный двухшажный ход на лыжах, используя предложенный план действий. При самостоятельном обучении воспользуйся следующими советами.

1. В начале обучения все движения надо выполнять медленно, не торопясь.



- 2. Во время вынесения палок вперёд необходимо выпрямиться, а при отталкивании ими — наклониться вперёд.
- 3. После отталкивания палками надо стараться скользить на лыжах как можно дольше и делать первый шаг после того, как скорость скольжения снизится.
- 4. Палки надо выносить вперёд вместе с первым шагом левой ногой.
- 5. Шаги должны быть длинными — это увеличит время вынесения лыжных палок вперёд.
- 5) Начни разучивать этот способ передвижения на лыжах не торопясь, спускаясь с небольшого пологого склона. Постепенно увеличивай скорость передвижения и переходи на лыжную дистанцию.



ПОВОРОТЫ НА ЛЫЖАХ СПОСОБОМ ПЕРЕСТУПАНИЯ ПРИ СПУСКЕ С ПОЛОГОГО СКЛОНА

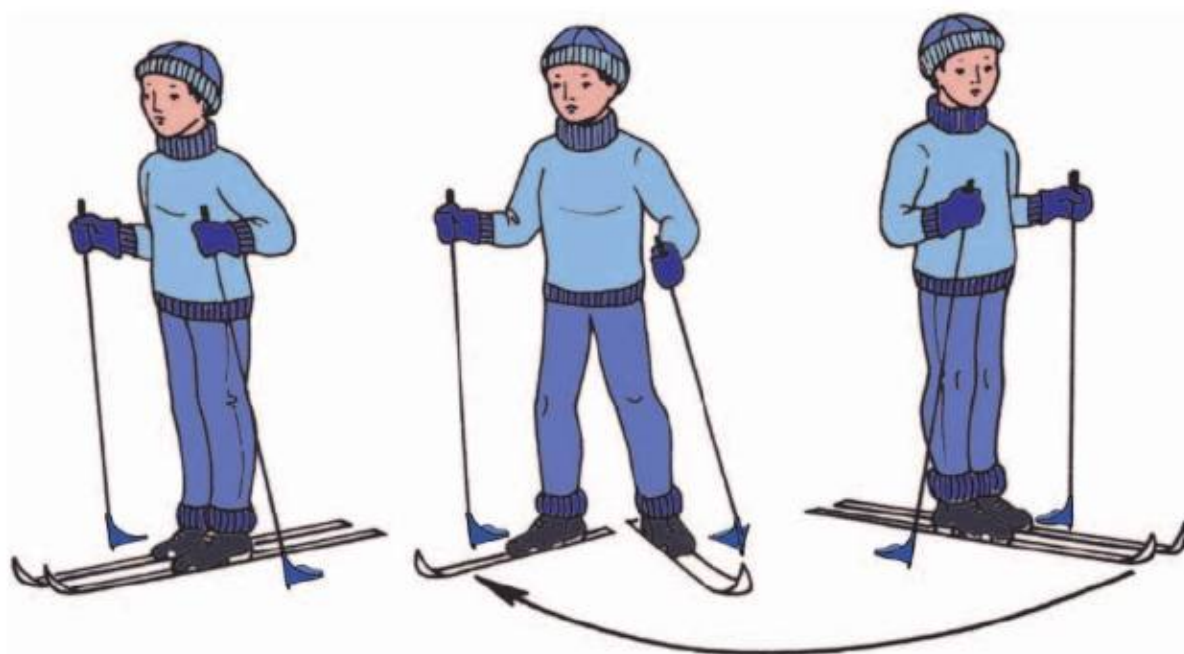
Во время спусков на лыжах с небольших склонов необходимо уметь поворачивать и тормозить с сохранением равновесия. Одним из способов поворотов на лыжах является **переступание**, ког-



да во время спуска поочерёдно переставляют лыжи в правую или левую сторону.

Обучаться способу переступания начинают по фазам в положении стоя. И. п. — стоя на лыжах, руки с палками слегка отведены назад.

- *Первая фаза* — приподнять носок правой лыжи и, не отрывая пятки, переставить её и правую палку на полшага вправо так, чтобы пятка не накладывалась на левую лыжу.
- *Вторая фаза* — приставить левую лыжу к правой лыже и переставить к ней левую палку.



После того как хорошо освоены повороты в правую и левую сторону, переходят к обучению поворотам при спуске с пологого склона.



При обучении необходимо принять стойку лыжника: слегка согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперёд.



Во время обучения повороту при спуске с полого склона необходимо руководствоваться следующими советами.

1. Спуск начинается из стойки лыжника, палки чуть впереди.
2. Оттолкнувшись палками и оставив их сзади, выполнить скольжение по склону.
3. Перенести вес тела на левую лыжу и, приподняв слегка носок правой лыжи, отвести его в правую сторону.



4. Перенести вес тела на правую лыжу и, оттолкнувшись левой лыжей, быстро приставить её к правой лыже.

5. Скольжение по склону до следующего поворота.

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, в чём трудность выполнения поворота способом переступания? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.

2) Опиши технику поворота способом переступания своим одноклассникам. Продемонстрируй её без лыж и палок.

3) Разучи поворот способом переступания на лыжах, используя предложенную схему. При самостоятельном обучении обрати внимание на следующие советы.

1. В начале обучения все движения надо выполнять медленно, не торопясь.

2. Переходить к разучиванию поворота при спуске с пологого склона можно после того, как хорошо освоены повороты на месте.





- 3. При перенесении лыж расстояние между мысками ног не должно превышать половины твоего обычного шага.
- 4. При переступании на лыжах палки переставляются вместе с ними.

ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ СПОСОБОМ «ПЛУГ» ПРИ СПУСКЕ С ПОЛОГОГО СКЛОНА

Во время спусков с горы на лыжах могут возникнуть препятствия, и надо уметь правильно затормозить, чтобы не получить травму. Существует много способов торможения. Один из них был разучен во втором классе. Это торможение способом падения на бок.

Следующий способ торможения, которому можно научиться, называется «**плуг**». Он позволяет устоять на лыжах при торможении и не





упасть в снег. Для использования этого способа должна быть хорошо развита сила мышц ног.

Для того чтобы выполнить торможение «плугом», надо быстро свести носки лыж и развести пятки, стараясь поставить лыжи на внутренние рёбра.

Самостоятельно разучить торможение «плугом» можно по следующей схеме.

1. И. п. — на ровной площадке встать в стойку лыжника. Слегка разводя ноги, свести носки лыж и развести пятки, стараясь встать на внутреннее ребро лыж (форма «плуга»).

2. И. п. — встать в стойку лыжника у края пологого склона, лыжи расположить в форме «плуга» (носки лыж сведены, пятки разведены). Оттолкнуться палками и скользить по склону, не разводя носков лыж.

3. И. п. — встать на краю склона в стойку лыжника. Оттолкнуться и, скользя по склону, выполнить торможение способом «плуг».

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, в чём трудность выполнения торможения при спуске с пологого склона? Поясни свой ответ.

2) Разучи торможение способом «плуг» во время спуска с пологого склона по предложенной схеме действий.



ПЛАВАНИЕ



Умение плавать — это жизненно важное умение, ведь от него порой зависит жизнь человека. В Древней Греции считали, что если человек не умел плавать, то он был недостаточно образованным.

Плавание укрепляет здоровье и закаливает организм. Особенно хорошо оно влияет на развитие дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Во время занятий плаванием хорошо развиваются такие физические качества, как сила, выносливость и координация.

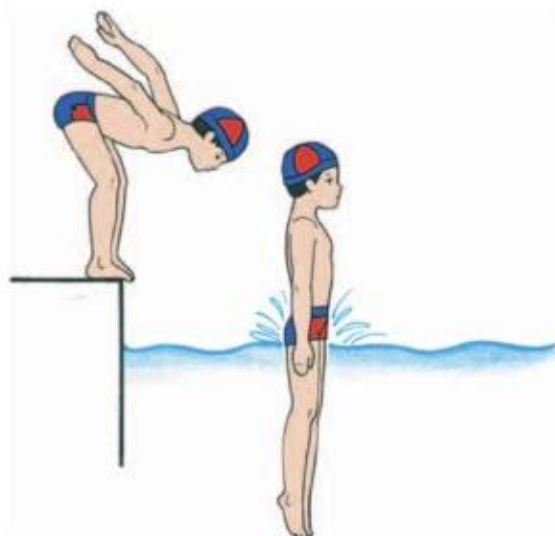
Начинать обучение плаванию надо в бассейне, с тренером или с родителями.

Перед занятиями в бассейне необходимо ознакомиться с правилами поведения.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ

1. Перед тем как войти в воду, надо обязательно вымыться без купальных костюмов под душем с мылом.

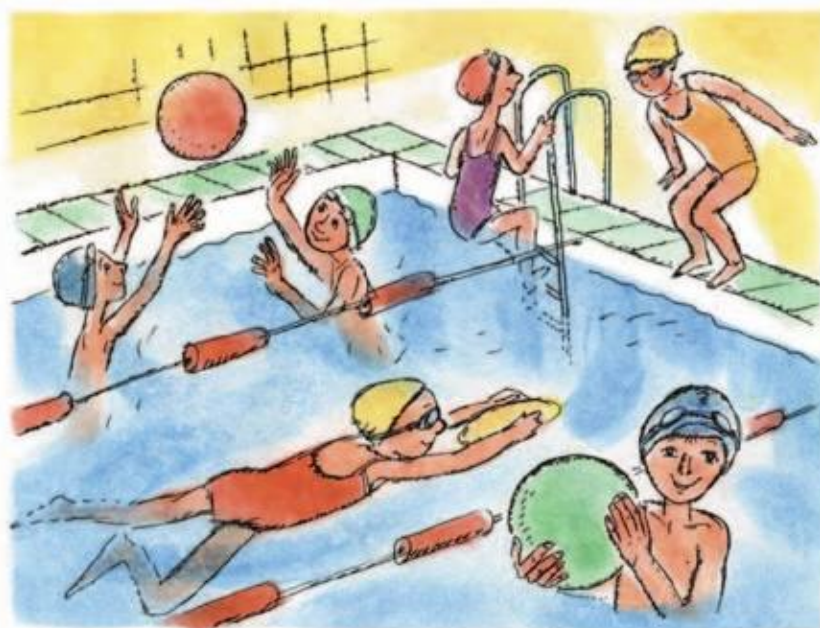
2. Перед входом в бассейн надевают специальную шапочку и купальный костюм: девочки — купальники, мальчики — плавки.



3. Спускаться в бассейн надо по команде тренера по специальному трапу или прыгнуть с бортика ногами в воду.

4. Оказавшись в воде, надо провести лёгкую разминку: походить по дну, попрыгать вверх и вперёд, выполнить гребковые движения руками, стоя на дне бассейна.

5. При первом ощущении озноба следует выйти из воды и энергично растереться полотенцем.





6. После занятий в бассейне необходимо снова вымыться под душем с мылом, вытереться насухо полотенцем и высушить волосы. После этого следует немного отдохнуть.

Вопросы и задание

- 1) Зачем тебе надо научиться плавать? Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, почему нельзя нарушать правила поведения на занятиях в бассейне?
- 3) Выучи правила поведения на занятиях в бассейне и выполняй их.



ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обучение плаванию начинают с разучивания **плавательных упражнений**. Они помогают освоиться в воде, научиться скользить по ней разными способами.

В начале обучения плаванию выполняют упражнения на ознакомление с водной средой. В число таких упражнений входят следующие.

