

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УЧЕБНИК





Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu!
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər,
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!



ГЕЙДАР АЛИЕВ
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР
АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

ЭЛЬЧИН ГУЛИЕВ
КЁНЮЛЬ АЛИЕВА
ДЖАББАР ЁЛЧИЕВ

УЧЕБНИК

по предмету

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

для **5**-го класса общеобразовательных школ

Замечания и предложения, связанные с этим изданием,
просим отправлять на электронные адреса:

info@eastwest.az и derslik@edu.gov.az.

Заранее благодарим за сотрудничество!



ŞƏRQ-QƏRB

Содержание

Дорогой друг	6
--------------------	---

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Из истории возникновения спорта.....	7
Здоровый образ жизни	8
Показатели физического и функционального развития.....	9
Спортивный зал.....	20
Строевые движения.....	21

I РАЗДЕЛ – СКОРОСТЬ

Самый быстрый человек в мире.....	25
Скорость как двигательное качество	26
Атлетика.....	27
Развитие быстроты двигательной реакции.....	28
Подвижные игры	32
Развитие скорости выполнения движений	33
Развитие максимальной скорости бега.....	34
Совершенствование скоростных способностей.....	35
Национальный танец – «Яллы»	36
Из истории Олимпийских игр (I Летние Олимпийские игры)	38

II РАЗДЕЛ – СКОРОСТНАЯ СИЛА

Скоростная сила как двигательное качество	41
Развитие скоростной силы мышц верхних конечностей	42
Развитие скоростной силы мышц нижних конечностей.....	45
Совершенствование способности скоростной силы	47
Из истории Олимпийских игр (II Летние Олимпийские игры)	50

III РАЗДЕЛ – ГИБКОСТЬ

Гибкость тела	53
Гимнастика.....	54
Развитие гибкости тела активными и динамическими упражнениями	56
Развитие гибкости тела статическими и неактивными упражнениями.....	57
Совершенствование гибкости тела	59
Из истории Олимпийских игр (III Летние Олимпийские игры).....	62
Флешмоб – 1.....	64

IV РАЗДЕЛ – СИЛА

Сила как двигательное качество	67
Развитие силы мышц верхних конечностей	68
Развитие силы мышц нижних конечностей	70
Развитие силы мышц передней и задней поверхности тела	73
Совершенствование силовых качеств	74
Из истории Олимпийских игр (IV Летние Олимпийские игры)	76

V РАЗДЕЛ – ЛОВКОСТЬ

Ловкость как двигательное качество	79
Спортивные игры	80
Развитие координации движений и равновесия	81
Футбол	83
Развитие точности исполнения	87
Баскетбол	89
Совершенствование ловкости	92
Из истории Олимпийских игр (V Летние Олимпийские игры)	94

VI РАЗДЕЛ – ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость как двигательное качество	98
Общая выносливость	99
Специальная выносливость	100
Развитие выносливости	102
Из истории Олимпийских игр (VII Летние Олимпийские игры)	104
Флешмоб – 2	106
Я, моя семья и спорт	108
Спортивный дневник	111
Список использованной литературы	112

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Правила
безопасности



Проверьте себя



Выполните с друзьями



Вопросы



Самостоятельная
работа



Знай наших



Физическое
воспитание

Дорогой друг!

был(-а) сегодня в 07:45



Эльчин Гулиев

В учебнике описаны тренировки,  состоящие из физических упражнений, а также указаны верные пути использования свободного времени для саморазвития и самоконтроля.

7:43

Кёнюль Алиева

Для большей читабельности учебника были учтены современные технологии. 😊

7:43

Джаббар Ёлчиев

Нам бы очень хотелось, чтобы вы воспользовались всей изложенной в учебнике информацией. 😊

7:44

Эльчин Гулиев

Здесь учтены все требования к проведению уроков по физкультуре. 👍

7:44

Кёнюль Алиева

Впервые вам представлена уникальная возможность принять участие во флешмобе с использованием элементов национальных танцев и ощутить себя частью зрелищного действия. 

7:45

Джаббар Ёлчиев

В учебнике приводятся интересные сведения об Олимпийском движении, а также любопытные исторические факты из жизни известных спортсменов Азербайджана и мира. 😊

7:45

Эльчин Гулиев

Для получения высоких результатов в нормативах по двигательным способностям в учебнике предусмотрены задания с пометкой «самостоятельная работа» и «выполните с друзьями» 

7:45

Кёнюль Алиева

Нам хочется, чтобы вы, воспользовавшись приведенной в учебнике информацией, достигли правильного физического развития. 😊

7:45

Джаббар Ёлчиев

Как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух». 

7:45



Введите текст



ИЗ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТА

История возникновения физкультуры и спорта уходит корнями в глубокую древность. Люди во все времена боролись за выживание и самозащиту, пустив в ход различные предметы и используя определенные навыки. Приходилось быть быстрее, проворнее и сильнее. Все это можно считать зарождением физкультуры и спорта.

Не обладавшим подобными навыками было сложно выжить.

Со временем люди, сами того не осознавая, начали развивать способности к бегу, прыжкам, метанию, перетягиванию и лазанию.

Развитие этих навыков, оказавших благотворное влияние на жизнь человека, приходится на эпоху каменного века. Именно в ту пору были придуманы лук и стрелы. Наскальные изображения в Гобустане, запечатлевшие различные движения людей, относятся к эпохе среднего каменного века в Азербайджане.



Как вы считаете, насколько физические действия были важны для человека в древности?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором все его органы способны полностью выполнять свои функции. Здоровье человека – это не только отсутствие болезни, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

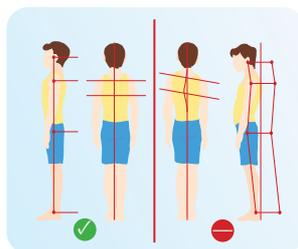


Рис. 1

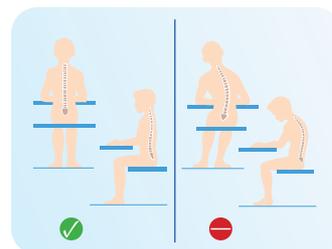


Рис. 2

Осанка – это привычная поза в положении стоя или сидя и при ходьбе. Осанку формирует позвоночник. Со спины он кажется вертикальной осью, однако при взгляде сбоку видно, что наш позвоночник имеет несколько изогнутую S-образную форму (рис. 1, 2). Держать осанку и не сутулиться помогает определенная группа мышц.

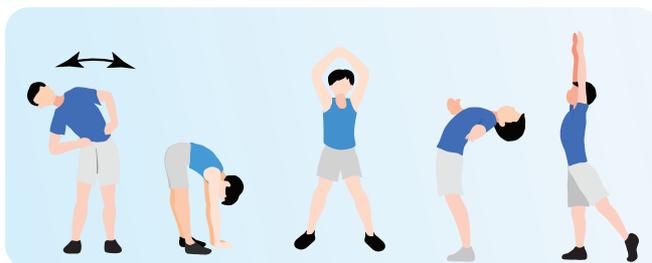


Рис. 3

Для того, чтобы предотвратить проблемы с осанкой, необходимо следовать нижеприведенным профилактическим мерам:

1. Выполняя заданные движения, укреплять различные группы мышц (рис. 3);
2. Держать спину ровно в положении сидя, стоя и при ходьбе, стараясь по возможности равномерно распределять нагрузку тела;
3. Отказаться от привычки носить сумку или иную ношу в одной и той же руке;
4. Систематически проверять осанку.

Мы должны стараться держать осанку, чтобы избежать появления в будущем различных болей, скованности движения и иных проблем.

В нынешнее время, когда компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни, люди порой сидят за компьютером развалившись, что со временем может привести к нарушениям осанки. Чтобы избежать этого, нужно придерживаться простых правил. Следуя им, вы сохраните свое здоровье (рис. 4).

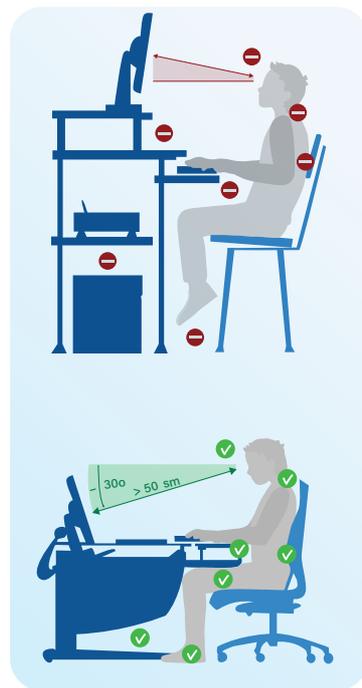


Рис. 4

- **Откинувшись назад, держите спину ровно. Сидите так, чтобы ваше тело было параллельно компьютерному монитору;**
- **Держите голову прямо. По необходимости, но не часто, наклоняйте голову вперед;**
- **Не закидывайте ногу на ногу. Сидите так, чтобы ступни касались пола;**

Если вы приучите себя следовать этим правилам и будете придерживаться их в течение трех месяцев, то со временем у вас выработается привычка.

Основными показателями **функционального развития организма** являются частота сердечных сокращений (пульс) и жизненная емкость легких.

Вы можете самостоятельно определить частоту сердечных сокращений (ЧСС). На рис. 5 приведены три способа измерения пульса: на запястье, в шейных и височных областях.

Наиболее подходящим временем измерения пульса является утреннее пробуждение. Но для точности необходимо измерять пульс несколько дней в различные часы. Пульс указывает число сердечных сокращений в минуту. Измерьте свой пульс до и после физической нагрузки (бег, прыжки и т.д.) и отметьте полученные результаты в спортивном дневнике.

Сравните свои показатели с теми, что приведены в таблице 1.

Регулярно измеряйте свой пульс, чтобы быть на страже своего здоровья.

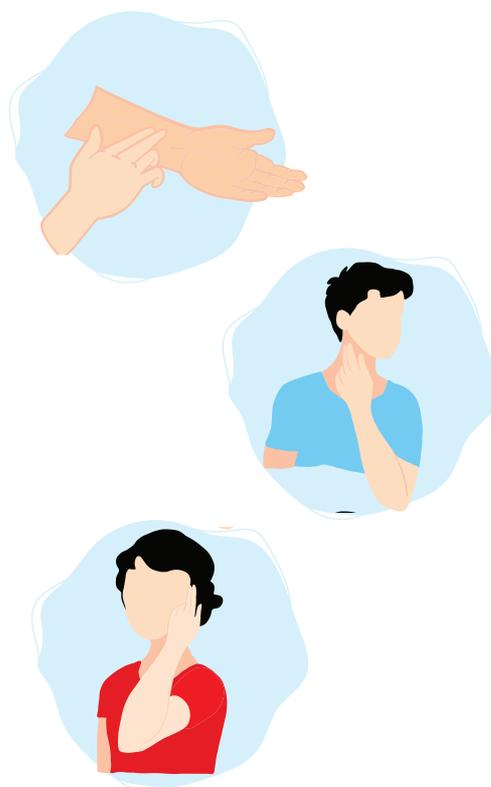


Рис. 5

Показатели ЧСС

Таб.1

Возраст	Мальчики	Девочки	Интенсивность физической нагрузки	Частота пульса (ударов в минуту)	
				Мальчики	Девочки
10 лет	76	79	Низкая	До 125	До 130
11 лет	75	79	Средняя	126–145	131–155
			Большая	146–170	156–180
			Высокая	171 и выше	181 и выше

Показатели ЖЕЛ

Таб.2

Возраст	Жизненная ёмкость легких, л	
	мальчики	девочки
11	1800–2400	1400–1600
12	2450–2550	1650–1800

Дорогой друг, жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) - это максимальный объём воздуха, который может быть набран в лёгкие после максимально полного выдоха. На практике ЖЕЛ измеряется с помощью спирометра как максимальный объём воздуха, который человек может выдохнуть после самого глубокого вдоха. В таблице 2 приведены показатели ЖЕЛ в соответствии с возрастом. От ЖЕЛ зависит правильное функционирование дыхательных органов. На ЖЕЛ влияет объём грудной клетки человека. Чем больше этот объём, тем выше ЖЕЛ.

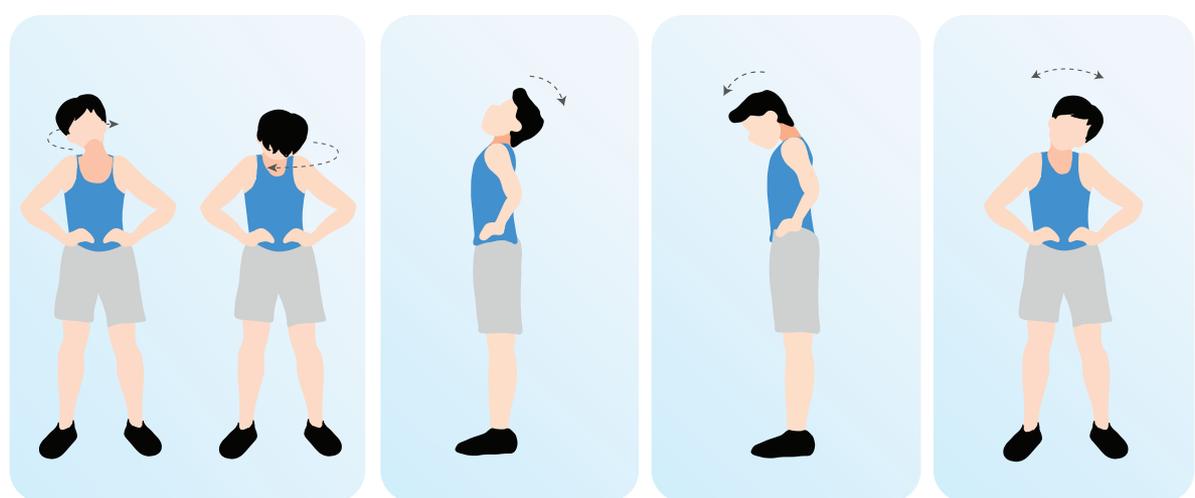
Прибор для измерения жизненной ёмкости легких называется спирометром.
Рис. 6