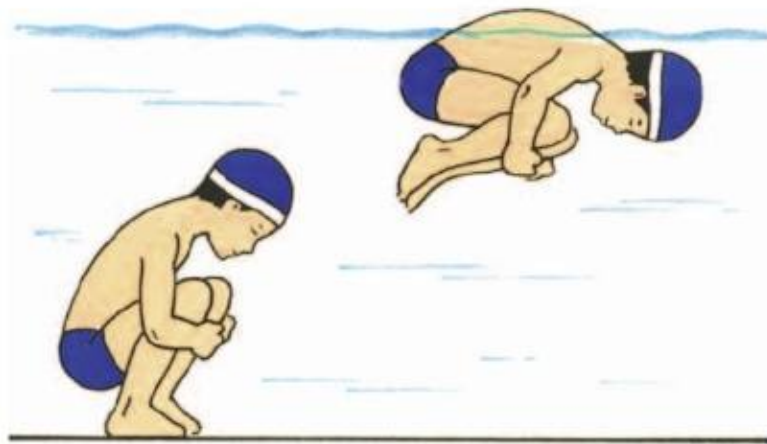
1. Ходьба по дну бассейна в полуприседе вперёд и назад приставным шагом в правую и левую сторону без погружения головы в воду.



2. Прыжки на месте с продвижением вперёд и назад с поворотами в правую и левую сторону.

Ознакомившись с водной средой, приступают к разучиванию специальных плавательных упражнений.

1. «Поплавок». Зайдя в воду по грудь, надо сделать глубокий вдох и присесть, погрузившись в воду с головой. Затем слегка оттолкнуться от дна и сгруппироваться, прижав руками колени к груди.

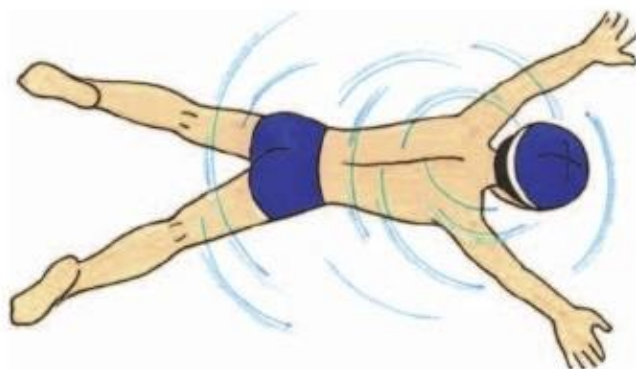


2. «Медуза». Из положения «поплавок», не разгибая туловища, выпрямить руки и ноги, расслабить их и спокойно полежать на воде.





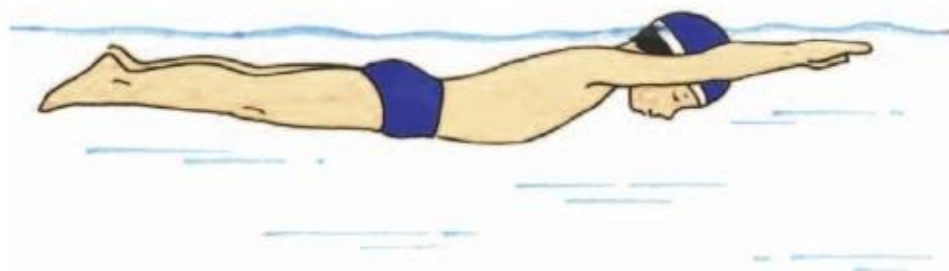
3. «Звезда». Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз, прямые руки и ноги развести в стороны.

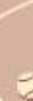


4. «Фонтанчик» (простой). И. п. — присесть. 1 — вдох; 2 — наклонить голову вперёд и опустить лицо в воду; 3 — выдох в воду; 4 — поднять голову над водой, вдох.

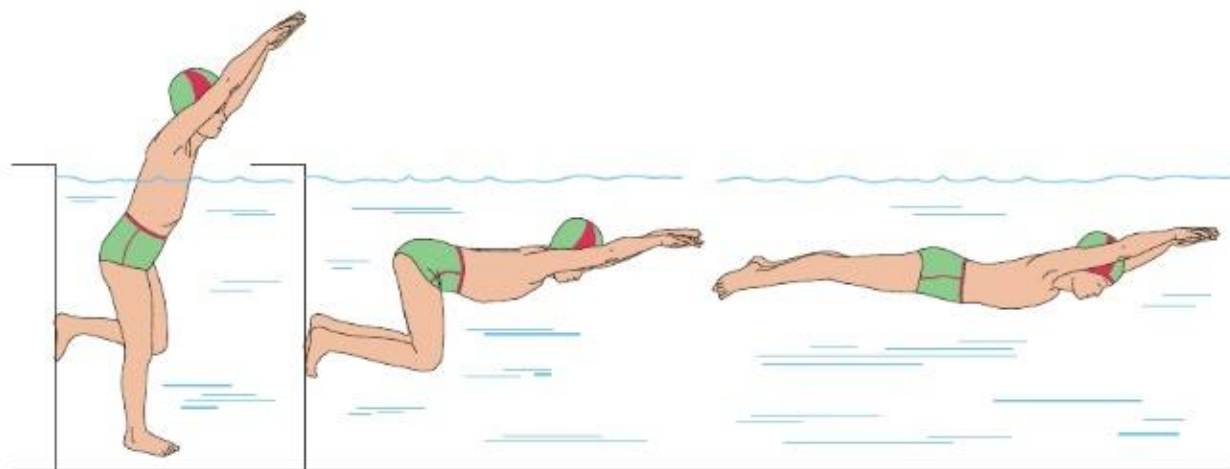
5. «Фонтанчик» (сложный). И. п. — присесть. 1 — вдох; 2 — опустить лицо в воду, выдох; 3 — не поднимая голову из воды, повернуть лицо в левую сторону, вдох; 4 — повернуть голову в правую сторону, лицо в воду, выдох; 5 — не поднимая голову из воды, повернуть лицо в правую сторону, вдох; 6 — повернуть голову в левую сторону, лицо в воду, выдох.

6. «Стрела». Слегка приседая, оттолкнуться от дна и лечь на воду лицом вниз. Соединить прямые руки и ноги.





7. «Летящая стрела». Встать возле бортика бассейна и присесть, не опуская голову в воду. Выпрямляя руки вперёд и отводя правую ногу, согнутую в колене, назад, оттолкнуться от бортика. Выпрямить ноги и соединить их вместе.



Вопрос и задания

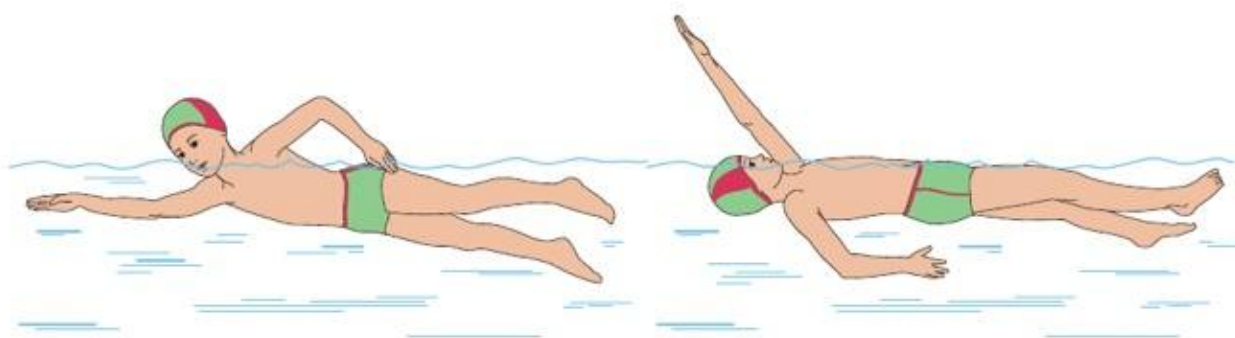
- 1) Зачем нужно обучаться плавательным упражнениям? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Опиши, как правильно выполнять плавательные упражнения.
- 3) Проведи соревнования с учащимися из своего класса в упражнении «стрела». Предложи им встать в воде в одну линию вдоль бортика бассейна. По команде оттолкнитесь от дна и постарайтесь дальше других проскользнуть по воде. Выигрывает тот, преодолеет наибольшее расстояние.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

На современных Олимпийских играх спортсмены соревнуются в плавании кролем на груди и на спине, брассом и «дельфином».

При плавании **кролем** пловец поочерёдно делает гребки руками и ударяет стопами слегка согнутых ног по воде.



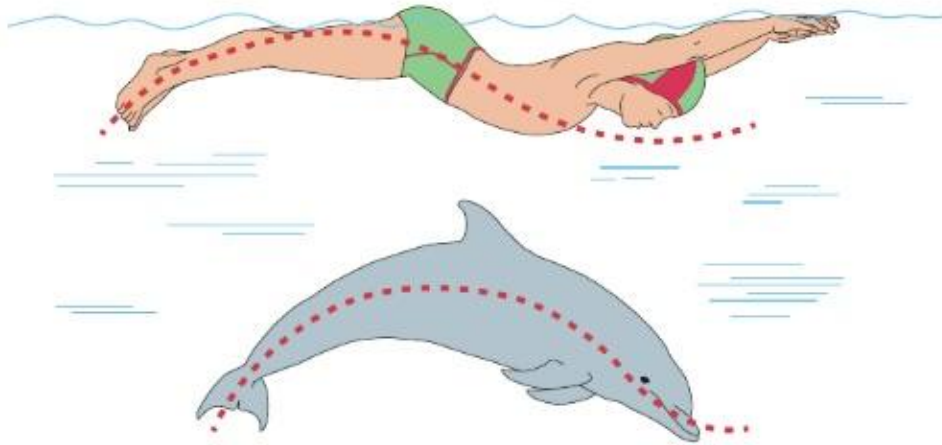
Выполняя плавание **брассом**, пловец делает одновременные гребки руками под водой с последующим толчком ногами о воду.



«**Дельфин**» — самый сложный способ плавания, при котором гребки выполняются однове-



менно широко разведёнными руками, а движения тела похожи на движения дельфина.



Самым быстрым способом плавания является **кроль на груди**. Чтобы хорошо обучиться этому способу, необходимо разучить упражнения, которые включают в себя отдельные элементы его техники.

1. И. п. — стоя на дне бассейна, полунаклон вперёд, правая прямая рука перед собой, левая рука согнута в локте и поднята вверх.

1 — попеременно гребковые движения руками с выдохом в воду, вдох с поворотом головы в правую и левую сторону;





2 — попеременно гребковые движения руками с продвижением по дну бассейна.

2. И. п. — лёжа на груди, держась прямыми руками за бортик бассейна.

1 — поочерёдная работа слегка согнутыми в коленях ногами вверх-вниз;

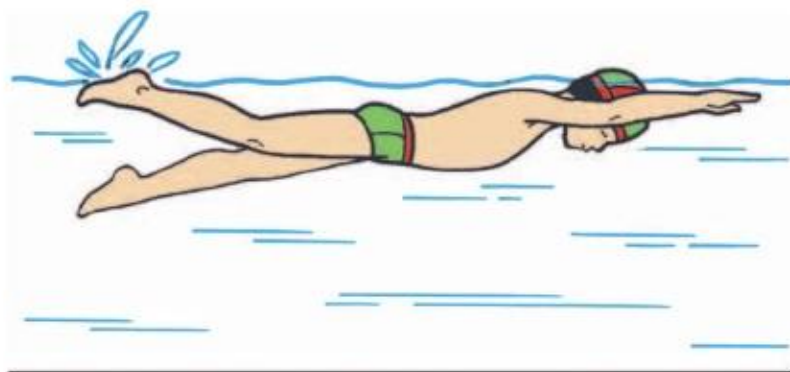
2 — поочерёдная работа слегка согнутыми в коленях ногами вверх-вниз с выдохом в воду, вдох с поворотом головы в правую и левую сторону.



3. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна, руки и ноги выпрямить и соединить вместе;

2 — скольжение по воде, выдох в воду.





4. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, опустить голову в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна, руки выпрямить и соединить вместе;

2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз и выдохом в воду.

5. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду. 1 — вдох, голову опустить в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна; 2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз и гребком правой рукой с выдохом в воду.

6. И. п. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду.

1 — вдох, голову опустить в воду и оттолкнуться правой ногой от бортика бассейна;

2 — скольжение по воде с работой ногами вверх-вниз, гребок левой рукой с выдохом в воду.

7. И. п. — стоя у бортика бассейна.

1 — вдох, опустить голову в воду и оттолкнуться от бортика;

2 — гребок правой рукой с одновременным вынесением левой руки над водой и выдохом в воду;



3 — гребок левой рукой с вынесением правой руки над водой и поворотом головы в левую сторону с вдохом.

8. И. п. — стоя у бортика бассейна. Плавание кролем на груди в полной координации.

Вопросы и задания

1) Рассмотрите рисунки и сравните, чем отличается способ плавания кролем на груди от других способов, выделите отличительные признаки. Обсудите свой ответ с одноклассниками.

2) Каким способам плавания тебе хотелось бы научиться? Поясни свой ответ.

3) Как ты думаешь, пригодится ли тебе упражнение кроль на груди? Поясни свой ответ. Узнай мнение одноклассников.

4) Вместе с родителями найди в Интернете видеоролик плавания способом кроль на груди. Постарайся запомнить основные движения. Поделись знаниями с учащимися из своего класса.

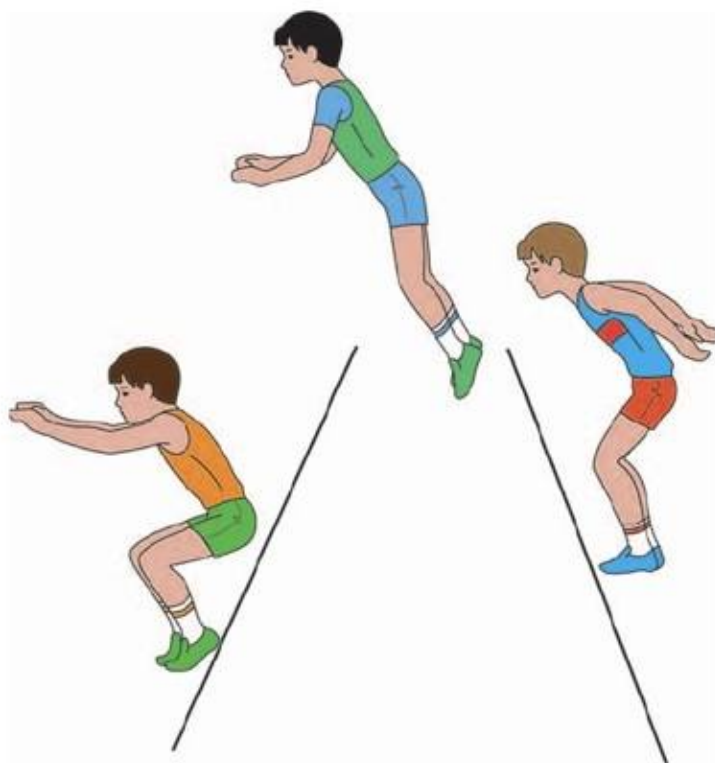
5) Разучи плавательные упражнения, руководствуясь правилами их выполнения.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры помогают хорошо провести время с друзьями или одноклассниками, отдохнуть, зарядиться энергией. В процессе игр успешно развиваются ловкость и быстрота, воспитываются смелость и воля к победе. С помощью подвижных игр закрепляются разнообразные способы передвижения в ходьбе, беге и прыжках.

Парашютисты



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



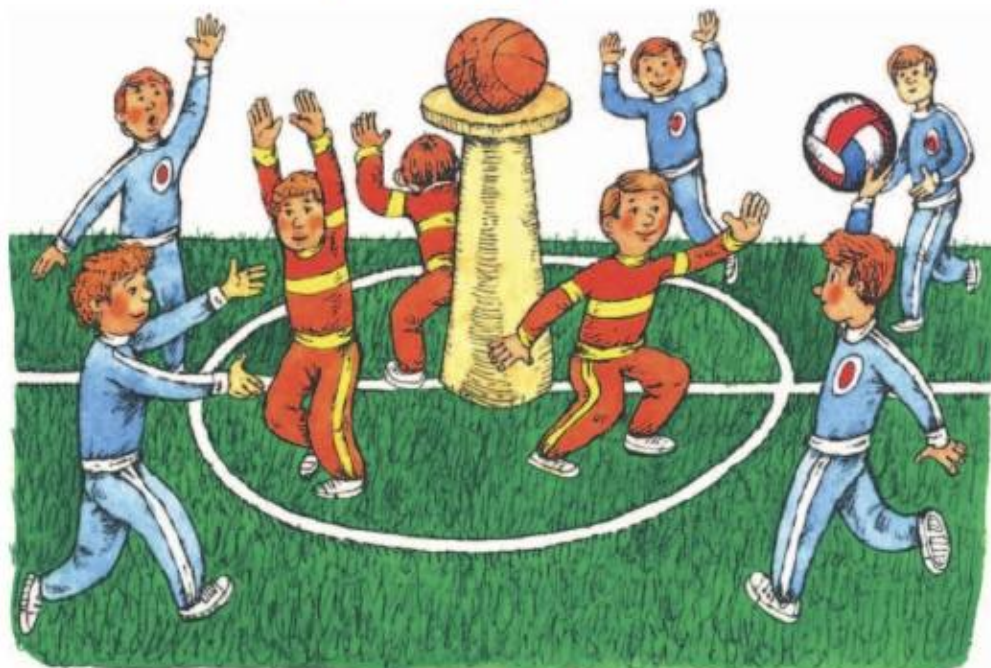
Игроки делятся на две команды «парашютистов». Первая команда подходит к «борту самолёта», и по сигналу судьи «парашютисты» прыгают вперёд. Каждый, кто перепрыгнет линию «земли», приносит своей команде одно очко. Затем то же задание выполняют «парашютисты» второй команды.

Выигрывает команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

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

Защита укрепления



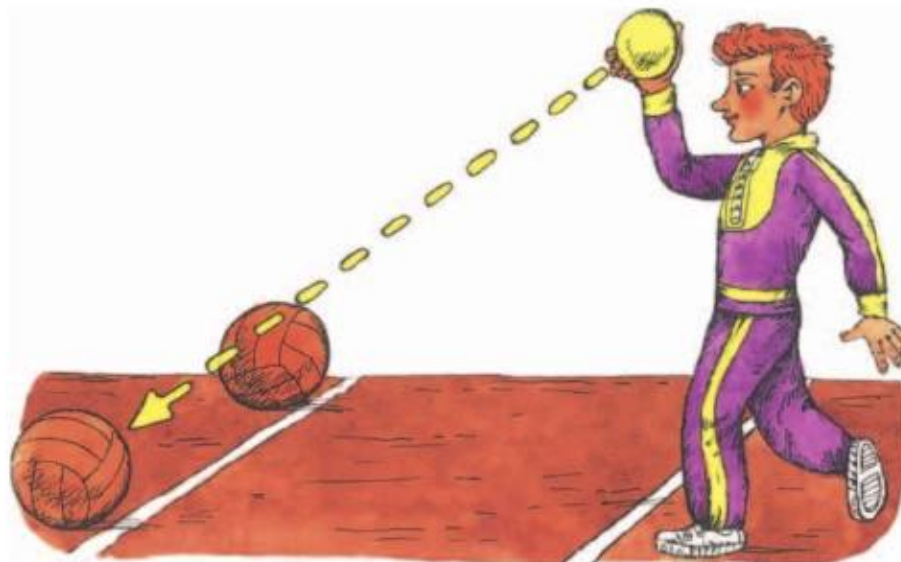


Условия игры. Начертить большой круг. В центр круга на возвышении поставить мишень — это укрепление. Выбрать двух или трёх водящих — защитников. Они располагаются внутри круга возле укрепления и стараются его защитить, ловя или отбивая мяч. Остальные игроки — нападающие. Они находятся за линией круга и стараются мячом точно попасть в мишень. Если им это удаётся, то игра заканчивается. Чтобы её продолжить, надо выбрать новых защитников.

Правила игры

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

Стрелки





Условия игры. На площадке проводят ровную линию и кладут на неё три футбольных мяча — это мишени, в которые должны попасть стрелки. На расстоянии нескольких шагов проводят вторую линию. На неё кладут три маленьких мяча — это огневой рубеж.

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

По сигналу судьи каждый игрок первой команды поочерёдно бросает три мяча в любую мишень. Игроки второй команды подбирают мячи.

После завершения бросков команды меняются местами. Побеждает команда, которая набрала большее количество очков.

Правила игры

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

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, какие физические качества нужно тренировать, чтобы научиться играть в игры «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки»?



2) Определи, выполнение каких упражнений помогает развивать физические качества, нужные для этих подвижных игр.

3) Разучи подвижные игры и используй их со своими друзьями в свободное от учёбы время.

4) Вспомни подвижные игры, которые ты разучил в предыдущие учебные годы. Определи, какие игры помогают лучше развивать быстроту, какие — выносливость, а какие — силу.

5) Составь в тетради по физической культуре таблицу и запиши в неё названия подвижных игр. Обсуди составленную таблицу с одноклассниками.

Таблица 13

Развитие физических качеств в разных подвижных играх

Координация	Сила	Быстрота	Выносливость

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры популярны во всём мире. В них играют взрослые и дети. Многие спортивные игры объединяет одна особенность — они состоят из разнообразных действий и приёмов с мячом. К таким играм относятся баскетбол, волейбол и футбол, которым обучают в школе.

БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол очень популярна. Её проводят на баскетбольной площадке, по краям которой находятся стойки с корзинами. В баскетбол играет две команды. Каждая команда стремится





забросить мяч руками в корзину другой команды. Выигрывает та команда, которая забросит большее количество мячей в корзину своего соперника.

ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА

По правилам баскетбола игроки не могут бегать по площадке с мячом в руках и бить его ногами. Они должны передвигаться по площадке, ударяя мяч о пол только одной рукой. Такое передвижение называется **ведение баскетбольного мяча**.

1. Ведение мяча стоя на месте. Чтобы выполнить это действие, ноги надо слегка согнуть в коленях, а туловище немного наклонить вперёд. Лёгким движением кисти правой руки с широко расставленными пальцами толкать мяч вниз с правого бока от себя.



Подводящие упражнения

1. Введение мяча на месте правой рукой в положении с выставленной вперёд ногой.

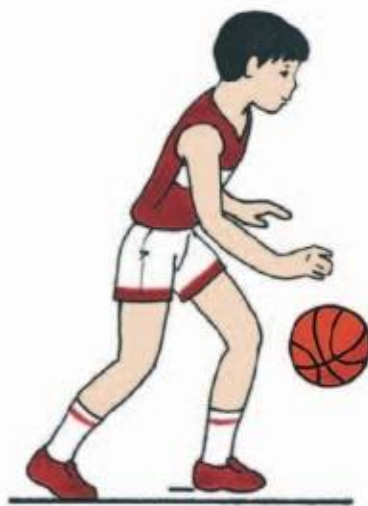


2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока за счёт сгибания и разгибания рук (несколько отскоков мяча до уровня пояса и сразу переход на высоту отскоков на уровне колена).

3. Ведение мяча на месте переводом с руки на руку.

4. Ведение мяча на месте с поворотами в правую и левую сторону.

2. Ведение мяча шагом. При ведении мяча шагом надо слегка согнуть ноги в коленях, а туловище наклонить вперёд, голову слегка приподнять. Толкать мяч надо равномерно, чуть вперёд. Один толчок мяча должен приходиться на два шага.