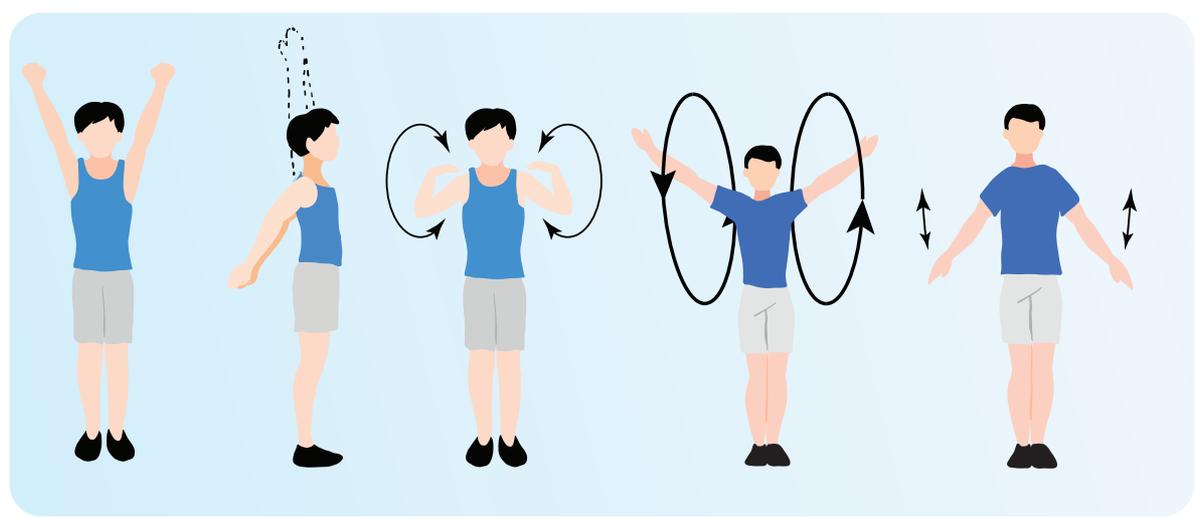
Рис. 6

Утренняя гимнастика
Первый комплекс упражнений

Упражнения для головы и шеи

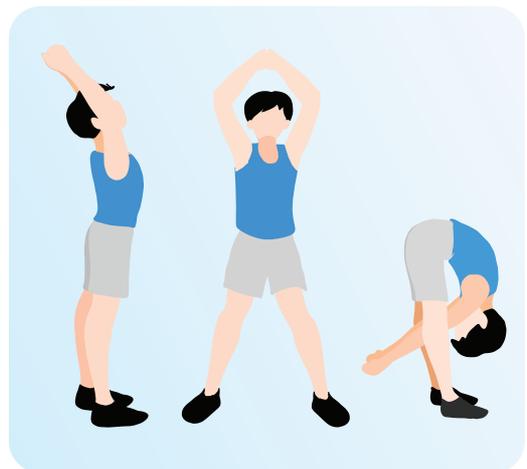
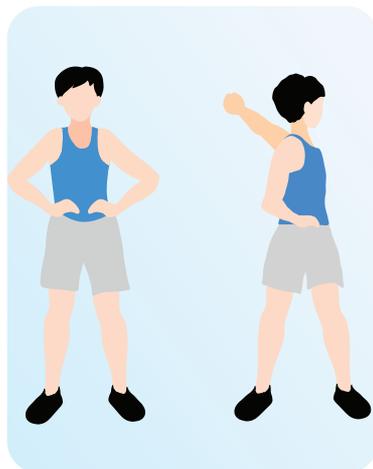
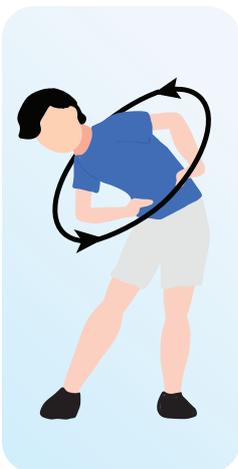
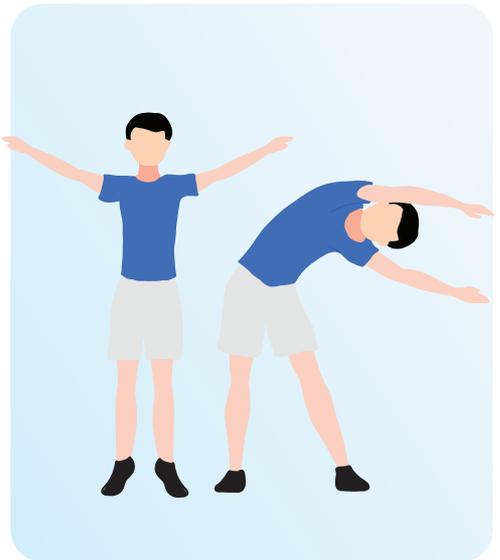


Упражнения для верхних конечностей



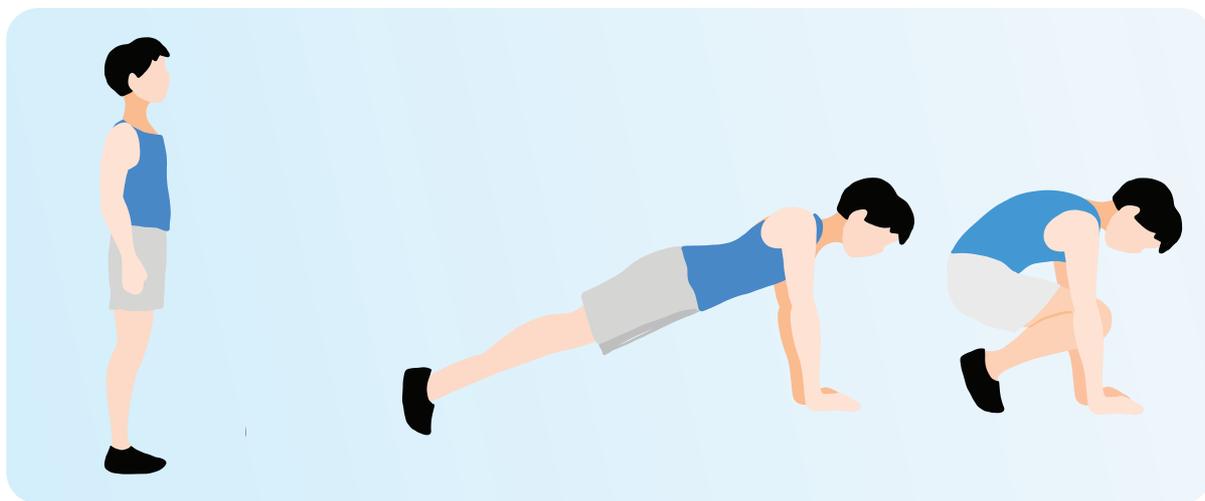
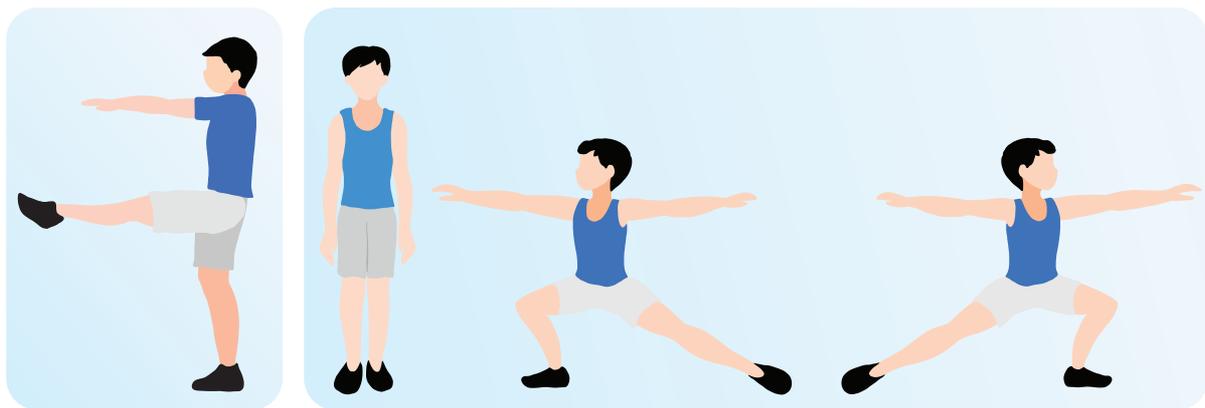
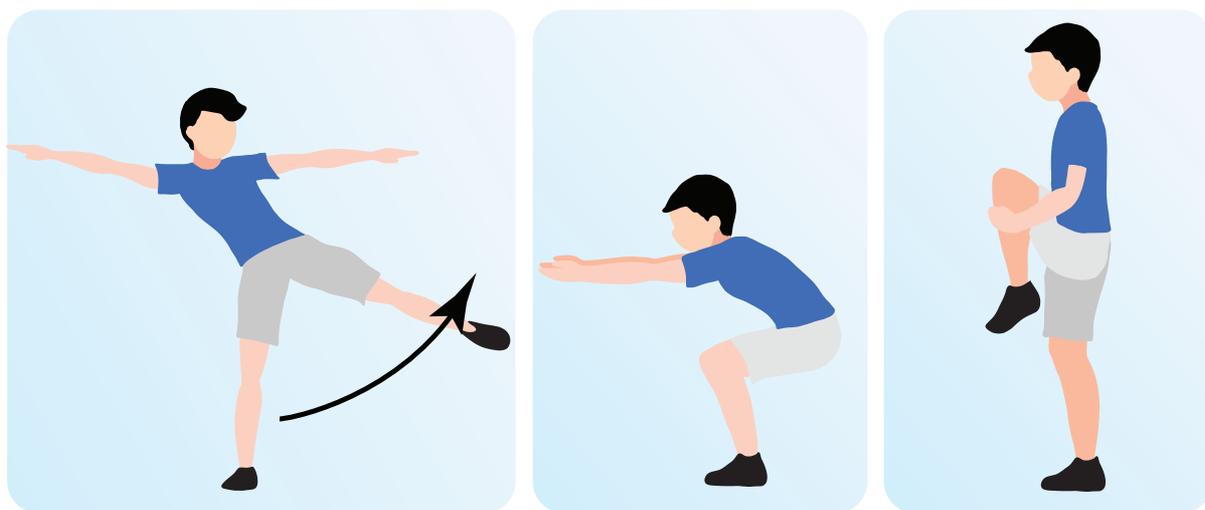


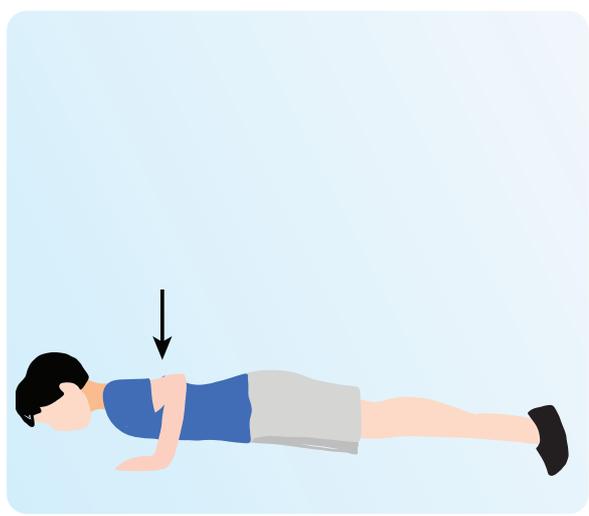
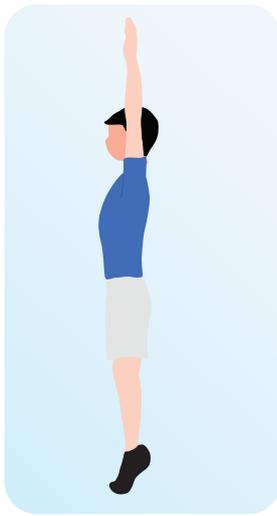
Упражнения для мышц живота и спины





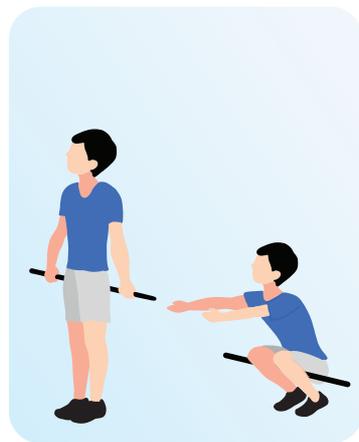
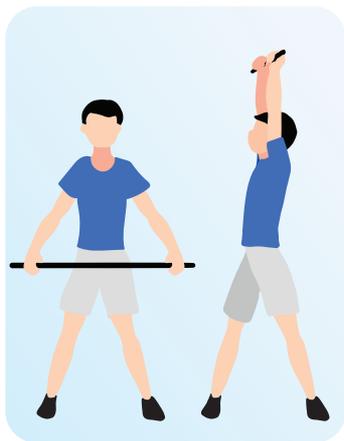
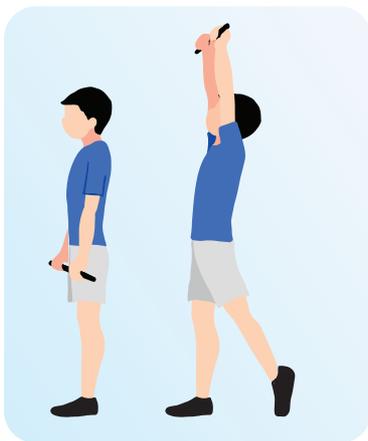
Упражнения для нижних конечностей