Подводящие упражнения

1. Ведение мяча шагом по прямой с высоким отскоком от пола (на уровне груди).



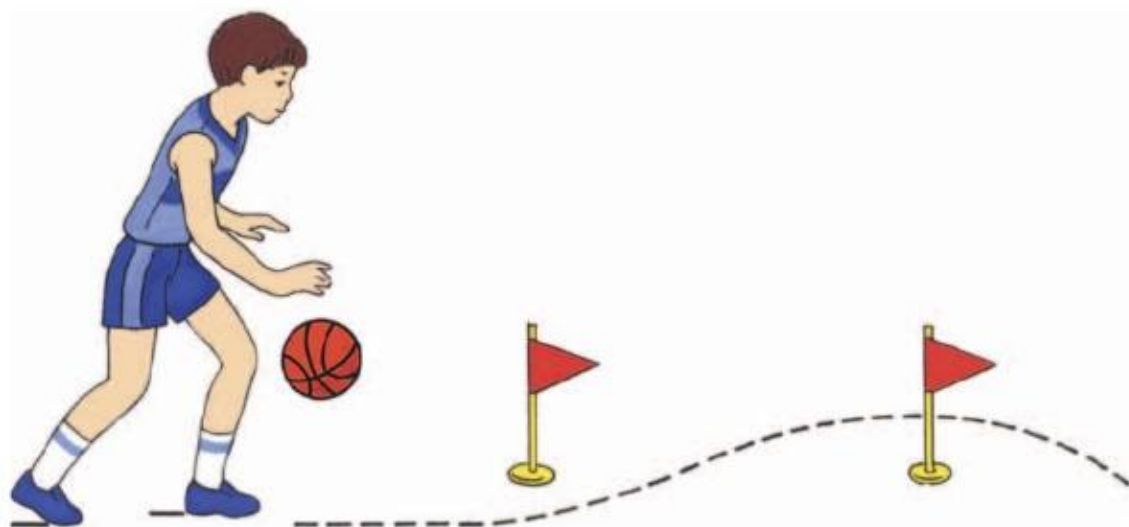
2. Ведение мяча шагом по прямой с низким отскоком от пола (на уровне колена).

3. Ведение мяча шагом по прямой попеременно правой, а затем левой рукой с высоким отскоком от пола.

3. Ведение мяча в медленном беге по прямой линии с высоким отскоком от пола, голова слегка приподнята.



4. Ведение мяча в медленном беге «змейкой» с высоким отскоком от пола, голова слегка приподнята.





Задания

1) Опиши особенности выполнения техники ведения мяча на месте и в движении по прямой и «змейкой». Выдели отличительные элементы в этих упражнениях.

2) Разучи упражнения, пользуясь следующими советами.

1. Начинай разучивать упражнения надо в медленном темпе, а затем постепенно его увеличивай.

2. Переходи к разучиванию нового упражнения после того, как предыдущее было хорошо освоено.

3. После разучивания упражнения попроси своего товарища проконтролировать правильность его выполнения.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Для правильного приёма и передачи мяча в баскетболе очень важно обучиться основной стойке баскетболиста.

Чтобы правильно выполнить стойку баскетболиста, необходимо: 1 — одну ногу поставить немного вперёд, вторую поставить сзади; 2 — со-

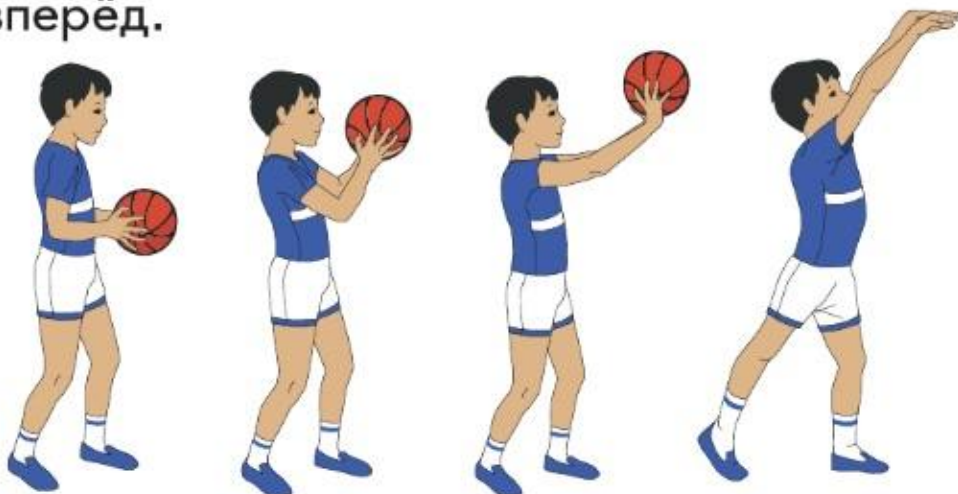


гнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить вперёд; 3 — мяч удерживать на уровне пояса.

Мяч надо держать только подушечками пальцев рук, равномерно расставив их вокруг мяча; ладони не должны его касаться.



При передаче баскетбольного мяча необходимо: 1 — мяч подвести к груди; 2 — одновременно перенести вес тела на впереди стоящую ногу и резким толчком, выпрямляя руки, бросить мяч вперёд.

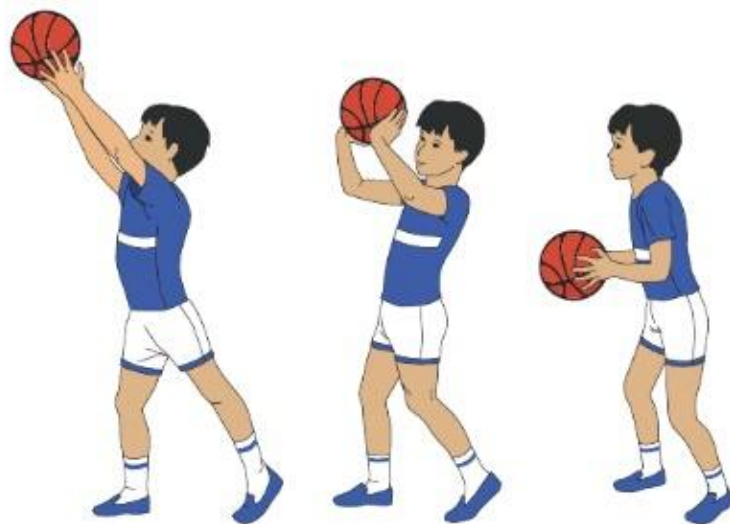




При ловле мяча необходимо:

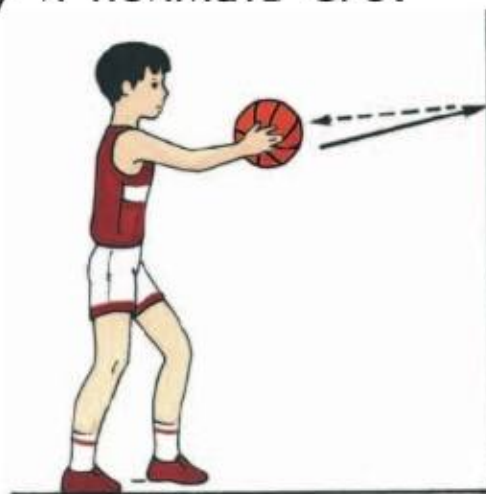
1 — вытянуть руки вперёд и сделать шаг навстречу летящему мячу;

2 — расставить широко пальцы рук, обхватить ими летящий мяч и, сгибая руки, подвести его к груди.



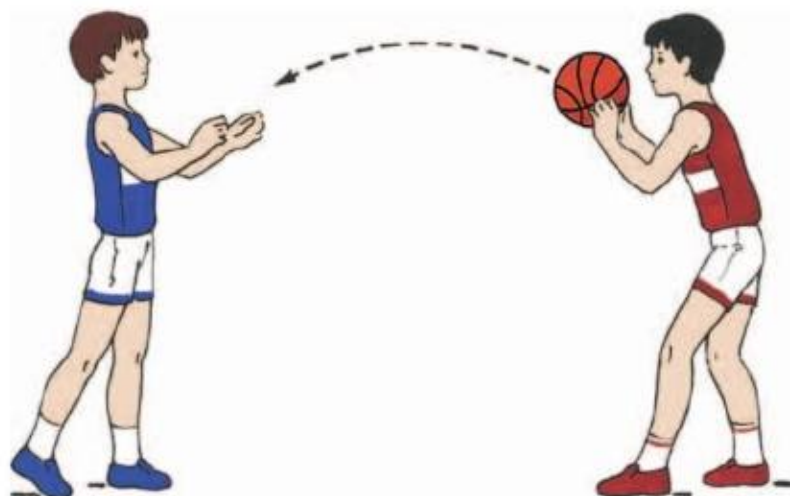
Подводящие упражнения

1. Передача и ловля мяча двумя руками возле стены, стоя на месте. И. п. — встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов, ноги слегка согнуть в коленях. Выполнить передачу мяча двумя руками в стену и поймать его.





2. Передача и ловля мяча двумя руками в парах стоя на месте. И. п. — встать друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и принять стойку баскетболиста. Выполнить точные передачи мяча партнёру и ловлю мяча.



3. Передача и ловля мяча двумя руками с передвижением приставными шагами вдоль стены. И. п. — встать возле стены на расстоянии 2—3 шагов и принять стойку баскетболиста. 1 — отставить правую ногу в сторону и, перенеся на неё вес тела, выполнить передачу мяча в стену; 2 — приставляя левую ногу к правой ноге, выполнить ловлю мяча.

4. Передача и ловля мяча двумя руками в парах с передвижением приставными шагами. И. п. — встать друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и принять стойку баскетболиста.



1 — отставить правую ногу в сторону и, перенеся на неё вес тела, выполнить передачу мяча партнёру; 2 — приставить левую ногу к правой ноге, принять стойку баскетболиста.

Подготовительные упражнения

1. Упражнения для развития мышц рук.

1. Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность.
2. Бросок мяча снизу двумя руками на дальность.
3. Броски мяча от груди одной и двумя руками на дальность.

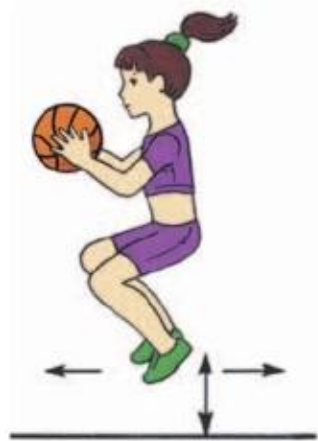


2. Упражнения для развития мышц ног.

1. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперёд.



2. Прыжки в приседе на месте с поворотами на 180°.



3. Напрыгивание с места на стопку гимнастических матов.

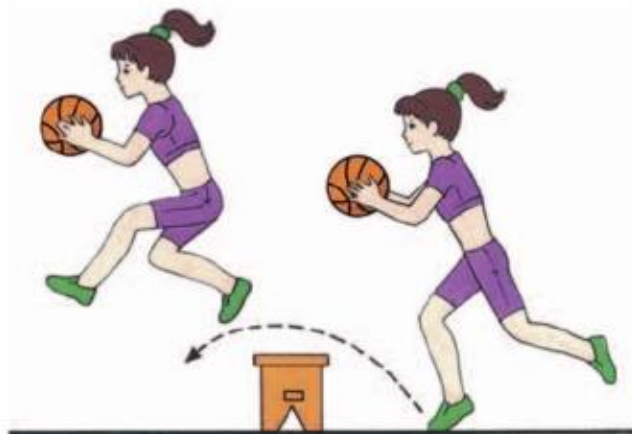


4. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с места.





5. Прыжок с двух шагов разбега через гимнастическую скамейку.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

Во время игры приёмы и действия могут выполняться баскетболистом разными способами. Поэтому их надо закреплять с помощью создания разнообразных игровых ситуаций. Они могут возникать в процессе подвижных игр, которые включают в себя действия и приёмы игры баскетбол.

Попади в кольцо

Условия игры. На расстоянии 4 м от баскетбольной корзины проводится прямая линия. Из числа игроков выбирается судья. Игроки делятся на две команды. Каждая команда выстраивается



в колонну рядом с начерченной линией. У капитанов команд в руках по баскетбольному мячу.

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

За каждый заброшенный в корзину мяч команда получает одно очко.

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

Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры

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

Гонки баскетбольных мячей

Условия игры. Проводится линия старта и на расстоянии 10 м от неё устанавливается флажок. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Игроки



делятся на две команды и выстраиваются в колонну рядом с линией старта. На линии старта напротив первых номеров команд находится по баскетбольному мячу.

По сигналу судьи первые номера поднимают мяч двумя руками и начинают вести его по направлению к флажку. Обведя флажок, они продолжают вести мяч в сторону своей команды. Подбегая к своей команде, они ставят мяч ровно на линии старта перед своим следующим игроком, который сразу начинает выполнять ведение мяча.

Побеждает та команда, которая первой закончит ведение мяча.

Правила игры

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



Вопрос и задания



1) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о баскетболе». Выступи с ним перед одноклассниками.



2) Какие приёмы игры баскетбол ты знаешь? Объясни, как правильно их выполнять.

3) Расскажи правила ведения баскетбольного мяча шагом по прямой. Покажи ведение мяча «змейкой».

4) Расскажи правила передачи и приёма баскетбольного мяча стоя возле стены. Покажи эти приёмы в передвижении приставными шагами.



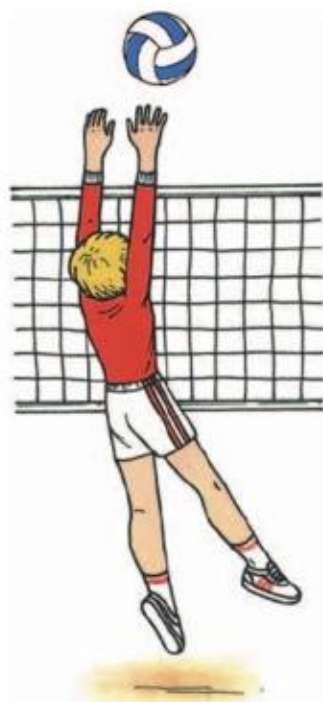
5) Разучи правила подвижных игр с движениями игры баскетбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.



6) Разучи подготовительные упражнения для развития мышц рук и ног и выполняй их во время домашних занятий.



ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол — очень интересная игра, в которой участвуют две команды. Каждая команда играет на своей половине площадки. Задачей игроков является перебрасывание мяча через сетку на половину площадки другой команды. Если игрокам удаётся перебросить мяч на площадку соперника и он коснётся пола, то команде присуждается одно очко. Выигрывает команда, которая наберёт большее количество очков.

ПРЯМАЯ НИЖНЯЯ ПОДАЧА

Игра в волейбол начинается с выполнения подачи мяча, в связи с чем обучение этому игро-



вому приёму является очень важным для игроков в волейбол.

Один из способов подачи волейбольного мяча — **нижняя подача**. При её выполнении очень важно принять правильное исходное положение: 1 — встать лицом к сетке, ноги слегка согнуть в коленях, левая нога впереди; 2 — туловище наклонить вперёд; 3 — левой рукой, согнутой в локтевом суставе, удерживать мяч на уровне пояса; 4 — правую руку отвести назад в положение замаха.



Приняв исходное положение, выполняют **прямую нижнюю подачу**: 1 — подбросить мяч вверх на небольшую высоту и, когда он опустится на уровне плеч, ударить по нему напряжённой кистью правой руки; 2 — бьющая (правая) рука направляет мяч вперёд-вверх.

Подводящие упражнения

1. Стоя на месте, делать многократные удары по мячу снизу.



2. Стоя возле стены на расстоянии 2—3 м, выполнять подачу мяча в стену.

3. На высоте 2—3 м на стене повесить мишень. Стоя возле стены на расстоянии 4—5 м, выполнять подачу мяча в мишень.

ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Прежде чем разучивать игровые действия волейболиста, необходимо научиться выполнять **стойку волейболиста** и выучить расположение рук во время приёма и передачи мяча.

Основная стойка волейболиста выполняется следующим способом: 1 — ноги расположены на ширине плеч и слегка согнуты в коленях; 2 — туловище наклонено вперёд; 3 — руки согнуты в локтях и расположены впереди.

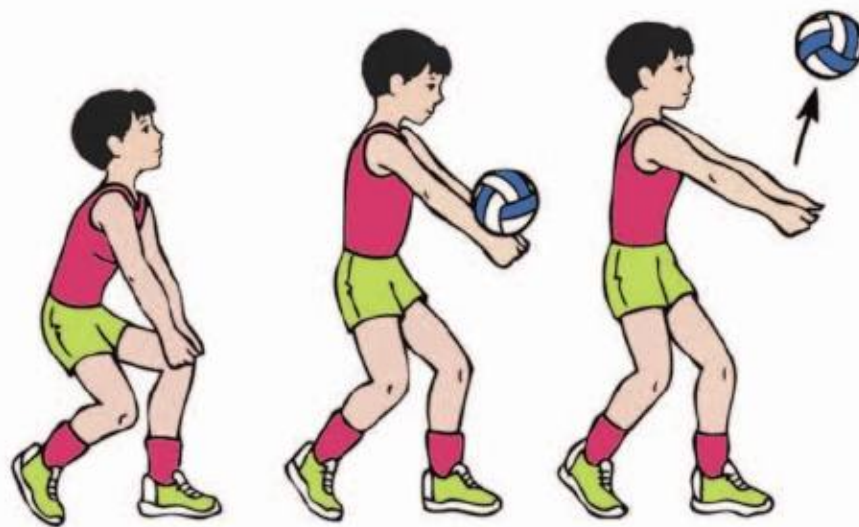




Во время приёма и передачи мяча руки соединяют вместе, пальцы ладоней слегка сгибают, и одна ладонь накладывается на другую. Мяч принимают основаниями больших пальцев.



Разучив стойку и положение рук, начинают обучаться **приёму и передаче мяча двумя руками снизу.**



И. п. — стойка волейболиста. 1 — делая шаг правой ногой вперёд, слегка согнуть колени; 2 — выпрямляя руки, соединить их и слегка опустить книзу; 3 — разгибая ноги, руки подставить



навстречу мячу; 4 — принимая мяч основаниями больших пальцев, передать его в нужном направлении.

Подводящие упражнения

1. Приём и передача мяча стоя на месте.

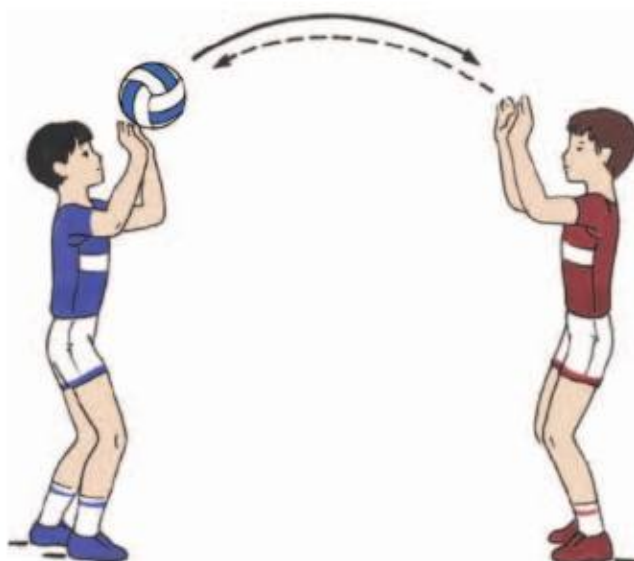
И. п. — стойка волейболиста, мяч в правой руке. Подбросить мяч на небольшую высоту и подбивать его двумя руками, сложенными вместе (передача и приём мяча).



2. Передача мяча партнёру. И. п. — передающий ученик встаёт напротив партнёра на расстоянии 2—3 м и принимает стойку волейболиста. 1 — мяч в руках у партнёра; 2 — партнёр набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками



снизу; 3 — передающий ученик, приняв мяч двумя руками снизу, передаёт его двумя руками снизу своему партнёру.



3. Передача мяча в стену. И. п. — встать лицом к стене на расстоянии 3 м и принять стойку баскетболиста, мяч в правой руке. Бросить мяч в стену и после его отскока многократно выполнять приём и передачу мяча снизу в стену.

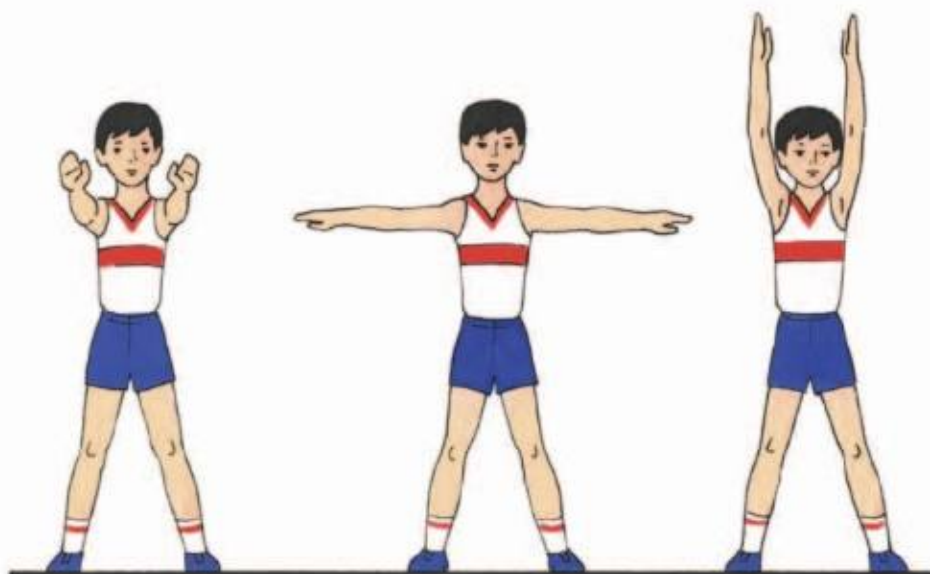




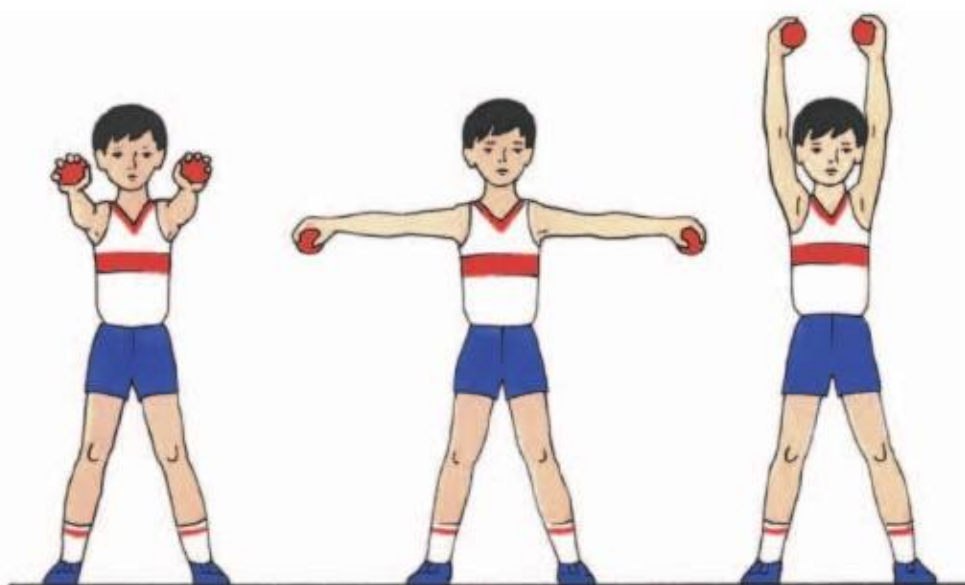
Подготовительные упражнения

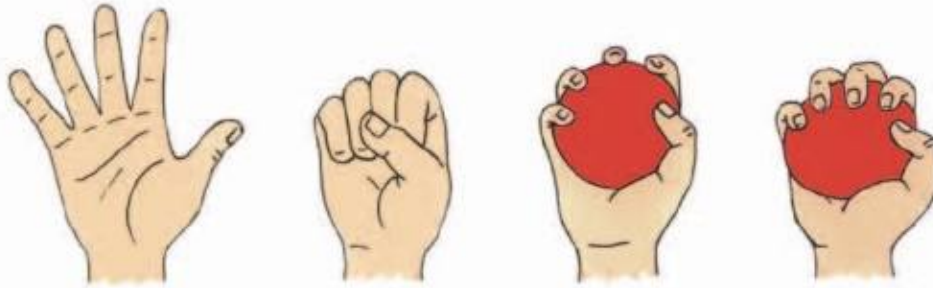
1. Упражнения для укрепления пальцев рук.