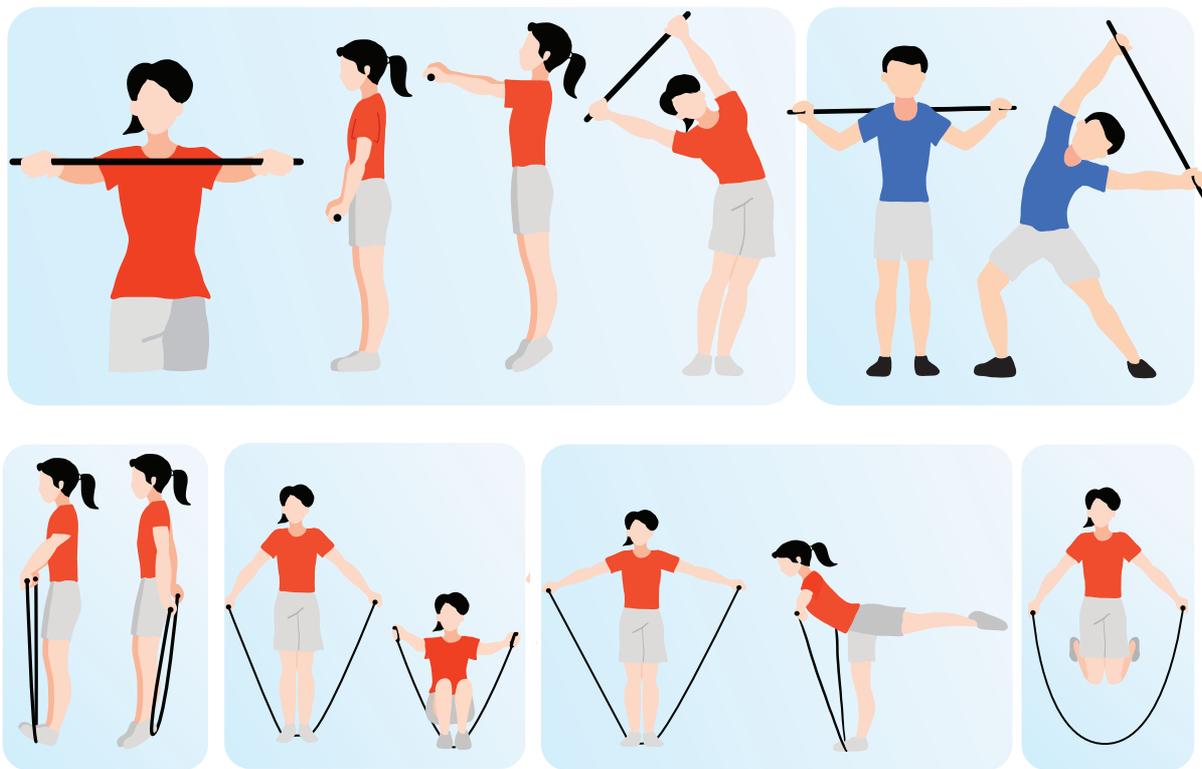


УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ

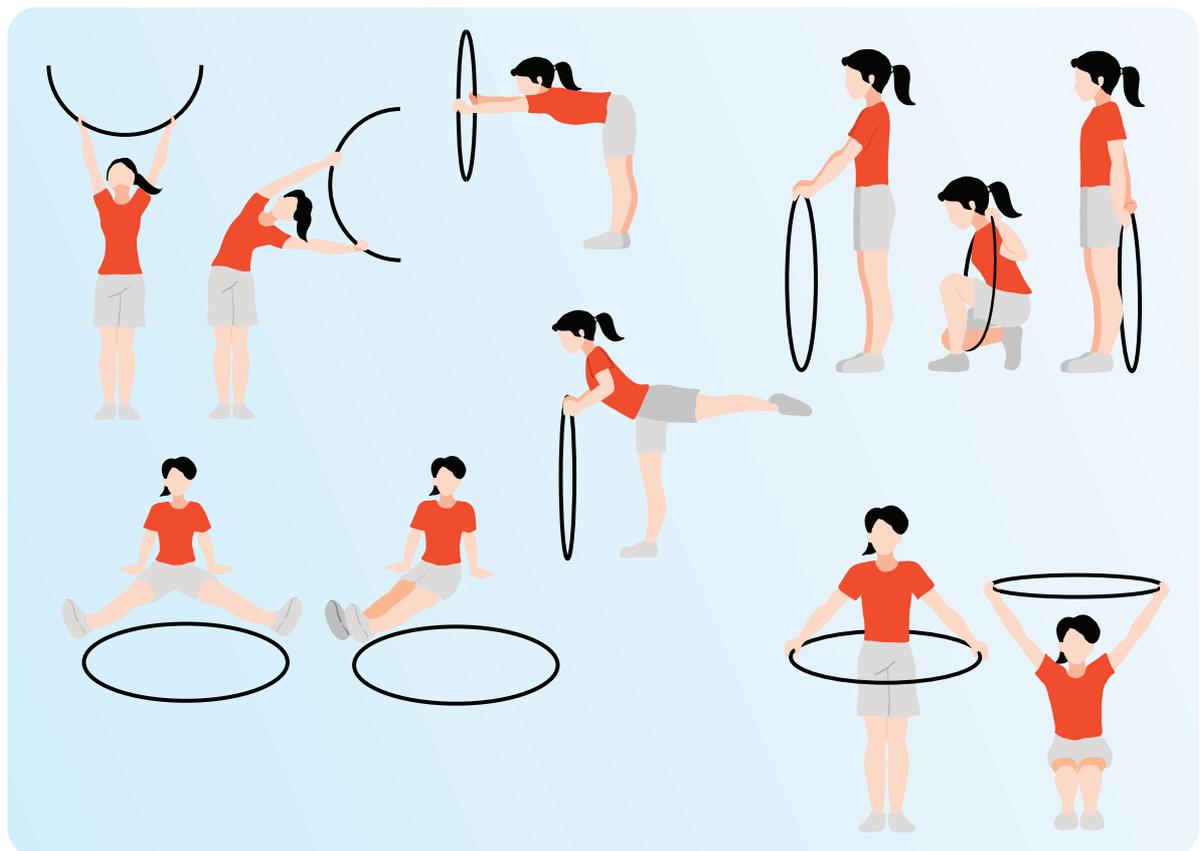
Второй комплекс упражнений



Третий комплекс упражнений



Четвертый комплекс упражнений



Примерный распорядок дня пятиклассника

ПЕРВАЯ СМЕНА



07:00



1. Просыпаемся и заправляем кровать



2. Утренняя гимнастика



3. Водные процедуры (умываемся, принимаем душ)



4. Завтрак



5. Идем в школу



6. Учебно-воспитательный процесс и второй завтрак в школе



7. Возвращаемся со школы



8. Моем руки, умываемся и садимся обедать



9. Спустя 15-20 минут после обеда ложимся спать на 60-90 минут



10. Легкий перекус после пробуждения



11. Выполняем домашнее задание



12. Выполняем свободные физические упражнения на открытом воздухе (занимаемся спортом)



13. Моем руки, умываемся и садимся ужинать



14. Чтение перед сном

21:30



15. Сон

Примерный распорядок дня пятиклассника ВТОРАЯ СМЕНА



1. Просыпаемся и заправляем кровать



2. Утренняя гимнастика



3. Водные процедуры (умываемся, принимаем душ)



4. Завтрак



5. Готовимся к урокам



6. Моем руки, умываемся и садимся обедать



7. Идем в школу



8. Учебно-воспитательный процесс



9. Возвращаемся со школы



10. Легкий перекус



11. Проводим свободное время



12. Моем руки, умываемся и садимся ужинать



13. Занимаемся спортом



14. Чтение перед сном



15. Сон

Кто спортом занимается,
С болезнями не знает.

Ибн-Сина



22–26
лет

В этом возрасте завершается процесс окостенения. Именно в этот период следует уделить особое внимание физкультуре и спорту.



17–22
лет

Придерживайтесь режима дня, даже учась в университете. Так вам удастся сохранить здоровье.

6–17
лет

Начиная со школьного возраста, в рационе должны преобладать фрукты и овощи. Нужно отдавать предпочтение натуральным сокам и минеральной воде.



✓ Активный образ жизни



✓ Правильное питание



✓ Спорт



22–26
лет

Вступив во взрослую, независимую жизнь, не следует забывать о правильном питании и спорте.



Человек нуждается, главным образом, в белках, углеводах, жирах, витаминах, минеральных солях (без учета жидкости). Питание должно быть регулярным, желательно не менее трех раз в день. Рацион распределяется следующим образом: завтрак должен составлять 30% от суточной нормы, обед - 50%, ужин - 20%. Не зря бытует пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

17–22
лет

Несоблюдение режима дня чревато серьезными проблемами со здоровьем.



6–17
лет

Уже со школьной скамьи нужно приучить себя к правильному питанию. Питание на скорую руку (фастфуд) приводит к возникновению избыточного веса. Такая еда не содержит витаминов, зато в избытке содержит жиры, калории и сахар.



✘ Неправильная поза



✘ Нездоровая пища



✘ Пассивный образ жизни и компьютерная зависимость

Спортивный зал

Дорогой друг, взгляните на спортивный зал, где проходят занятия по физкультуре. На уроке физкультуры вам понадобится спортивная одежда и спортивная обувь. Если прийти в зал в повседневной обуви, пыль может занести в организм через дыхательные органы различные микробы.

Требования, предъявляемые к спортивной одежде:

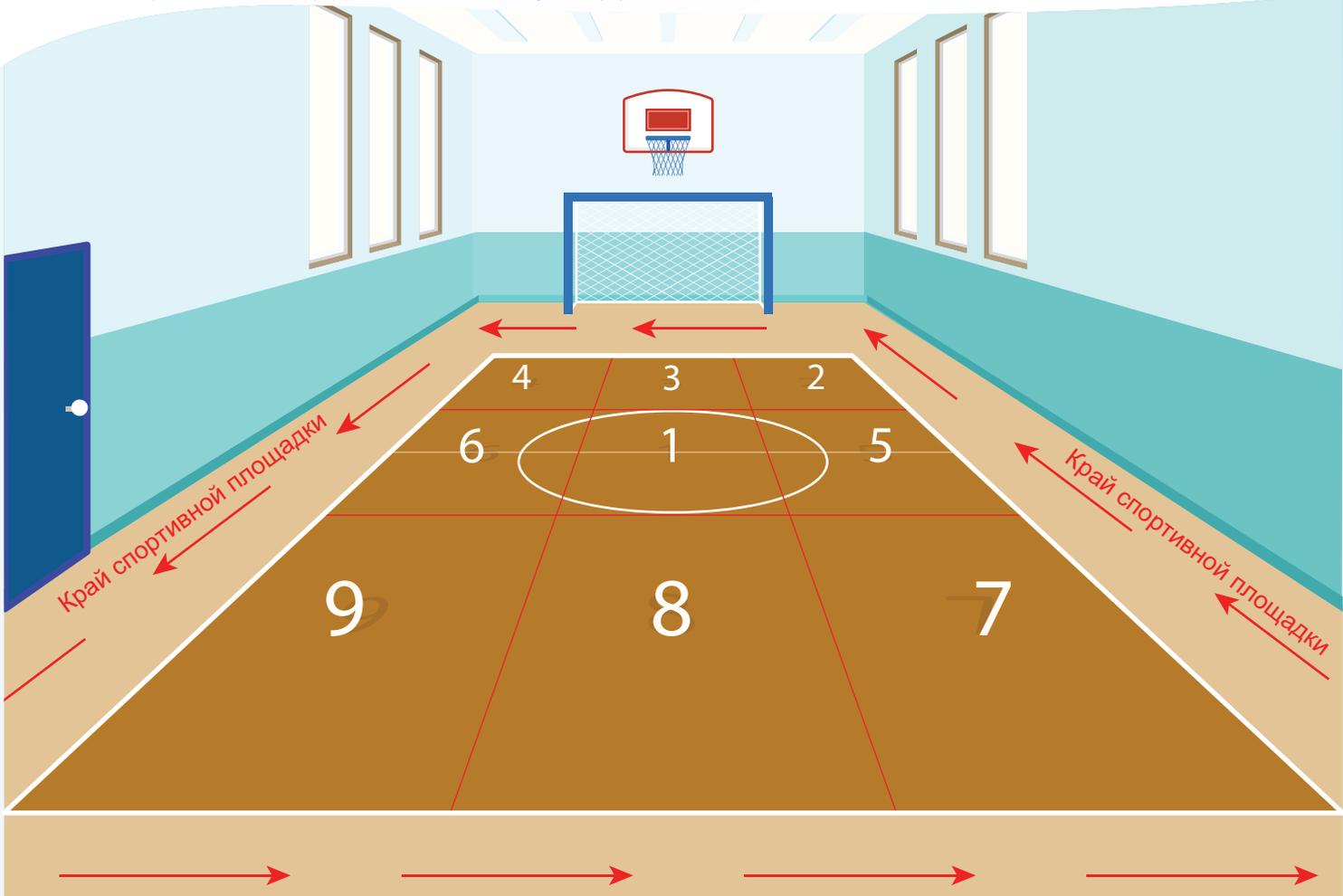
- Одежда должна быть чистой и не состоять из синтетики (в такой одежде вы не вспотеете, и тело будет дышать);
- Одежда должна быть легкой и удобной;

Требования, предъявляемые к спортивной обуви:

- Спортивная обувь должна быть из мягкой ткани, с плотной подошвой, ровной и эластичной, не скользкой;
- Шнурки не должны быть длинными. В противном случае вы можете столкнуться с опасностью при движении (шнурки могут попасть под ноги);
- Спортивная обувь должна быть чистой. Недопустимо, чтобы подошва обуви была грязной. Для этого необходимо использовать спортивную обувь, отведенную для занятий на уроке физкультуры.

Обязательно нужно следовать правилам безопасности зала.

Спортивный зал расчерчен в соответствии с правилами спортивных игр. Движение вокруг спортплощадки совершается против часовой стрелки. Для облегчения выполнения в спортивном зале строевых упражнений, зал условно разделен на 9 секторов: (рис. 1) центр (1), верхний правый угол (2), верхняя средняя зона (3), верхний левый угол (4), правая средняя зона (5), левая средняя зона (6), нижний правый угол (7), нижняя средняя зона (8), нижний левый угол (9).



Строевые движения

ПОСТРОЕНИЕ – это размещение учащихся в тот или иной строй для выполнения совместных действий. Построение происходит в форме **шеренги и колонны**.



ШЕРЕНГОЙ – называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, плечом к плечу.

ИНТЕРВАЛ – расстояние между стоящими в строю. Это расстояние должно быть шириной в четыре пальца.

НАПРАВЛЯЮЩИЙ – учащийся, который движется в указанном направлении первым в колонне.

КОЛОННА – это построение друг за другом по прямой линии для выполнения совместных действий.

ДИСТАНЦИЯ – расстояние вытянутой руки между стоящими в колонне.



ЗАМЫКАЮЩИЙ – учащийся, который стоит последним в колонне.



ОСНОВНАЯ СТОЙКА – стоя прямо пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот подобран, руки опущены так, что кисти, обращены ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо, взгляд направлен вперед.

Команда **«СТРОЙСЯ!»** – по этой команде учащиеся выстраиваются в указанный преподавателем строй, занимая позиции справа, слева или посередине, и принимают основную стойку.





Команда **«РАВНЯЙСЬ!»** по этой команде учащиеся выстраиваются в шеренгу, принимают основную стойку, и все, кроме правого флангового поворачивают голову направо так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

Команда **«СМИРНО!»** по этой команде учащиеся тут же принимают основную стойку.



Команда **«ВОЛЬНО!»** по этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места.

Команда **«ОТСТАВИТЬ!»** по этой команде учащиеся занимают предшествующее положение.

Команда **«РАЗойДИСЬ!»** по этой команде учащиеся, выйдя из шеренги (колонны), свободно прохаживаются.



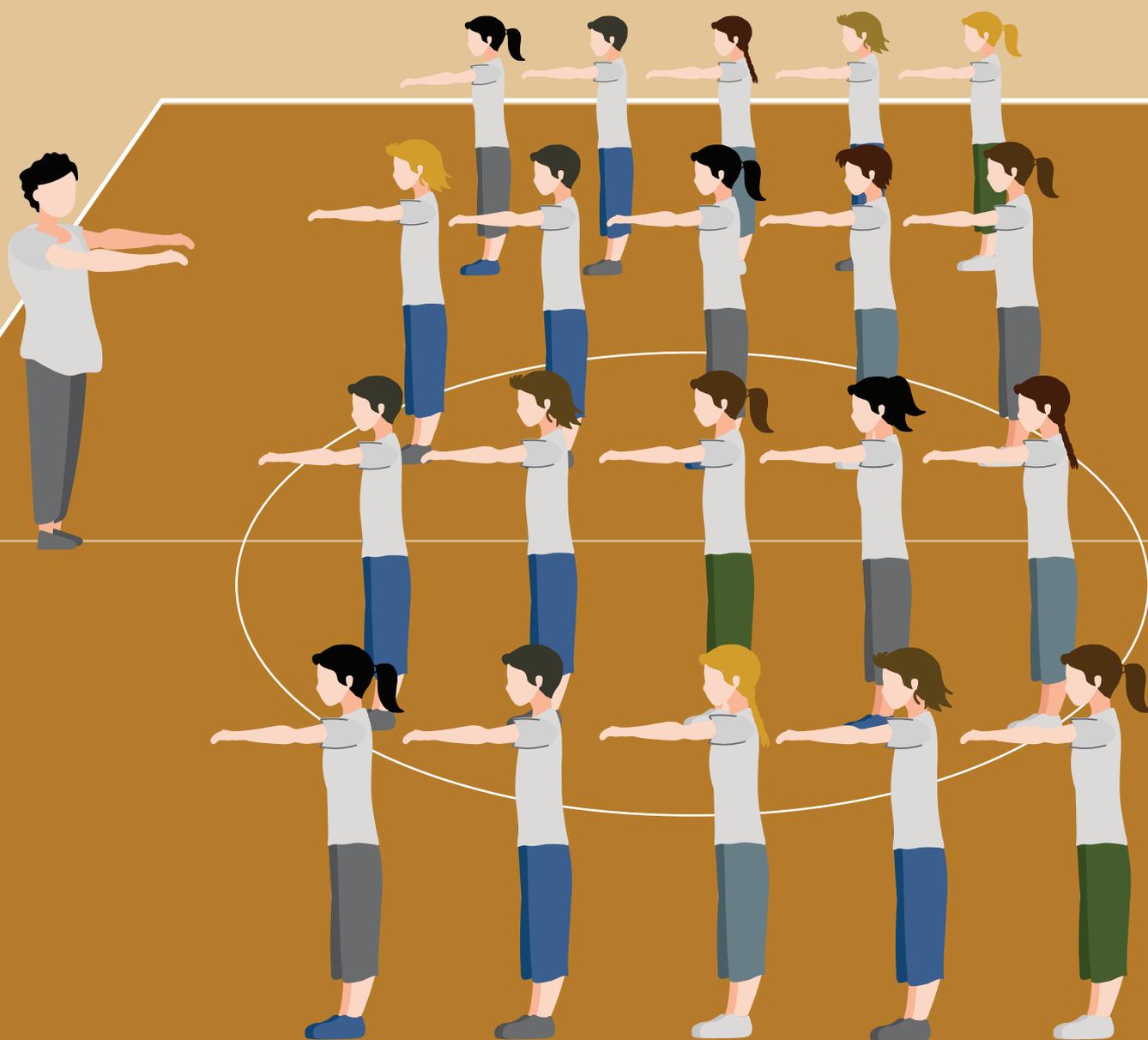
ФЛАНГ – это правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

ФРОНТ – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Чтобы определить количество присутствующих на занятии учащихся, дается команда «По порядку рассчитайсь!» При этом каждый учащийся, повернув голову влево, называет свой порядковый номер, а затем принимает исходное положение. Замыкающий колонну левофланговый выступает на шаг вперед, называет свой порядковый номер и произносит фразу «РАСЧЕТ ОКОНЧЕН!»