1. Сжимание и разжимание пальцев рук из положения руки вперёд, в стороны, вверх.

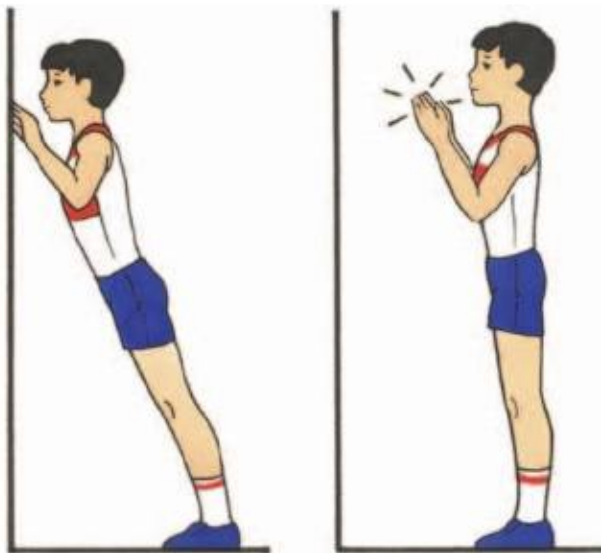


2. Сжимание теннисного (резинового) мяча из положения руки вперёд, в стороны, вверх.





3. Одновременное отталкивание туловища пальцами рук от стены с последующим хлопком.



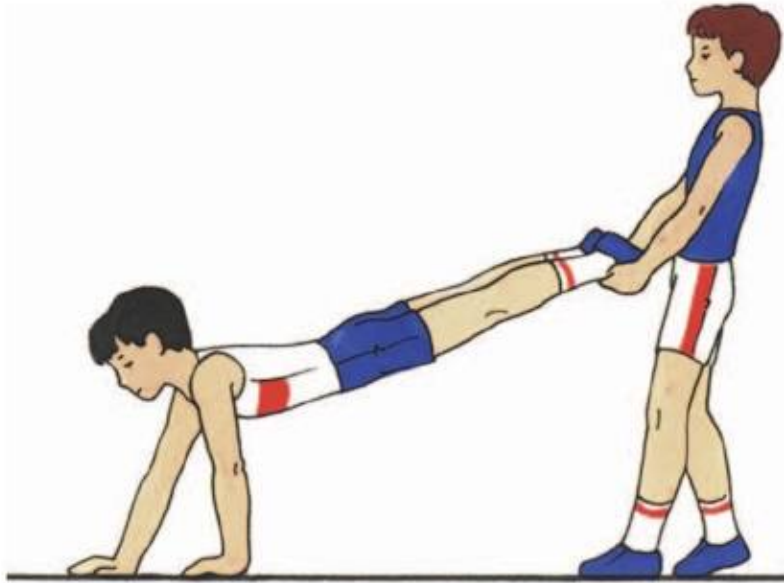
2. Упражнения для укрепления мышц рук.

1. Отжимания в упоре лёжа.

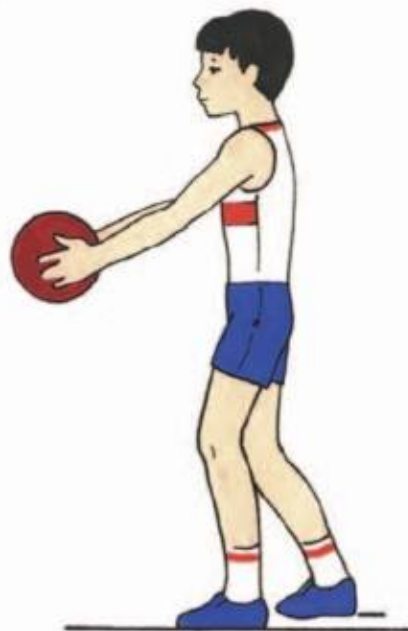




2. Передвижение на руках вперёд, ноги удерживает партнёр.



3. Броски набивного мяча (массой 1 кг) одной и двумя руками снизу вверх.

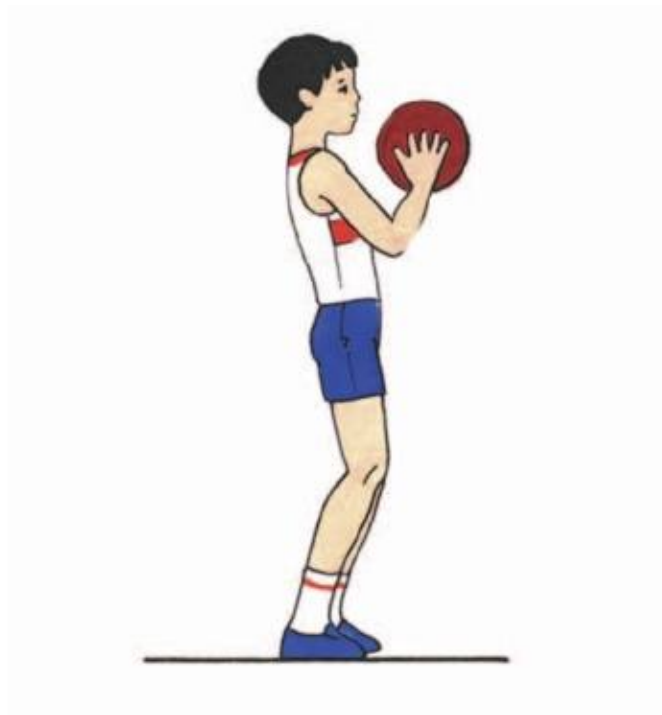




4. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.

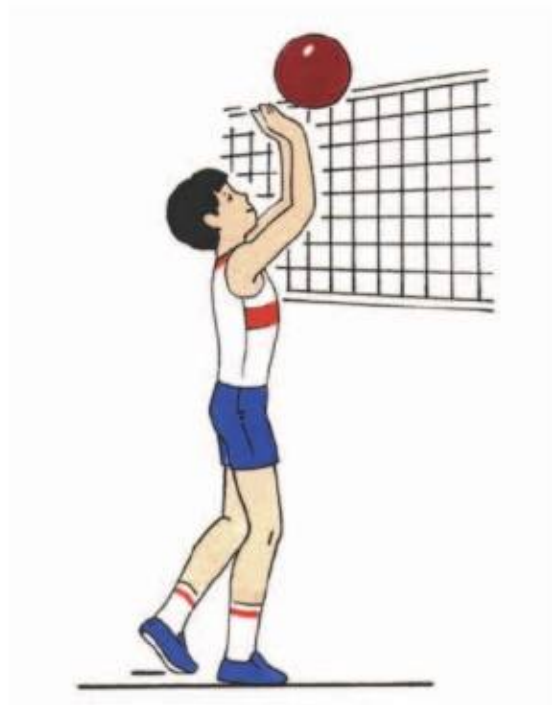


5. Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность.



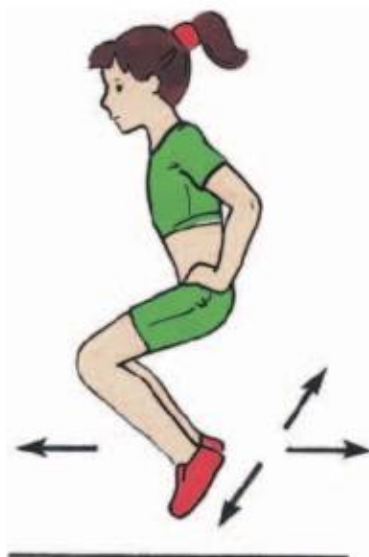


6. Броски набивного мяча через сетку на точность.



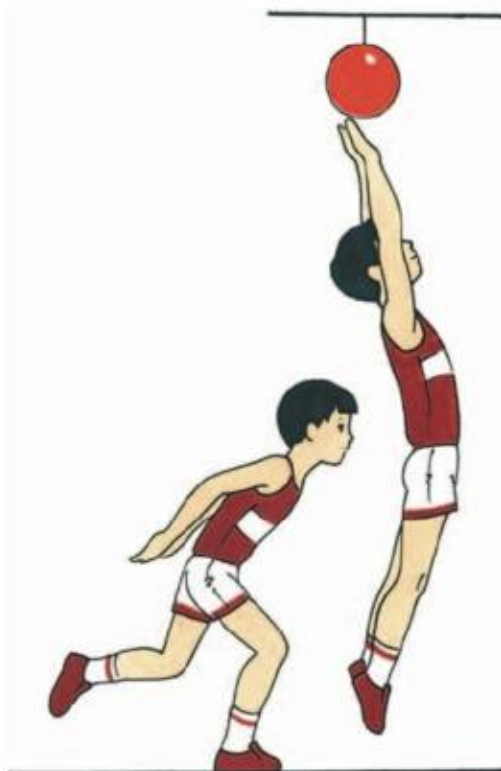
3. Упражнения для укрепления мышц ног.

1. Прыжки в приседе в правую и левую сторону лицом и спиной вперёд.





2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.

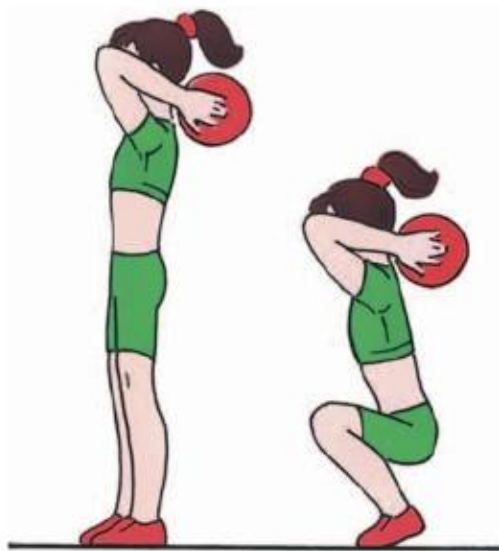


3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.





4. Приседания с набивным мячом.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

Не давай мяч водящему

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

Побеждают те игроки, которые ни разу не были водящими.



Правила игры

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

Круговая лапта

Условия игры. Очерчиваются два круга, а за ними, на расстоянии 2 м друг напротив друга, проводятся две линии финиша. Из числа игроков выбирается судья, который следит за выполнением правил игры. Играющие делятся на две команды, и игроки каждой команды располагаются по кругу за его линией, повернувшись к центру круга лицом. Капитаны команд с волейбольными мячами в руках находятся в центре круга.