При перестроении используются команды «ПО ДВОЕ (трое, четверо) РАССЧИТАЙСЬ!»

Повороты на месте совершаются по командам «НАПРАВО!», «НАЛЕВО!», «КРУГОМ!», «В ПОЛ-ОБОРОТА НАПРАВО! (НАЛЕВО!)»



СКОРОСТЬ



Гепард считается самым быстрым животным. Он может развить скорость до 100 км/ч. Если бы гепард не уставал так быстро, он без сомнения был бы самым опасным хищником в Африке.



Впервые скорость света удалось измерить во второй половине XVII века. В то время была получена довольно крупная цифра. Последующие измерения, проводившиеся различными способами, выявили, что скорость света составляет 300 000 км/сек.



Как Вы думаете, какие преимущества дает быстрота?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Самый быстрый человек в мире



В американском штате Канзас жили два брата, учившиеся в одной школе. Каждое утро они, приходя в школу, спозаранку растапливали камин. Такая задача была возложена на них. В холодную пору братья чистили камин и топили его дровами. Както один из братьев, чтобы разжечь дрова, вылил на них целую склянку бензина. Произошел жуткий взрыв. Старший брат скончался, а младший получил ужасные ожоги обеих ног. Врачи уверяли родителей мальчика, что придется ампутировать ноги ребенка. Несмотря на настояния врачей, опасавшихся за состояние здоровья мальчика, его родители отказались от ампутации. В муках родители заставляли ребенка выполнять в постели физические упражнения, не теряя веры в то, что их сын поднимется на ноги. Спустя месяцы упорных занятий, наконец, однажды мальчик сумел сделать пару шагов. В подростковом возрасте он сумел избавиться от костылей и стал ходить самостоятельно. Потом он увлекся бегом.

Он отчаянно бежал, бежал без остановки и вскоре установил мировой рекорд в марафонском беге.

Этого молодого человека звали Глен Каннингэм.

Установленные им рекорды впоследствии побили многие легкоатлеты. В его честь в Канзасском университете победителю соревнований по бегу вручается приз имени Глена Каннингэма. "Мэдисон сквер гарден" включил Глена Каннингэма в сотню лучших спортсменов года, а позже бегун был даже признан самым быстрым человеком в мире.



Каких азербайджанских легкоатлетов вы знаете?

СКОРОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Скорость – это преодоление расстояния за максимально короткое время.

Дорогой друг, скоростные способности человека считаются комплексным двигательным качеством. Эти способности сочетают в себе несколько компонентов:

1. Быстрота двигательной реакции;
2. Быстрота выполнения действия;
3. Максимальная скорость бега.

Для развития скоростных способностей у школьников применяют забеги на короткие дистанции (спринт).



Скорость вырабатывает и развивает в вас лидерские качества.

Спринтерский бег – комплекс движений, выполняемых на коротких дистанциях при максимальной скорости и быстроте. Считается основным средством развития скоростных способностей.



Краткие сведения об оздоровительном воздействии движений, направленных на развитие скоростных способностей:

- Укрепляет мышцы;
- Снижает избыточный вес;
- насыщает мозг кислородом;
- Улучшает обмен веществ;
- Укрепляет кости;
- Повышает сопротивляемость;
- Улучшает деятельность легких и т.д.

Фазы шага при беге



Опора

Полет

Опора

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Считается «королевой» спорта. Легкая атлетика состоит из пяти разделов и 49 видов – 24 в мужском зачете и 24 в женском. В одном виде атлетических соревнований мужчины и женщины участвуют в смешанной эстафете.

Разделы легкой атлетики:

Спортивная ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Многоборье

«Атлетика» – древнегреческое слово, означающее «состяжание».



Примечание Спортивная ходьба отличается от обычной ходьбы тем, что в спортивной ходьбе учитываются время и техника.

БЕГОВЫЕ ДИСТАНЦИИ

На короткую дистанцию

100 м

200 м

400 м

На среднюю дистанцию

800 м

1500 м

На дальнюю дистанцию

3000 м

марафон на 42195 м

В школьной программе предусмотрены дистанции 30, 60 и 4x50 метров.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Из истории марафонского бега



Марафонская битва, считающаяся одной из самых крупных битв между Грецией и Персией, произошла 12 сентября в 490 году до н.э. После продолжительной борьбы победу одержали афиняне. Согласно легенде, один из афинских бойцов решил немедленно донести до своих соотечественников весть о победе и побежал в направлении родного города. Того воина звали Фидиппид. Он пробежал от Марафона до Афин 42.195 км без передышки. Добежав до финиша, Фидиппид выкрикнул: «Ликуйте, афиняне, мы победили!» и тут же упал замертво.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

Быстротой двигательной реакции принято называть процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию (стартовый сигнал, стартовый выстрел и пр.), и заканчивается быстрой ответной двигательной реакцией. Проще говоря, тем, насколько быстро вы приступили к действию с момента получения команды. Ученик, приступивший к действию быстрее остальных, считается более быстрым. Это исключительно важная черта, которая и именуется быстротой двигательной реакции.



Простая – это реакция на заранее ожидаемый сигнал. Примером тому являются старты с различных исходных позиций (рис. 7).

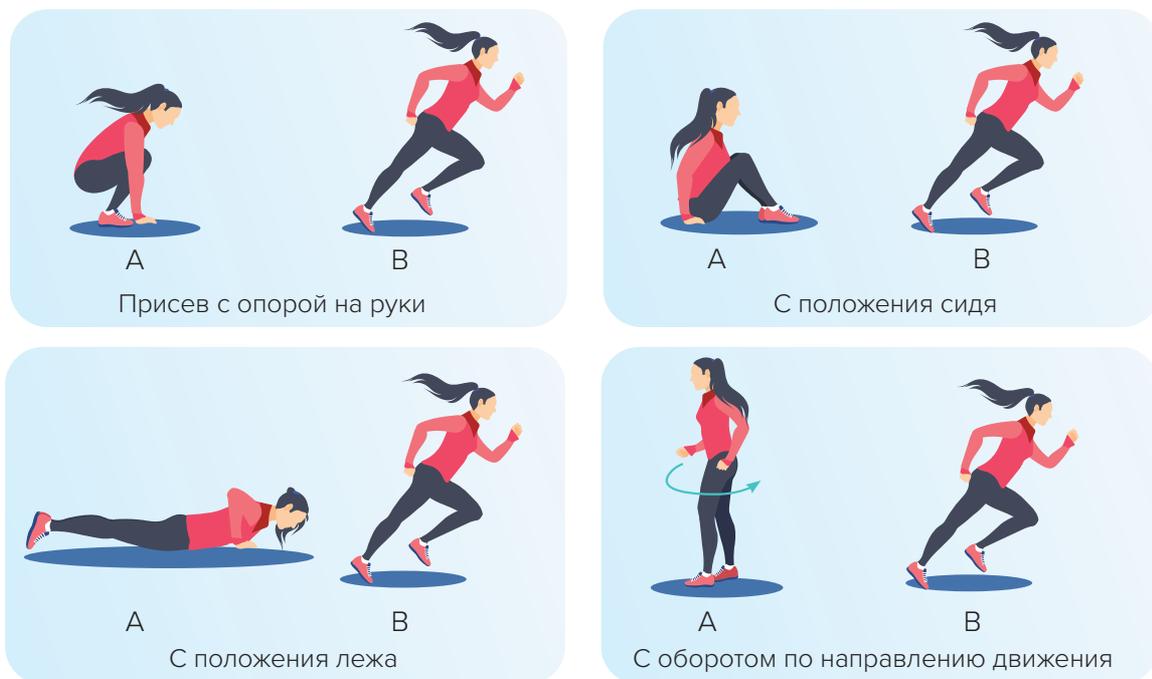


Рис. 7

Примечание Движения выполняются повторно с 30-секундным перерывом после каждого старта и с 2-3-минутным перерывом после восьми стартов.

Сложная – это реакция на движущийся объект (рис. 8). Примером тому является челночный бег (подвижные игры, гонки, веселые старты и т. д.).

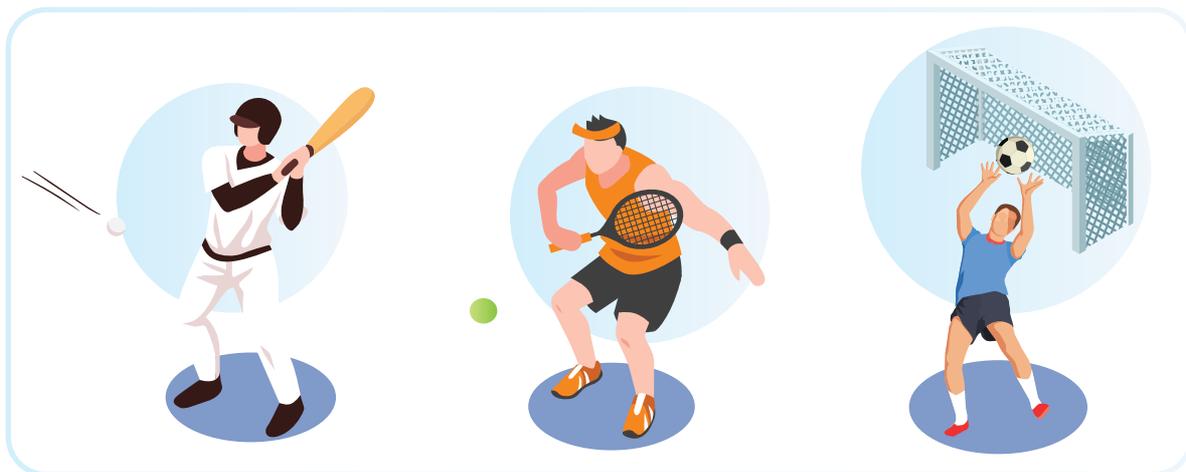


Рис. 8

Учащиеся, отличающиеся быстротой двигательной реакции, имеют определенное преимущество при выполнении движений на скорость. Эта способность врожденная, но ее можно развить до определенного уровня.

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции состоит из четырех фаз:

старт

разгон

бег

финиширование

Спринтеры используют низкий старт. Это позволяет развить высокую скорость за короткий промежуток времени. Для успешного начала бега очень важно выбрать правильную стартовую позицию.

«Хочешь быть сильным, здоровым и красивым – бегай».

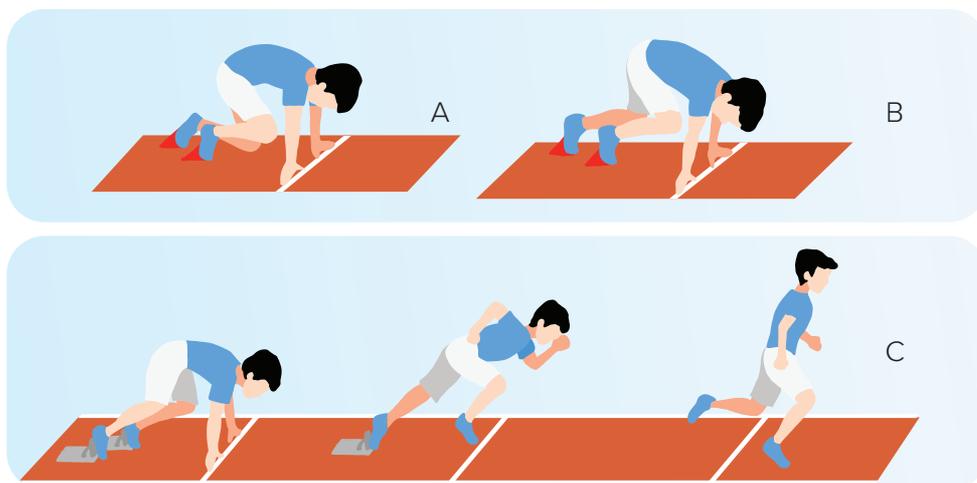


Рис. 9

Техника низкого старта – положение перед началом бега, при котором делается упор на толчковую стопу или используются стартовые колодки.

По команде «На старт!» спринтер принимает исходное положение: одним коленом и руками опирается на грунт. Тяжесть тела распределена в направлении рук и ног. Взгляд спринтера направлен на стартовую линию (рис.9 – А).

По команде «Внимание!» туловище спринтера слегка наклоняется, колено отрывается от грунта, и центр тяжести смещается к четырем точкам на руках и ногах (рис. 9 – Б).

По команде «Марш!» спринтер рывком отталкивается опорной ногой, выбрасывает туловище вперед и делает первый шаг. Спустя 6-8 движений он наращивает нужную скорость, тело выпрямляется (рис. 9 – С).

Для более эффективного бега спринтер, согнув руки в локтях, двигает ими в такт движениям ног. Для быстрого преодоления расстояния нужно бежать большими шагами (рис. 10)

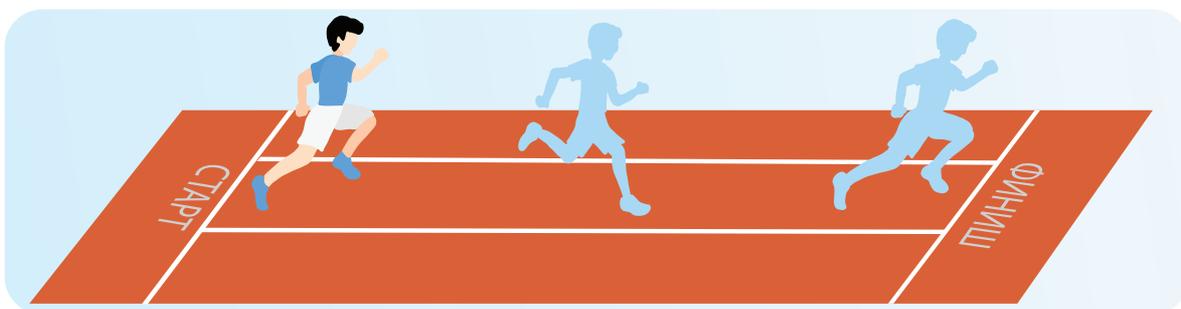


Рис. 10

За 10-15 метров до финишной черты спринтер, не снижая скорости, выпрямляет плечи и устремляет взгляд вперед, преодолевая финишную черту.



Дорогой друг, во время бега не стискивайте зубы, держите рот приоткрытым для удобства дыхания.



Подвижная игра на развитие быстроты двигательной реакции.

«День и ночь»

В верхних частях с обеих сторон спортивной площадки расчерчиваются поля. За полями находится условный «домик». Учащихся делят на две команды. Обе команды выстраиваются у стартовой черты по направлению к своим «домикам». Таким образом, команды стоят спиной друг к другу.

Примечание Игру можно провести, бросив жребий.



По результатам жеребьевки определяются участники команд «День» и «Ночь».

Педагог или судья располагается у центральной черты и отдает команды «День» или «Ночь». Когда он произносит «День», в «домик» устремляется команда «Ночь». При этом участники команды «День» должны настичь их и коснуться руками. Когда же произносит «Ночь», бежит команда «День» и, соответственно, соперник должен догнать и коснуться их. Судья подсчитывает количество пойманных с той и другой команды и начисляет штрафные очки. Игру проводят несколько раз. Команда, набравшая меньше штрафных очков, объявляется победителем.



Знай наших!

Первая всемирно известная азербайджанская спортсменка

Алескерова Зибя Алихейбер гызы родилась в 1937 году в городе Баку. В 1959 году стала мастером спорта СССР, а в 1998 году – Заслуженным мастером спорта Азербайджанской Республики. На ее счету ряд высоких спортивных достижений республиканского и мирового масштаба.

В 1959 году она установила мировой рекорд в эстафете 4x200 м. В 1957-1966 годах на Чемпионатах Азербайджана в беге на 100 и 200 метров ею был установлен рекорд СССР. В 1964 году в эстафете 4x100 м она завоевала титул Чемпионки СССР.

Зибя Алескерова добилась успехов и в других видах атлетики.

Она была в составе сборной СССР с 1959 по 1964 гг.

Зибя Алескерова вошла в историю как первая азербайджанская легкоатлетка. Наряду с успешной спортивной карьерой, Зибя Алескерова преподавала в Азербайджанском Институте нефти и химии. А в 1975 году стала кандидатом физико-математических наук.



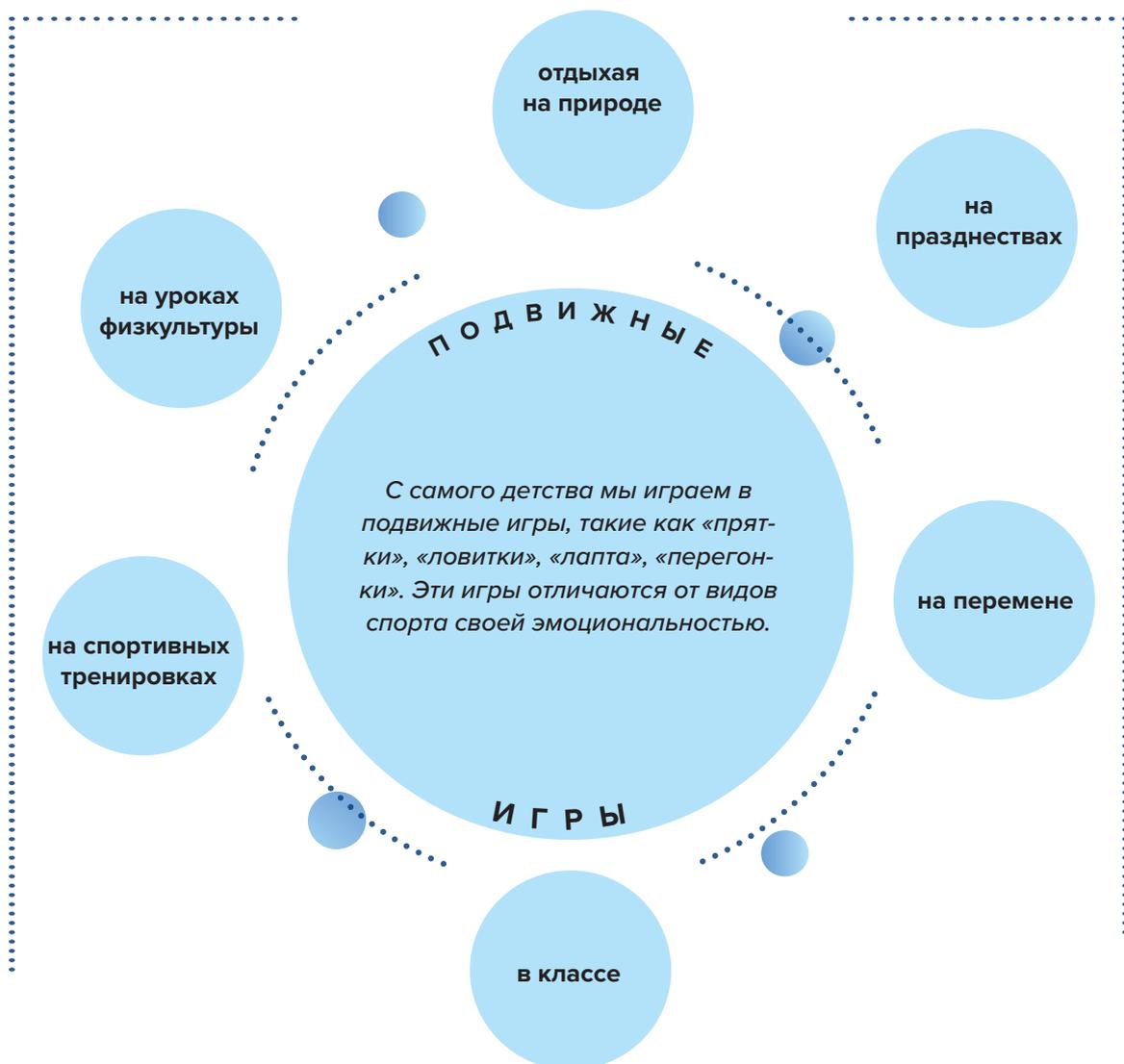


Подвижность подразумевает постоянное движение, перемещение, резвость.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры – это занятия, позволяющие людям более эффективно проводить свободное время и улучшать свою физическую форму.

Благодаря подвижным играм мы учимся бегать, прыгать и забрасывать мячи. Раскованно, весело и в хорошем настроении участники предаются разнообразным играм.



Какие еще подвижные игры вы знаете?

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Повторение какого-либо действия на определенном промежутке или временном отрезке называется частотой движений. Для развития частоты движений предусмотрены подвижные игры (эстафеты) и ряд комплексов движений. Один из них заключается в беге по расчерченной горизонтальными полосами поверхности, при этом нужно коснуться каждой полосы. По мере увеличения расстояния между линиями частота движений снижается, а при более близком расположении линий – частота движений нарастает.

Эстафета – это поочередное преодоление спортсменами дистанции, при котором спортсмены из одной команды передают друг другу эстафетную палочку. В подвижных играх эстафетного типа участники могут передавать друг другу палку, мяч или какой-либо другой предмет.



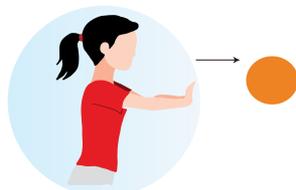
Подвижная игра на развитие скорости выполнения движений

Дотронься до цели

В игре участвуют 2-3 команды. Перед каждой командой расчерчены горизонтальные полосы, как показано на рисунке. По команде учителя стоящие первыми участники обеих групп бегут, наступая на каждую полосу. Затем, обойдя препятствие впереди, возвращаются каждый к своим командам и, прикоснувшись к руке последующего участника, уходят в конец. Команда, завершившая эстафету первой, считается победителем



Самостоятельная работа



А

Рис. 11



В

– Обеими руками резко бейте мяч о стену и ловите отскочивший мяч обеими руками (рис. 11 – А). Прерывайтесь на минуту после 12-16 бросков.

С расстояния 1,5-2 метров бейте ногой мяч о стену (рис.11 – В). Прерывайтесь на минуту после 15-20 ударов.

Примечание Можно выполнить оба действия вместе с другом.

ВЫРАБОТКА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА

Наиболее благоприятствуют выработке максимальной скорости бег на короткие дистанции, эстафеты и форы противнику на старте.

Для выработки максимальной скорости бега рекомендуется выполнять следующие действия:

- Быстро передвигая руками и ногами, выполнять повторные беговые движения на месте на протяжении 3х10 секунд с интервалом между повторами в 5 секунд;
- Бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-30 метров;
- Бег с ускорением по прямой и по диагонали;
- Бег ножницами, высокое поднимание колен, приставными шагами, спиной вперед;
- Челночный бег.

Примечание Выполните поочередно все вышеуказанные виды беговых упражнений с интервалом в 30 секунд.



Эстафета для выработки максимальной скорости бега

Эстафеты навстречу друг другу

1 Эстафета. Класс делится на 2 группы, а каждая группа, в свою очередь, на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Подгруппы из каждой группы стоят на стартовых позициях друг напротив друга. После сигнала к старту участник, в руках которого эстафетная палочка, бежит навстречу участнику из другой подгруппы и передает эстафетную палочку. Так, участники подгруппы А меняются местами с участниками из подгруппы А1, а участники подгруппы В, соответственно, с участниками подгруппы В1. Команда, быстрее другой произведшая смену место, объявляется победителем.



2 Эстафета. В этой эстафете класс делится на 2 группы, а каждая группа, в свою очередь, на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Подгруппы из каждой группы стоят на стартовых позициях друг напротив друга. После сигнала к старту стоящие первыми в ряду участники каждой из двух подгрупп бегут навстречу друг другу, встречаются в условленном месте, берутся за руки, трижды приседают и поднимаются, а затем, продолжив движение, добегают до противоположных сторон и, коснувшись руки последующего участника, идут в конец. В итоге побеждает команда, завершившая игру быстрее.





Выполните с друзьями

Перебросьте веревку или резинку через тело друга так, чтобы оказаться позади него, удерживайте расстояние и натяните веревку. Участник, через тело которого перекинута веревка, должен пытаться убежать, а тот, кто позади, должен тянуть веревку на себя и следовать за ним (рис. 12). Это занятие помогает улучшить скорость бега.

Проводите тренировку повторно в режиме 3x10 секунд с интервалом в 10 секунд.



Рис. 12

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Для совершенствования скоростных способностей необходимо выполнять движения, развивающие все три составляющие этих умений. При этом важно улучшить скорость движения ногами и руками.

А для улучшения скорости движения ногами и руками особо важно выполнять движения по так называемой спортивной лестнице:

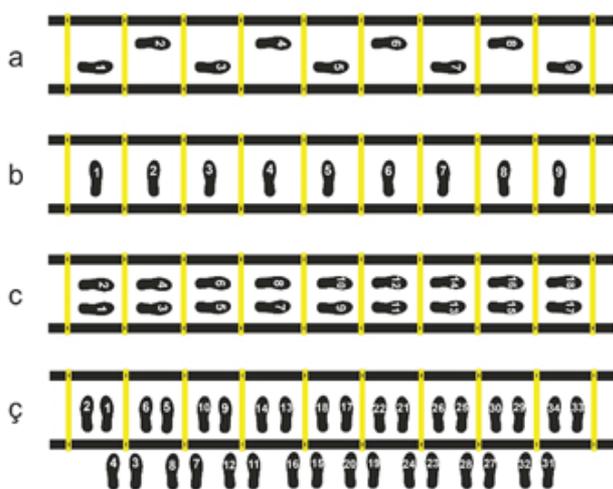


Рис. 13

1. Передвигаться, наступая одной ногой в каждую клетку, – выполнять дважды (рис. 13 а)
2. Встав боком, перемещаться вправо и влево, наступая одной ногой в каждую клетку (рис. 13 б)
3. Встав боком, передвигаться, наступая в каждую клетку двумя ногами – выполнять дважды (рис. 13 с)
4. Встав боком, двигаться вправо и влево, наступая в каждую клетку так, чтобы обе ноги оказывались на границе двух клеток (рис. 13 с)

Примечание Эти движения рекомендуется совершать на максимальной скорости.



Подвижная игра на развитие скоростных способностей

«Мы – веселые ребята»

В верхних частях с каждой стороны поля расчерчивают полосы, которые условно считают стартовой чертой. Учащиеся делятся на две команды. Участники команд занимают свои позиции у стартовой черты с обеих сторон поля. Учитель выбирает ведущего. Ведущий занимает позицию в центре поля. По команде учителя выстроившиеся в ряд у стартовой черты участники обеих команд произносят такие слова:

**Мы – веселые ребята,
Бегать нам – одна отрада.
Ноги-руки разомни
И попробуй, догони!**



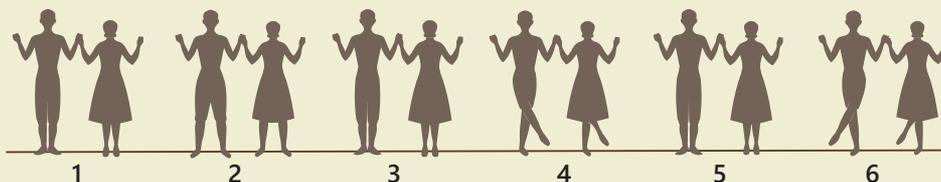
Едва произнеся слово «догони», ребята перебегают с одного конца поля к противоположной стартовой черте. Ведущий должен либо поймать их, либо коснуться рукой. Участники, заступившие за стартовую черту, считаются неприкосновенными. Участник, которого поймал или до которого дотронулся ведущий, замирает на месте. Учитель считает пойманных ведущим и начисляет штрафные очки командам. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ – «ЯЛЛЫ»

Дорогой друг, национальные танцы, воплощающие в себе музыку и ритмичные движения, отражают физические и духовные возможности человека. Танец – это спорт и развлечение. Тот, кто часто танцует, здоров и спокоен.

Танец – это открытое представление, воплощение свободной жизни. Они исполняются в одиночку, парами и коллективно. У спортсменов, занимающихся танцами, развиваются чувство ритма и эстетика, укрепляется вера в себя на тренировках. Танцы снимают физическую и моральную усталость. Танцы прививают чувство готовности прийти на помощь, способствуют лучшей адаптации в обществе.

«Яллы» – один из древнейших азербайджанских национальных танцев. Это - коллективный танец. Выстроившиеся в ряд участники танца, закинув руки на плечи друг другу, либо ухватившись мизинцами, совершают ритмические движения. Возглавляет этот ряд «йаллыбаши», размахивающий платком в одной руке. «Яллы» призывает к миру, сплочению. Присущая танцу гармония ритма производит невероятное впечатление. Музыка танца «Яллы» олицетворяет духовную чистоту. «Яллы» – это не просто музыка и танец, а подлинный символ единства нашего народа. Мелодия «Яллы» использована в знаменитой опере Узеира Гаджибейли «Кероглу».





Подвижная игра, включающая элементы национального танца «Яллы»

Класс делят на подгруппы, которые выстраиваются на поле друг против друга, держась за руки, закинув руки на плечи друг другу, либо ухватившись мизинцами, что по форме напоминает танец «Яллы». По сигналу группы, двигаясь вправо, должны как можно быстрее пройти сквозь обручи, при этом не разомкнув рук, и вернуться в исходное положение. Команда, участники которой, не разомкнув рук, первыми завершат круг и вернуться в исходную позицию, получают одно очко.



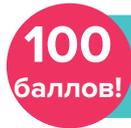
Примечание Такую игру можно провести как на уроке (в зале), так и вне школы.



Каких азербайджанских атлетов вы знаете?



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ!



ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Вы должны подробно рассказать о движениях и играх на скорость, поведать об их предназначении

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Вы должны выполнить действия, относящиеся к учебному нормативу.

100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ



100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны регламентировать свою деятельность в рамках определенных правил, продемонстрировать мужество и волю к борьбе.