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



игрокам, а те, после его передачи капитану, убегают за линию финиша.

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

Правила игры

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

Вопрос и задания

- 1) Какие приёмы игры волейбол ты знаешь? Объясни, как правильно их выполнять.
- 2) Разучи подводящие упражнения к игровым приёмам волейбола.
- 3) Разучи правила подвижных игр с приёмами игры волейбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.
- 4) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о волейболе». Выступи с ним перед одноклассниками.
- 5) Используй в самостоятельных занятиях физической культурой подготовительные упражнения для развития мышц рук и ног.





ФУТБОЛ



Футбол — самая популярная игра в мире. По ней проводятся соревнования во многих странах. В футбол играют две команды на специальном футбольном поле. По краям поля устанавливаются ворота, которые защищает вратарь. Игроки каждой команды стараются ногой или головой забить мяч в ворота другой команды. В футболе касаться мяча руками может только вратарь, а остальным игрокам этого делать нельзя. Побеждает команда, которая забьёт больше мячей в ворота соперника.

ВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА

Одним из игровых приёмов футбола является **ведение мяча**. Этот приём выполняют лёгкими толчками мяча, которые наносятся либо носком



ноги, либо внутренней или внешней стороной передней части стопы. При ведении мяча следует слегка наклониться вперёд.



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

При ведении по кругу толчки по мячу выполняют внутренней стороной стопы. Когда мяч ведут «змейкой», чередуют толчки внутренней и внешней стороной стопы.

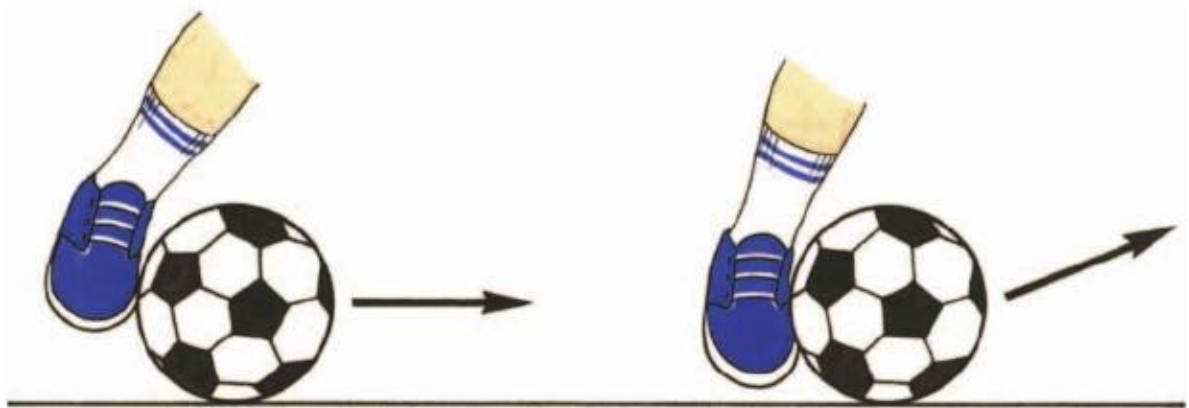




Подводящие упражнения

1. Удар по неподвижному мячу.

Начинают обучаться удару по мячу внутренней стороной верхней части стопы. Если ударить в центр мяча, то он покатится, а если ударить в нижнюю часть, то он полетит.



Обучаться удару по мячу можно самостоятельно. Для этого используют ровную стену, по которой наносят удары.

2. Удар по мячу стоя на месте.

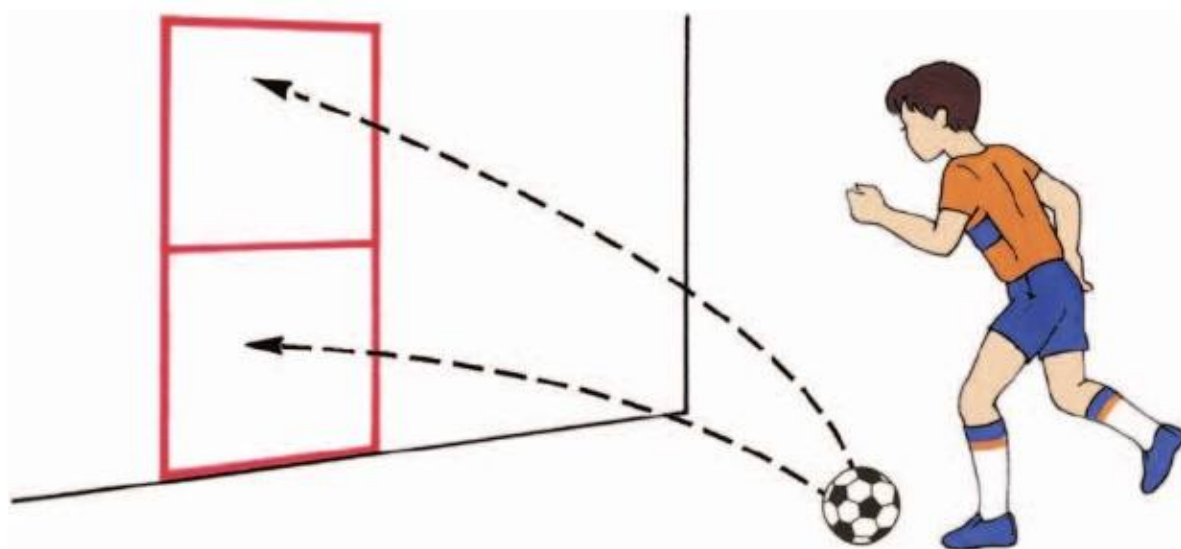
1. Встать лицом к стене на расстоянии 4—6 шагов.

2. Положить перед собой мяч и попеременно выполнять удары с небольшой силой в середину и в нижнюю часть мяча.

3. Отойти от стены на расстояние 8—10 шагов и продолжить выполнять удары по мячу.



3. Удар по неподвижному мячу в цель.



1. На стене чертят один над другим два квадрата, верхний — на высоте 1 м от земли.

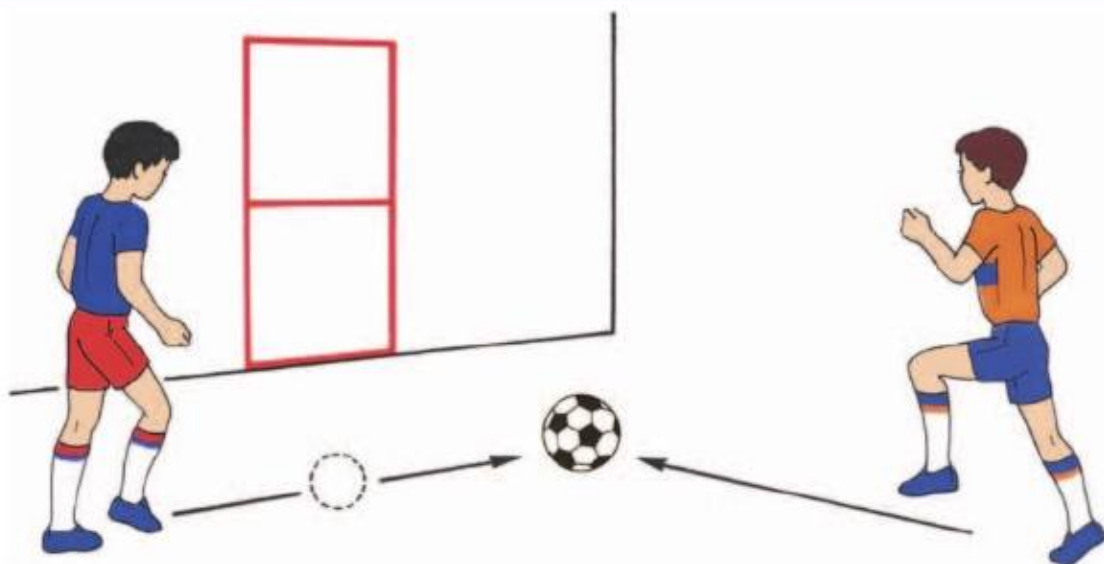
2. Встать лицом к стене на расстоянии 6 шагов.

3. Стоя на месте, чередовать удары в верхний и нижний квадраты мишени.

4. Отойти от стены на расстояние 8 шагов и продолжить выполнять удары в верхний и нижний квадраты мишени.

4. Удар по неподвижному мячу с разбега в цель.

Это упражнение надо выполнять в парах. Один игрок стоит возле мяча и накатывает (пасует) его партнёру, который разбегаётся и наносит удар



по мячу в стену. 1 — бьющий по мячу игрок встаёт на расстоянии 10—12 шагов от стены; 2 — пасующий мяч игрок встаёт с левой стороны в 6—8 шагах от стены; 3 — пасующий игрок слегка бьёт в центр мяча так, чтобы он покатился; 4 — бьющий игрок разбегаётся и бьёт по катящемуся мячу в мишень; 5 — после того как пасующий игрок пробил в центр мяча, бьющий игрок после разбега бьёт в нижнюю его часть.

5. Повторный удар по мячу в стену с разбега.

1. Встать от стены на расстоянии 10—12 шагов.

2. Выполнить удар в среднюю часть мяча в стену.



3. После отскока мяча от стены сделать небольшой разбег и выполнить второй удар в центр мяча.

4. После отскока мяча от стены сделать небольшой разбег и выполнить второй удар в нижнюю часть мяча.

Подготовительные упражнения

1. Беговые упражнения для развития быстроты.

1. Бег спиной вперёд по прямой линии.

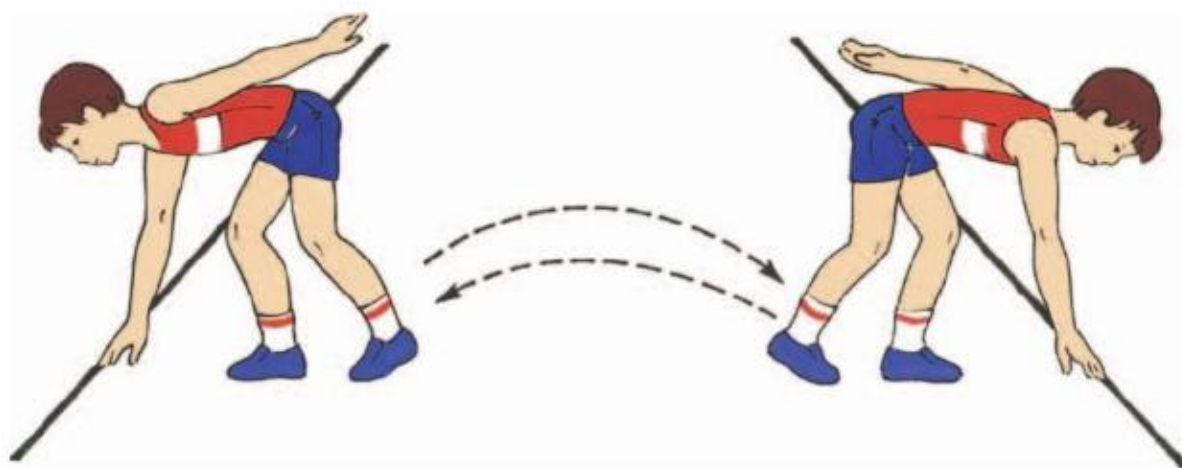
2. Бег спиной вперёд «змейкой».

3. Бег правым и левым боком приставными шагами.

4. Бег с места с максимальной скоростью на расстояние 15—18 шагов.

5. Бег «змейкой» с максимальной скоростью.