Из истории

ОЛИМПИЙСКИХ игр

I Олимпийские игры



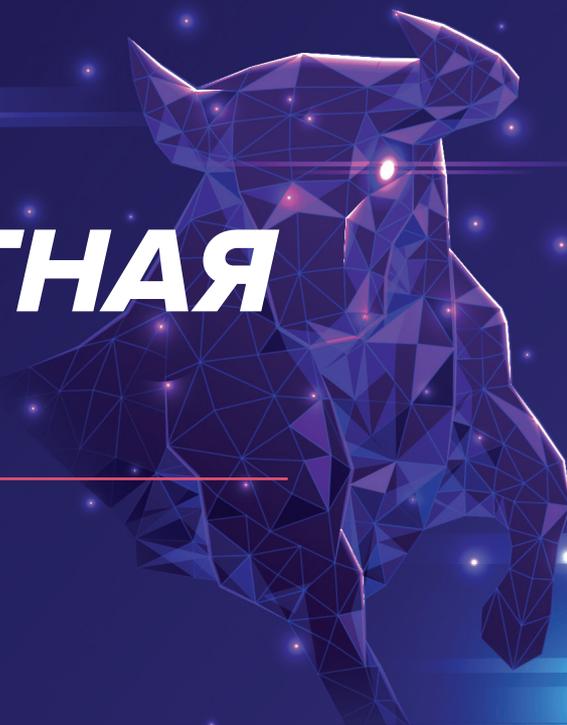
Олимп – крупнейший горный массив в Греции (2911 м). Олимп считается местом обитания богов во главе с Зевсом. В его честь каждые четыре года с 776 года до н.э. проводились игры. Они длились пять дней, особенно торжественно отмечались дни открытия и завершения этих игр. На время проведения игр в Древней Греции объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну. Первым в истории олимпийским чемпионом был жрец по имени Кореб.

Впоследствии Олимпийские игры были запрещены римским императором Феодосием I, а возобновились они лишь в 1896 году.

23 июня 1894 года в университете Сорбонна в Париже был создан Международный Олимпийский комитет (МОК), в который вошли 12 стран. Главой МОК был избран грек Деметриус Викелас. Сохранив традицию античных олимпийских игр, проводившихся каждые четыре года, он объявил место проведения первых Олимпийских игр. С 6 по 15 апреля 1896 года в столице Греции – Афинах состоялись первые с момента возобновления Олимпийские игры, в которых 245 человек (только мужчины) из 13 стран соревновались в 9 видах спорта в рамках 43 состязательных программ. В мае 1896 года, в соответствии с хартией Викеласа Бока, полномочия председателя были переданы представителю страны проведения очередных Олимпийских игр – французу Пьеру де Кубертену, считающемуся основоположником современного олимпийского движения. Победителем первых Олимпийских игр стала Америка, спортсмены которой завоевали 11 золотых, 7 серебряных и 2 бронзовые медали. Второе место заняла Греция с 10 золотыми, 18 серебряными и 17 бронзовыми медалями.



СКОРОСТНАЯ СИЛА



- Благодаря большим, мощным задним лапам кенгуру способен прыгнуть в высоту до 3 метров.
- Рекордный прыжок животного в длину составляет 13 метров 63 сантиметра, а в высоту – 3 метра 20 сантиметров.



Селевой поток – стремительный поток, состоящий из смеси воды и обломков горных пород. Он возникает внезапно в результате ливней и сезонного таяния льда.



Что понимается под словосочетанием «скоростная сила»?

СКОРОСТНАЯ СИЛА – ДВИГАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Скоростная сила – это способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время. Такое умение еще называется «взрывной силой». Для развития скоростной силы одним из важных качеств является «взрывная сила»

Дорогой друг, в этом разделе мы расскажем о том, как развить скоростную силу мышц верхних и нижних конечностей. Для этого применяются такие разделы легкой атлетики, как броски и прыжки.



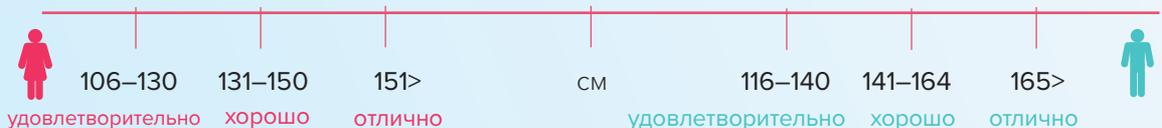
Проверьте себя

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места состоят из 3-х фаз:



толчок → прыжок → приземление



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Под мышцами верхних конечностей подразумеваются, главным образом, плечевые мышцы и мышцы предплечья (рис. 14).

Дорогой друг, для развития скоростной силы в этих мышцах используют такой элемент, как «метание». В легкой атлетике предусмотрены: метание диска, метание копья, метание молота и метание ядра. Эти действия только на первый взгляд кажутся простыми, на самом же деле требуют упорных тренировок и опыта.

Знакомство с этими видами легкой атлетики должно начинаться с упражнений с мячом (теннисным). Это, разумеется, упрощенный вид метания.

Техника метания состоит из четырех фаз: разбег, усилие, бросок и торможение

1 разбег

2 усилие

3 бросок

4 торможение

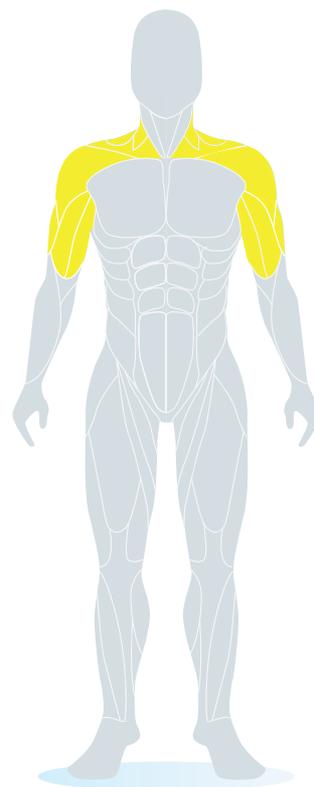


Рис. 14

Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча характеризуется кратковременными, но концентрированными усилиями мышц рук, плеч и ног.

Мяч следует ухватить с боков большим пальцем и мизинцем, а другими пальцами поддерживать его сзади. Мяч не должен сидеть в руке слишком плотно (фото 15).

Поначалу можно поддерживать локоть другой рукой.



Рис. 15

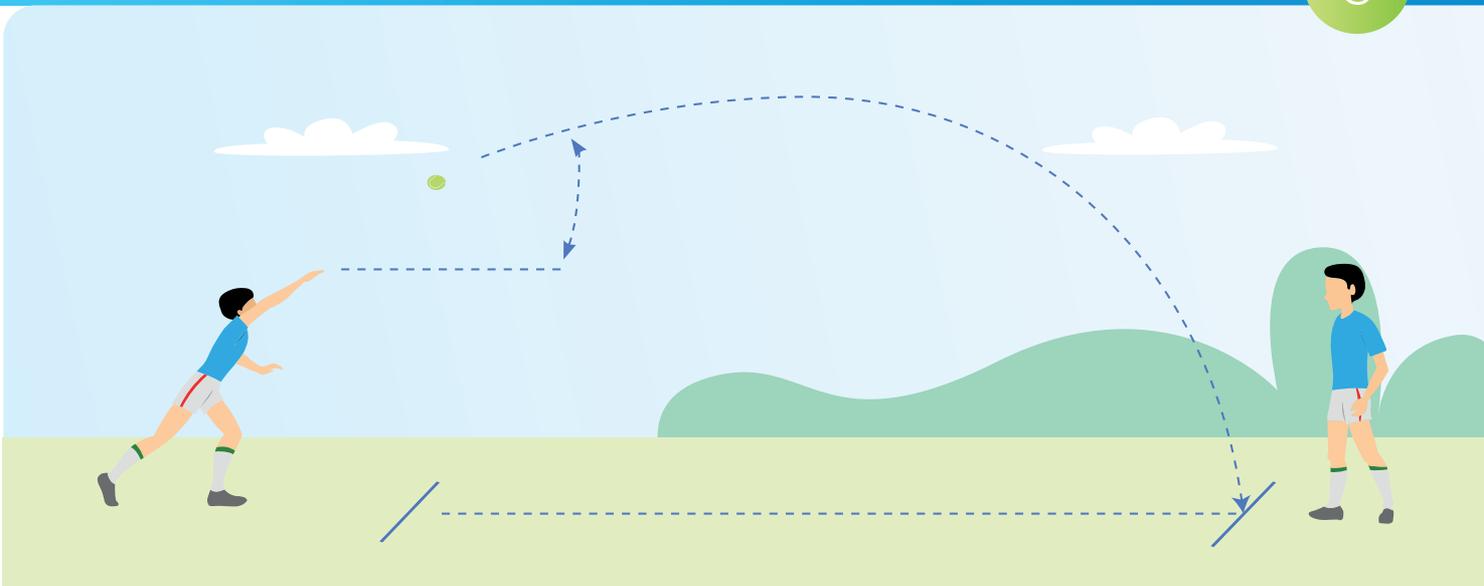


Рис. 16

Примечание Для более удачного и дальнего броска, стойте параллельно направлению броска (рис. 16).



Выполните с друзьями

1. Метайте мяч в цель в горизонтальном или вертикальном направлении (рис. 17).
2. Поймайте мяч, отскочивший от цели (рис. 18).

Примечание Рекомендуется выполнять эти упражнения в течение 3-5 минут.



Рис. 17

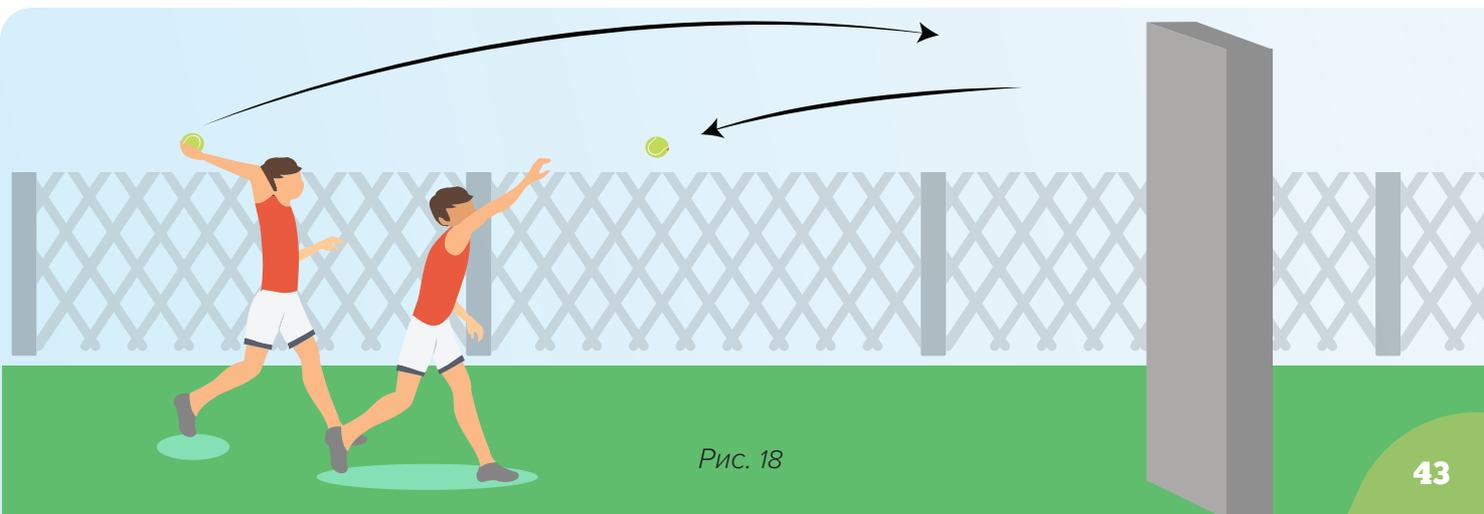


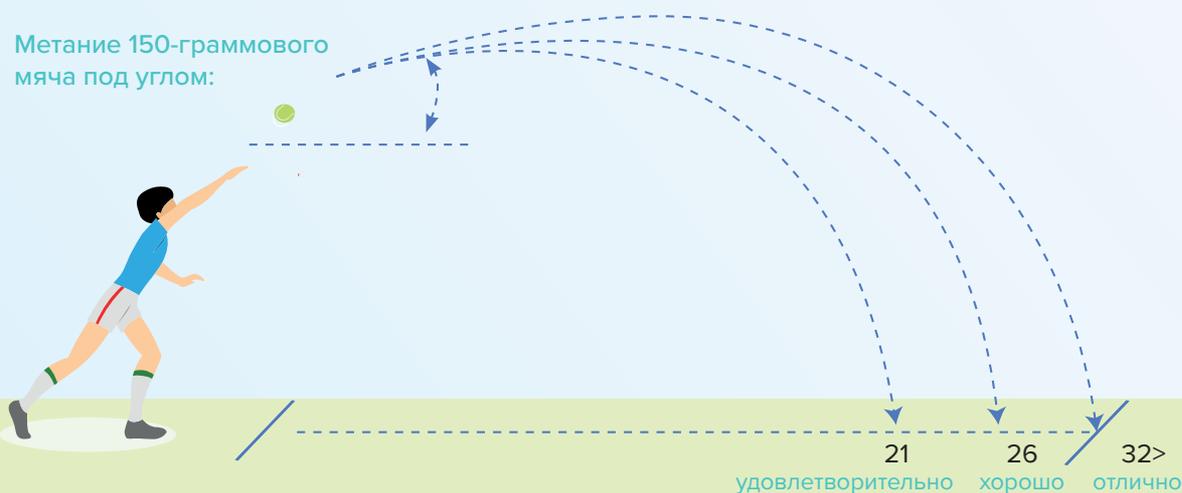
Рис. 18



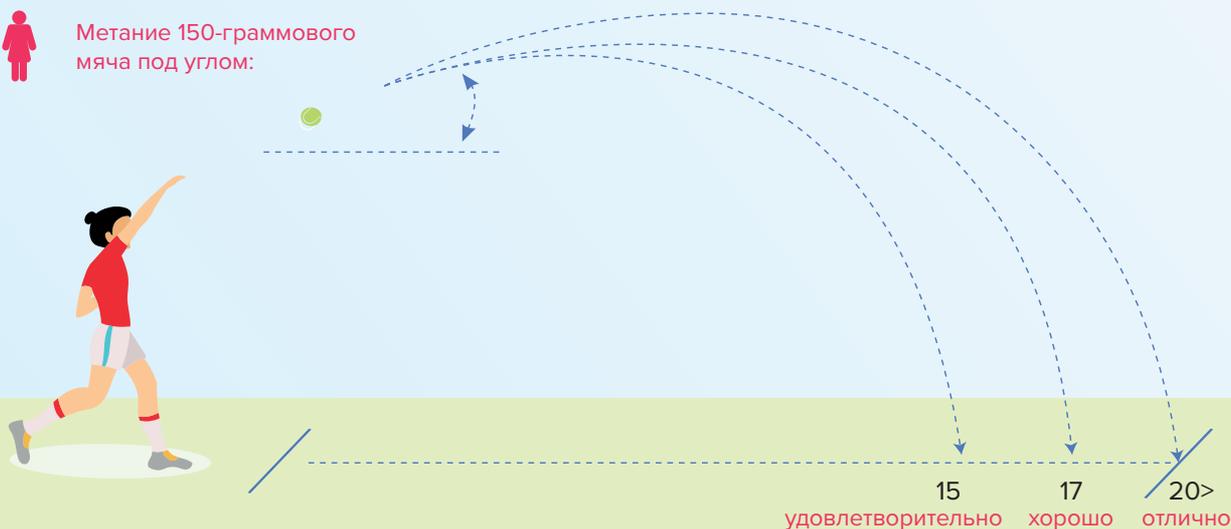
Проверьте себя



Метание 150-граммового мяча под углом:



Метание 150-граммового мяча под углом:



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Фредерик Карлтон «Карл» Льюис, родившийся 1 июля 1961 года в США, выиграл 10 олимпийских медалей (9 золотых) и 10 медалей чемпионатов мира (8 золотых) по легкой атлетике. Льюис - рекордсмен как в спринте, так и в прыжках в длину.



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Говоря о мышцах нижних конечностей, в первую очередь, подразумевают мышцы бедра и голени (рис. 19).

Дорогой друг, для развития скоростной силы в этих мышцах применяются прыжки – прыжки в длину, тройной прыжок и прыжки с шестом. В 5 классе вы познакомитесь с прыжками в длину с места и с разбега.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз (рис. 20).

Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей (20-25 м – для мальчиков и 15-20 м – для девочек). Скорость разбега важна для достижения необходимого толчка.

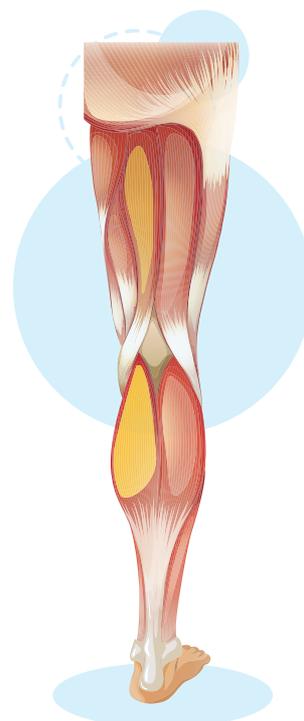


Рис. 19

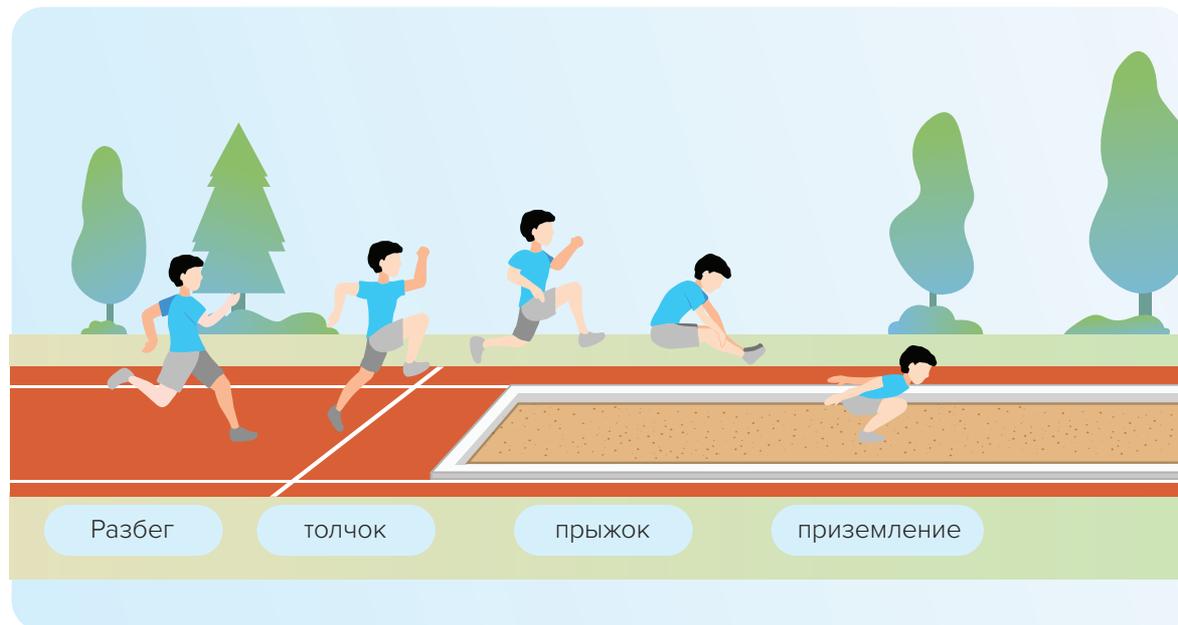


Рис. 20



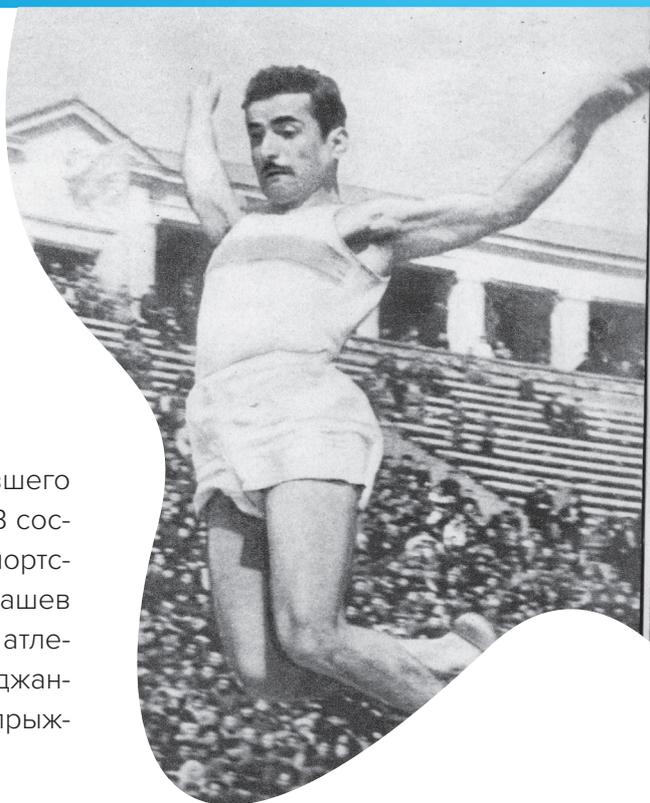
До того, как приступить к прыжку, выполните подготовительные мероприятия – разравняйте песок, очистите его от инородных предметов (мелких камней, стеклышек и пр.).



Знай наших!

Хандадаш Мадатов

Впервые он дебютировал в составе сборной бывшего СССР в 1952 году – на Олимпиаде в Хельсинки. В составе сборной выступали три азербайджанских спортсмена – Рашид Мамедбеков, Ибрагимпаша Дадашев (вольная борьба) и **Хандадаш Мадатов** (легкая атлетика). Хандадаш Кязым оглу Мадатов – азербайджанский легкоатлет, мастер спорта, рекордсмен по прыжкам в длину.



Сыграйте с друзьями

Игра «Резиночка»

I. Запрыгиваем в центр обеими ногами, а затем выпрыгиваем (рис. 21-1);

II. Ставим правую ногу в центр, а левая остается за пределами резинки. Затем в прыжке переставляем ноги (рис. 21-2);

III. Наступаем обеими ногами на левую сторону резинки, а затем, развернувшись в прыжке на 180 градусов, прыгаем на правую сторону, а после выпрыгиваем за пределы резинки (рис. 21-3);

IV. Запрыгиваем в центр обеими ногами, а затем, подпрыгнув, заступаем за края резинки (рис. 21-4);

V. Наступаем в прыжке на обе стороны резинки, ставя ноги параллельно, а затем меняем положение ног (участник игры выполняет это действие столько раз, сколько ему лет) (рис. 21-5);

VI. Одну ногу кладем под, а другую – на резинку. Перепрыгиваем на другую сторону, принимая аналогичное положение (участник игры выполняет это действие столько раз, сколько ему лет) (рис. 21-6);



VII. Кладем обе ноги под резинку. В прыжке перекидываем резинку на противоположную сторону, а затем, откинув резинку, выпрыгиваем (рис. 21-7 и 7 А).

VIII. Удерживаем резинку ногами в форме числа 8, а затем, подпрыгнув, откидываем резинку и заскакиваем в центр (рис. 21-8 и 8 А).

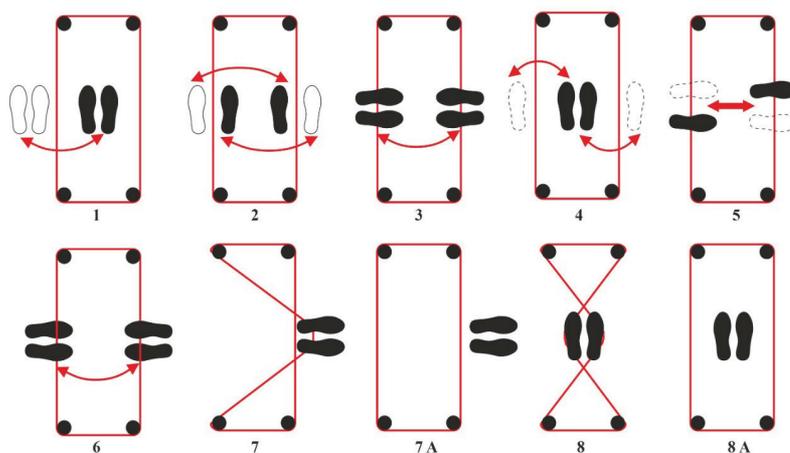


Рис. 21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ

Мы уже знаем, как развивать «скоростную силу» в мышцах верхних и нижних конечностей. Однако для полного развития этой способности необходимо разрабатывать обе группы мышц одновременно, одним словом, задействовать их сообща. Это позволит усовершенствовать способность «взрывной силы».

Подвижные игры на развитие «скоростной силы»



«Заяц без норы»

Участники игры разбиваются по двое и, держась за руки, устраивают так называемые «норы». Один участник игры становится «зайцем», а другой – «волком». Учитель начинает считать до трех.

На счет один «заяц» бежит к «норе», а на счет три – «волк» устремляется за ним и пытается поймать. Забежав в одну из «нор», «заяц» поворачивается спиной к одному из игроков, и теперь тот становится «зайцем». Теперь «волк» начинает ловить нового «зайца».





«ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Участники игры делятся на две команды, которые выстраиваются у центра в два ряда друг напротив друга. Команды выбирают капитанов.

Капитаны каждой из команд выбирают одного игрока из своего состава «петушком» и отправляют его в центр поля. По сигналу учителя «петушки» становится на одну ногу, а руки держат за спиной. По очередному сигналу учителя «петушки», прыгая на одной ноге, пытаются плечами выбить противника из круга. Победитель этого боя приносит очко своей команде. Затем в круг заступают другие «петушки» и тоже борются друг с другом. Все игроки команд по очереди борются друг с другом. Набравшая больше очков команда объявляется победительницей.



Выполните с друзьями

Игра «Классики»

В эту игру можно играть в одиночку или с участием нескольких человек. Цель игры заключается в закидывании в одну из расчерченных на асфальте клеток камушка и допрыгивании за ним на одной ноге. У этой игры множество вариантов, однако основное правило состоит в том, что в клетки с изображенными в них нечетными числами нужно запрыгнуть на одной ноге, при этом не касаясь границ, а в клетки с четными числами – обеими ногами и правильно бросить плоский камушек в нужную клетку.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ!

100
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Необходимо подробно рассказать об упражнениях и играх на скоростную силу, а также дать информацию об их предназначении.

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Необходимо выполнить норматив упражнений по скоростной силе.

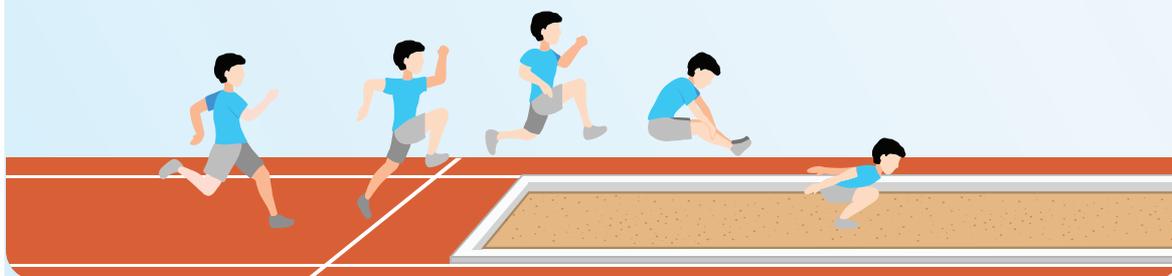
100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ



Прыжки в длину с разбега (см) 300



Прыжки в длину с разбега (см) 260



Метание 150-граммового мяча 32 >



Метание 150-граммового мяча 20 >



100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Необходимо подчинить свои действия правилам, проявить волю к победе и мужество.

Из истории

ОЛИМПИЙСКИХ игр

II Олимпийские игры

II Олимпийские Игры состоялись с 14 мая по 28 октября 1900 года в Париже. В соревнованиях приняли участие 1225 спортсменов из 24 стран (1206 мужчин и 19 женщин), соревновавшихся в 87 спортивных программах по 19 видам спорта.





Впервые именно на II Олимпийских Играх в составе участников появилась азиатская страна – Индия. Среди видов спорта, включенных в программу соревнований, было и конное поло, считающееся азербайджанской национальной игрой «Човганом».

Еще одним историческим аспектом Игр стало участие в них женщин.



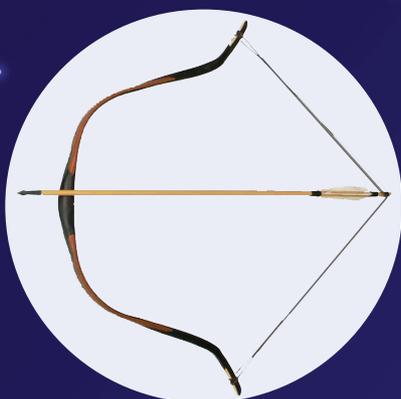
Героем Олимпийских игр стал американский спортсмен Эльвин Кренслейн. В течение трех соревновательных дней ему удалось четырежды подняться на первую ступень пьедестала почета.

В командном зачете с 92 медалями первое место заняла сборная Франции.

ГИБКОСТЬ



У змей гибкое тело. У них нет рук и ног. Змеи то изгибаются кольцами, то, неожиданно распрямившись, ползут по земле.



Изобретенные в эпоху мезолита лук и стрелы значительно облегчили охоту. Лук представлял собой полусогнутую ветку с продетой на концах и натянутой тетивой. Для успешной стрельбы из лука на дальние расстояния была исключительно важна эластичность тетивы.



Какие еще примеры гибкости вы можете указать?

ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Гибкость тела характеризуется умением тела выполнять движения с большой амплитудой. Дорогой друг, гибкость тела прекрасно развивается в возрасте 10-11 лет. Чтобы добиться гибкости тела, необходимо регулярно выполнять комплекс гимнастических упражнений. Для получения хороших результатов нужно выполнять эти упражнения ежедневно. Упражнения на развитие гибкости условно можно разбить на следующие группы:

статические упражнения

неактивные упражнения

динамические упражнения

активные упражнения



Проверьте гибкость своего тела, прежде чем перейти к гимнастическим упражнениям.



Проверьте себя



Удовлетворительно



Хорошо



Отлично

ГИМНАСТИКА

Гимнастика приучает нас быть смелыми и решительными, правильно двигаться, бегать и прыгать, формируя и другие жизненно важные навыки.