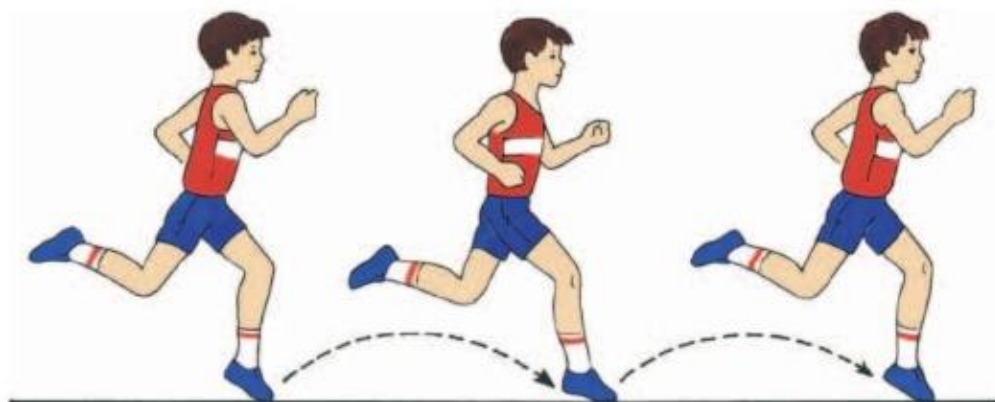
6. Челночный бег: пять отрезков по три раза.



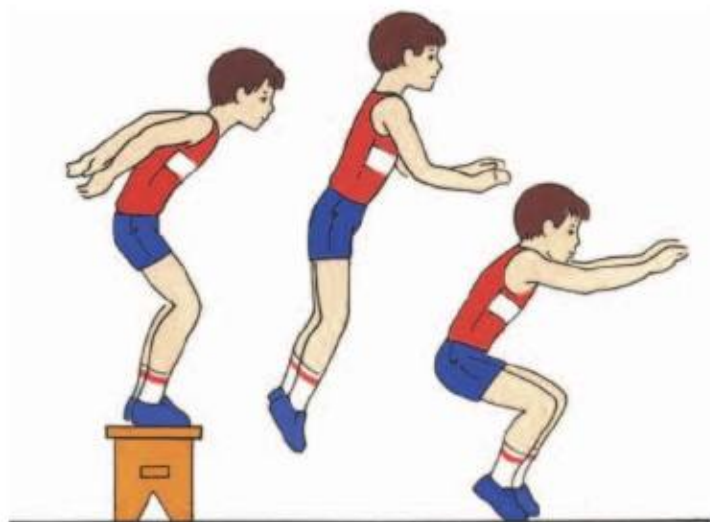


2. Упражнения для развития силы мышц ног.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах, а затем на одной ноге в максимальном темпе.
2. Прыжки спиной вперёд на двух ногах.
3. Прыжки спиной вперёд в полуприседе.
4. Прыжки вперёд с ноги на ногу с продвижением вперёд — многоскоки.



5. Прыжок вверх с поворотом в правую и левую сторону.
6. Запрыгивание на двух ногах на скамейку и спрыгивание с неё.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ФУТБОЛА

Передал — садись

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

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

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

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

Победителем считается игрок, который набрал меньше всех штрафных очков.

Точно в мишень

Условия игры. На стене рисуется квадрат на расстоянии 1 м от земли. На расстоянии 6 м от стены чертится линия старта.

Игроки делятся на две команды. Игроки первой команды устанавливают мяч на линию старта. По очереди каждый игрок с разбега старается попасть в мишень, игроки второй команды подают отскочивший от стены мяч. После того как



первая команда закончила соревновательное упражнение, его выполняет вторая команда.

Побеждает та команда, которая попадёт в мишень бóльшее количество раз.

Правила игры

- Количество участников в каждой команде должно быть одинаковым.
- Если мяч попал в линию мишени, то этот удар засчитывается.

Задания

1) Расскажи правила выполнения ведения мяча по прямой, по кругу и «змейкой».

2) Воспользуйся Интернетом и вместе со взрослыми подготовь рассказ на тему «Что я знаю о футболе».

3) Расскажи, каким упражнениям надо научиться, чтобы хорошо выполнять удар по мячу. Покажи их своим одноклассникам.

4) Разучи правила подвижных игр с приёмами игры футбол и проведи по ним соревнования со своими друзьями или одноклассниками.

5) Разучи подготовительные упражнения для развития быстроты и силы мышц ног. Выполняй их во время домашних занятий.





ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ

ЗНАНИЯ

Задание № 1

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

Задание № 2

Сравни свои ответы с правильными ответами из учебника.

1. У народов государства Русь физическая культура была связана с:

- а) укреплением здоровья
- б) подготовкой к труду и военным действиям

2. Чтобы развить гибкость, в комплекс физических упражнений надо включать:

- а) отжимания, приседания
- б) наклоны, махи, вращения, повороты

3. Чем больше физическая нагрузка:

- а) тем больше частота пульса
- б) тем меньше частота пульса



4. Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение:

- а) 20—25 мин
- б) 5—6 мин

5. Начинать закаливающие процедуры способом обливания водой под душем надо с:

- а) комнатной температуры (23 °С)
- б) комфортной температуры (18 °С)

6. Кувырок — это:

- а) переворот через голову с опорой на руки
- б) прыжок с поворотом в сторону в приседе

7. Лазанье по канату в три приёма — это:

- а) лазанье с помощью рук и ног
- б) лазанье с помощью рук

8. Одновременный одношажный ход на лыжах состоит из:

- а) двух скользящих шагов и одного одновременного отталкивания палками
- б) попеременно скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками

9. В футбол играют:

- а) ногами
- б) руками



10. В волейбол играют:

- а) ногами
- б) руками

11. В баскетбол играют:

- а) ногами
- б) руками

12. К упражнениям из лёгкой атлетики относятся:

- а) бег, прыжки, метание снарядов
- б) лазанье по канату, лазанье по гимнастической стенке, кувырки

13. Приставными шагами передвигаются:

- а) спиной вперёд
- б) боком вперёд

14. Подводящие упражнения — это:

- а) упражнения для обучения новым упражнениям
- б) упражнения для развития мышц, участвующих в выполнении разучиваемых упражнений

15. Комплекс физических упражнений — это:

- а) одно упражнение, выполняемое повторно несколько раз
- б) несколько упражнений, выполняемых в определённом порядке



16. Дыхательные упражнения используются для:

- а) быстрого восстановления после физических нагрузок
- б) развития грудных мышц

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. У народов государства Русь физическая культура была связана с подготовкой к труду и военным действиям.

2. Чтобы развить гибкость, в комплекс физических упражнений надо включать наклоны, махи, вращения, повороты.

3. Чем больше физическая нагрузка, тем больше частота пульса.

4. Комплексы дыхательной гимнастики выполняются в течение 5—6 мин.

5. Начинать закаливающие процедуры способом обливания водой под душем надо с комнатной температуры (23 °С).

6. Кувырок — это переворот через голову с опорой на руки.

7. Лазанье по канату в три приёма — это лазанье с помощью рук и ног.

8. Одновременный одношажный ход на лыжах состоит из двух скользящих шагов и одного одновременного отталкивания палками.



9. В футбол играют ногами.
10. В волейбол играют руками.
11. В баскетбол играют руками.
12. К упражнениям из лёгкой атлетики относятся бег, прыжки, метание снарядов.
13. Приставными шагами передвигаются боком вперёд.
14. Подводящие упражнения — это упражнения для обучения новым упражнениям.
15. Комплекс физических упражнений — это несколько упражнений, выполняемых в определённом порядке.
16. Дыхательные упражнения используются для быстрого восстановления после физических нагрузок.

ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов. Оцени свои успехи.

			
Правильные ответы	1-е место	2-е место	3-е место
	14—16	11—13	6—9

УМЕНИЯ

Задание № 1

Используя таблицу 14, оцени количеством очков свои умения по физической культуре в начале каникул. По окончании каникул снова оцени свои умения.

Задание № 2

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



Таблица 14

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Закаливание организма водой под душем			
Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики			
Строевые упражнения в перестроении на месте и в движении			
Упражнения в лазанье по канату, передвижении по гимнастической скамейке и гимнастической стенке			
Прыжки через скакалку на двух и одной ноге, в длину с места и разбега			
Комплекс ритмической гимнастики и танцевальные упражнения			
Броски набивного мяча из разных исходных положений и разными способами			
Беговые упражнения координационной сложности			



Окончание

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Передвижение на лыжах од- новременным двухшажным ходом, повороты и тормо- жение при спусках с полого- го склона			
Упражнения в плавании кро- лем и произвольным спосо- бом			
Технические действия игры футбол			
Технические действия игры волейбол			
Технические действия игры баскетбол			



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершился учебный год. Ты повзрослел, укрепил своё здоровье и улучшил показатели физических качеств. Освоил разнообразные упражнения, подвижные и спортивные игры.

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


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

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





ЗАДАНИЯ НА ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ



На уроках физической культуры в четвёртом классе тебе предстоит разучить много новых и сложных упражнений. Это будут комбинации по акробатике и гимнастике, новые способы плавания и передвижения на лыжах. В четвёртом классе будут разучиваться сложные технические действия по волейболу, баскетболу и футболу. Для того чтобы хорошо освоить новые упражнения и технические действия, необходимо иметь высокий уровень развития физических качеств.

Для организации и проведения самостоятельных занятий по физической подготовке в летний период необходимо составить план занятий. Он может быть оформлен в виде таблицы, куда нужно записать количество занятий по развитию каждого физического качества. После составления плана необходимо подобрать упражнения для развития физических качеств и распределить их по учебным занятиям.

Если на летних каникулах заниматься физической подготовки, то повысится уровень физического развития организма, а также улучшатся физические качества, необходимые для сложных технических действий по спортивным играм, которые будут разучиваться в четвёртом классе.



План занятий на летние каникулы

Физические качества	Физические упражнения	Количество дней
Сила	Развитие мышц рук	
	Развитие мышц ног	
	Развитие мышц брюшного пресса	
	Развитие мышц спины	
Быстрота	Бег с максимальным темпом	
	Бег с ускорением	
	Бег с максимальным ускорением из разных исходных положений	
	Бег с пологой горки	
Выносливость	Ходьба в спокойном, медленном темпе	
	Бег в спокойном, медленном темпе	
	Езда на велосипеде или самокате	
	Купание в водоёме	
Координация	Подвижные и спортивные игры	
	Акробатические и гимнастические упражнения	



Задание № 1

Подготовь таблицу и посоветуйся с учителем, сколько дней тебе надо запланировать для развития каждого физического качества.

Задание № 2

Возьми календарь и отметь в нём карандашами разных цветов дни развития каждого физического качества.

Задание № 3

Просмотри внимательно учебник и тетрадь по физической культуре и выпиши упражнения для развития своих физических качеств.

Задание № 4

Во время летних каникул постарайся регулярно, 2—3 раза в неделю, заниматься развитием физических качеств.

Успешной тебе подготовки к обучению в четвёртом классе!



СОДЕРЖАНИЕ



Дорогой друг!	3
Приобретаем знания о физической культуре	5
История физической культуры	6
История появления современного спорта	9
Учимся проводить занятия по физической культуре	13
Физические упражнения	14
Физическая нагрузка	25
Занимаемся физической культурой	45
Закаливание организма под душем	46
Дыхательная гимнастика	50
Зрительная гимнастика	54
Гимнастика с основами акробатики	56
Танцевальные упражнения	80
Лёгкая атлетика	87
Лыжная подготовка	100
Плавание	109
Подвижные игры	120
Спортивные игры	125
Проверь свои знания	163
Оцени свои успехи	168
Заключение	171
Задания на летние каникулы	172



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 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, И. В. Логачёва, И. Э. Раполорт*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Т. М. Дородных*

Корректор *О. Н. Шутова*

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

Гарнитура JournalSans. Усл. печ. л. 18,48.

Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

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

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