Азербайджанская Федерация гимнастики развивает 9 видов гимнастики:

Художественная гимнастика

Мужская спортивная гимнастика

Женская спортивная гимнастика

Прыжки на батуте

Акробатика

Аэробика

Гимнастика для всех

ТимДжим

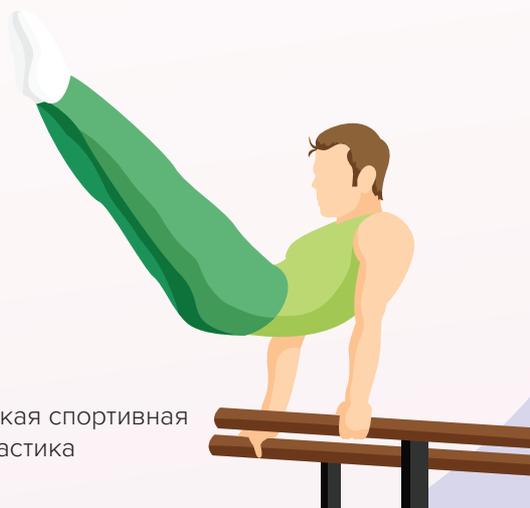
Паркур



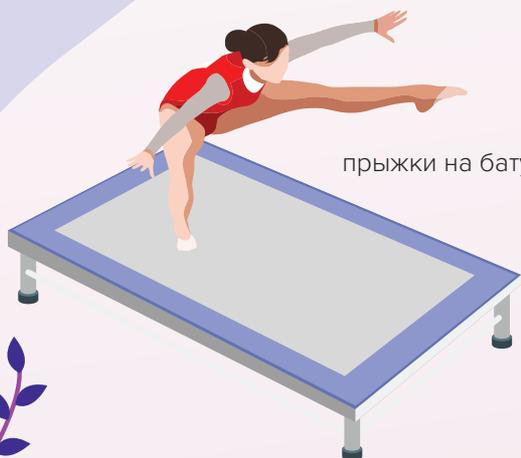
Четыре из них являются олимпийскими дисциплинами. Это:



художественная гимнастика



мужская спортивная гимнастика



прыжки на батуте



женская спортивная гимнастика

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

С октября 2002 года Азербайджанскую федерацию гимнастики возглавляет Первый вице-президент Азербайджана Мехрибан Алиева.



Знай наших!

Братья Наримановы

Братьям Бахраму и Эльшаду Наримановым принадлежит особое место в зарождении азербайджанской акробатики. С юных лет они начали заниматься этим видом гимнастики. Братья Наримановы принимали участие в проходившей в 1958 году Всесоюзной спартакиаде народов СССР в Москве и в том же году – в Чемпионате СССР. В обоих соревнованиях братья завоевали бронзовые медали. Впервые в истории азербайджанской гимнастики именно они стали мастерами спорта СССР. Бахрам становился чемпионом Азербайджана 16 раз, а Эльшад – десятикратно. Впоследствии братья совмещали спорт с научной деятельностью, воспитав молодое поколение спортсменов. Эльшад Нариманов стал первым в Азербайджане судьей международной категории. Братья удостоены государственных наград, орденов и медалей.



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА АКТИВНЫМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Динамические упражнения одновременно приводят в движение различные части тела, в том числе мышцы, суставы и связки. Мы будем выполнять эти упражнения как индивидуально, так и в групповой форме.



«Баиловский остров»

Дорогой друг, в игре «Баиловский остров» класс делится на две команды, каждая из которых, в свою очередь, подразделяется на две группы: А-А1 и В-В1. Представьте себе в зале остров и полуостров, со всех сторон омываемые водой. В распоряжении команд А и В по два обруча (лодки). На этих лодках нужно перевезти стоящих напротив товарищей на «Абшеронский полуостров».



Участники пролезают в один обруч, а следом – во второй. Оставшийся позади обруч перетаскиваем вперед и вновь совершаем движение. Таким образом, не промокнув в «воде», мы по очереди перевозим наших товарищей с «Баиловского острова» на «Абшеронский полуостров». Команда, перебравшаяся скорее, становится победителем игры.



Самостоятельная работа

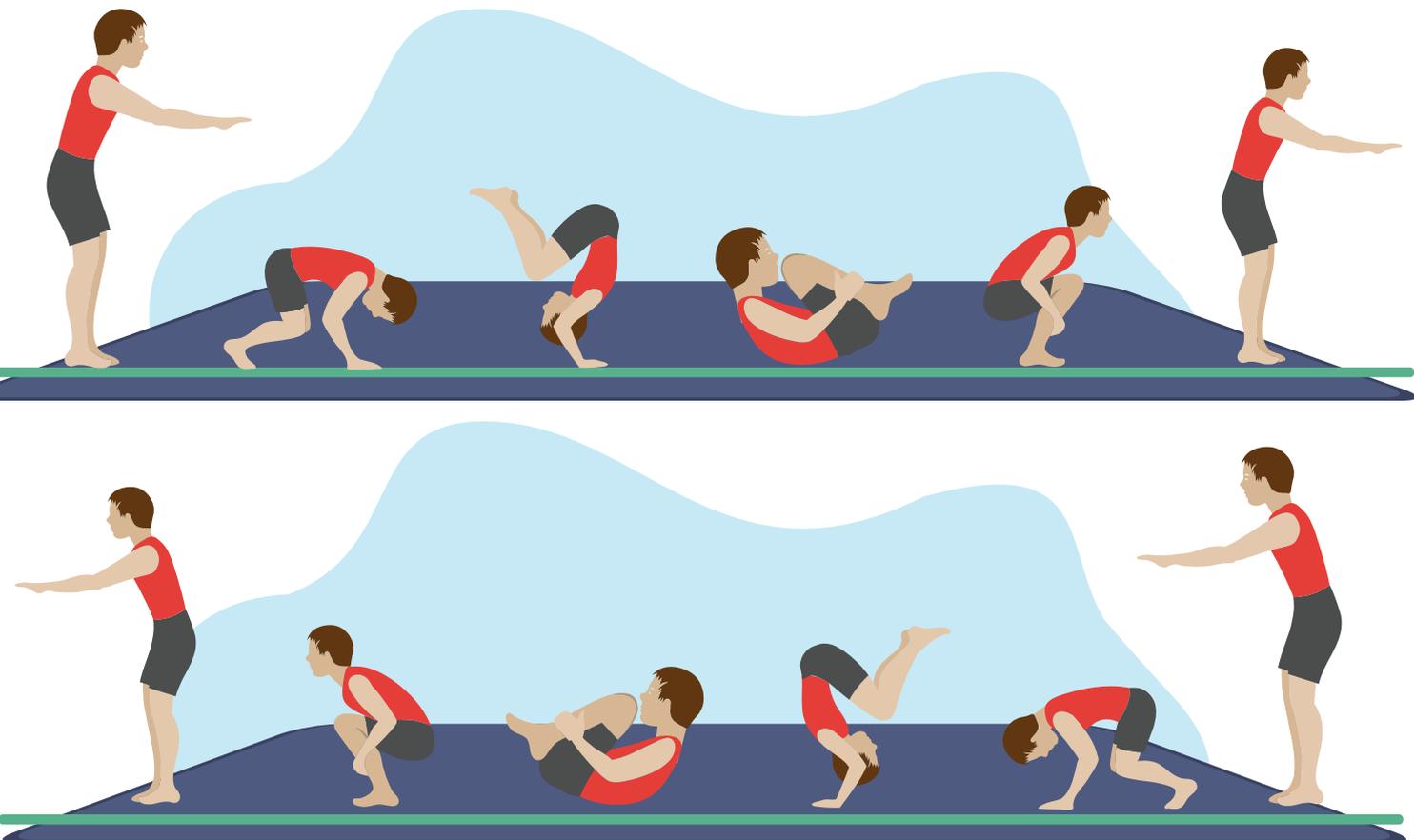


Рис. 22

Кувырок – это вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову.



Правила безопасности

При кувырке вперед голова не должна касаться земли, а при подъеме нельзя хвататься за колени. При кувырке назад, обхватив ноги и напрягая шею, придаем импульс движению (рис. 22).

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА СТАТИЧЕСКИМИ И НЕАКТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Статические упражнения напрягают мышцы без каких-либо снарядов. Статическая гимнастика оставляет тело неподвижным, однако мышцы испытывают серьезное напряжение.

Статичность – это бездействие, отсутствие подвижности

Чтобы укрепить мышцы, обрести более красивое и гибкое тело, можно выполнять статические упражнения и в домашних условиях.

Выполняя следующие статические упражнения, можно улучшить гибкость тела:

1. «Мост» с положения лежа (рис. 23);
2. «Мост» с упором о стену (рис. 24);
3. «Мост» без опоры (рис. 25);
4. Стойка на плечах (рис. 26);
5. Стойка на руках вниз головой (рис. 27).

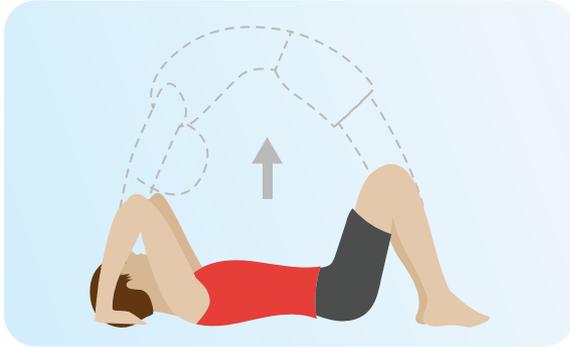


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

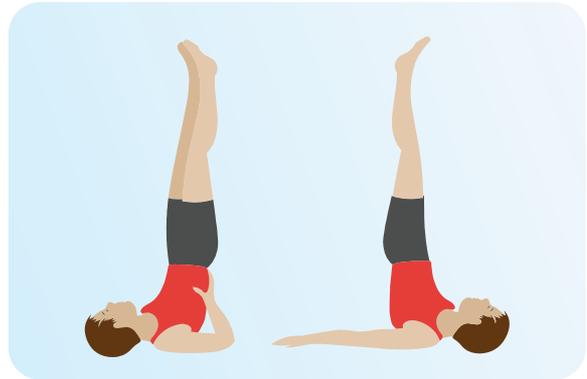


Рис. 26



Рис. 27

Примечание Дорогой друг, выполняя вышеуказанные упражнения, необходимо пребывать в неподвижном состоянии в течение 5-10 секунд;

Упражнения, приведенные на рис. 23, 24 и 25, можно выполнить при посторонней помощи, а упражнение на рис. 27 – у стены.



Как вы считаете, каковы последствия статичности?

Неактивные упражнения – это упражнения, которые выполняются при сторонней помощи (снарядов, товарища или учителя). Подобные упражнения используются, главным образом, для повышения двигательной активности суставов (рис. 28).

Дорогой друг, выполняя нижеприведенные неактивные упражнения, ты можешь придать своему телу еще большую гибкость:

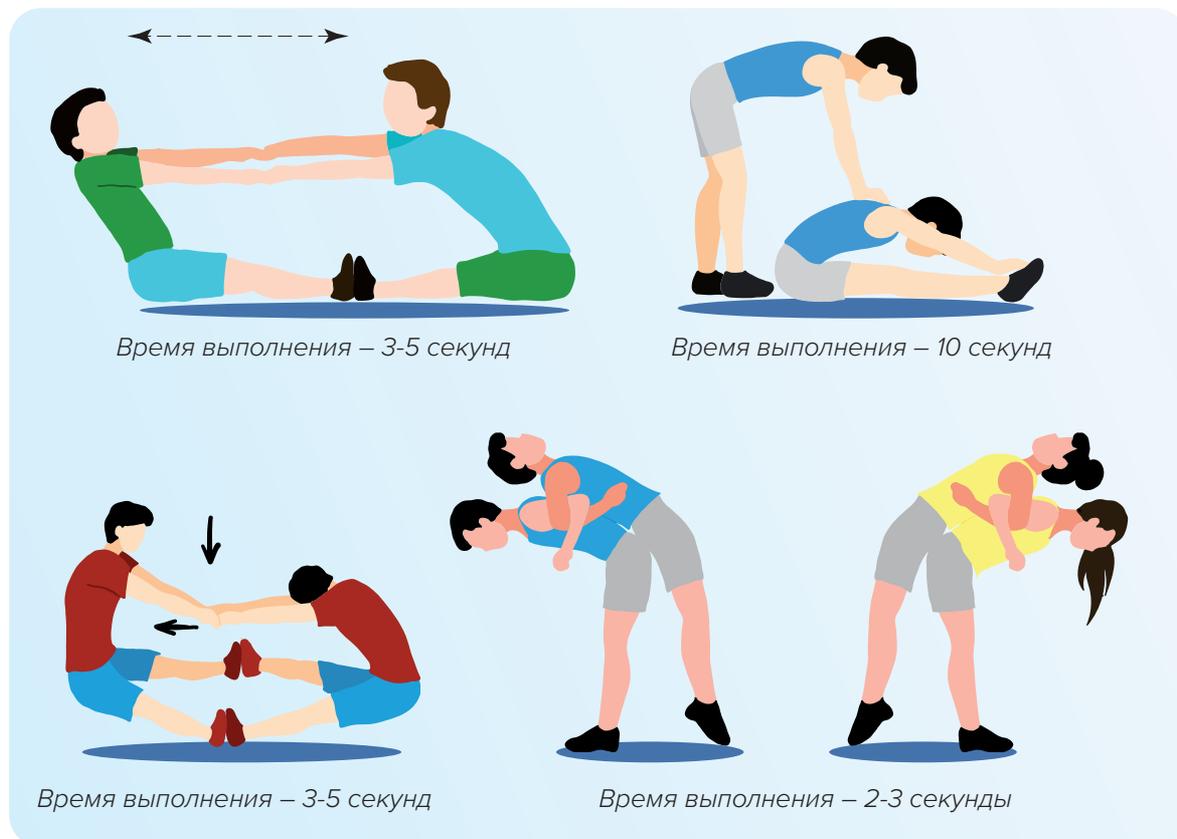


Рис. 28

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА

Мы уже знакомы с упражнениями, позволяющими развить гибкость тела. Для улучшения гибкости необходимо комплексно выполнять указанные упражнения. В этом вам помогут подвижные игры.





«Посадка картофеля»

Участники делятся на 2-3 команды и располагаются параллельно. Перед ними расчерчена стартовая линия. В 10-15 шагах от стартовой линии в ряд располагаются лунки. Их численность должна соответствовать количеству «картофеля». Лунки отстоят друг от друга на расстояние 0,5-1 метр. Участник, стоящий первым в ряду, раздает товарищам мешочки «картофеля».



По сигналу участники игры с мешками в руках пересекают стартовую линию и достигают лунок. В каждую из них нужно положить (посадить) один «картофель». Положив «картофель» в лунку, игрок возвращается к своей команде, передает мешочек следующему стартующему и уходит в конец.



Эстафета



Разделившись на две команды, игроки выстраиваются в ряд на расстоянии руки. В руках у направляющего баскетбольный мяч. По команде «марш» он передает мяч снизу между своими ногами следующему игроку, стоящему за его спиной.

Получивший мяч снизу, передает его назад сверху, вытянув руки над головой. Происходит чередование передач – снизу и сверху. Команда, передавшая мяч последнему игроку быстрее, получает одно очко. Игрок, замыкавший ряд, занимает позицию впереди и снова начинает передавать мяч команде. Игра продолжается в соответствии с числом участников команды.

Примечание Можно играть в эту эстафету, передавая мяч с поворотом направо и налево.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ!

100
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Необходимо подробно рассказать об упражнениях и играх на гибкость, а также об их предназначении.

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Необходимо выполнить учебный норматив

100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.

Хотите получить **100 БАЛЛОВ** за гибкость тела – покажите отличный результат.



Удовлетворительно

Хорошо

Отлично

100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

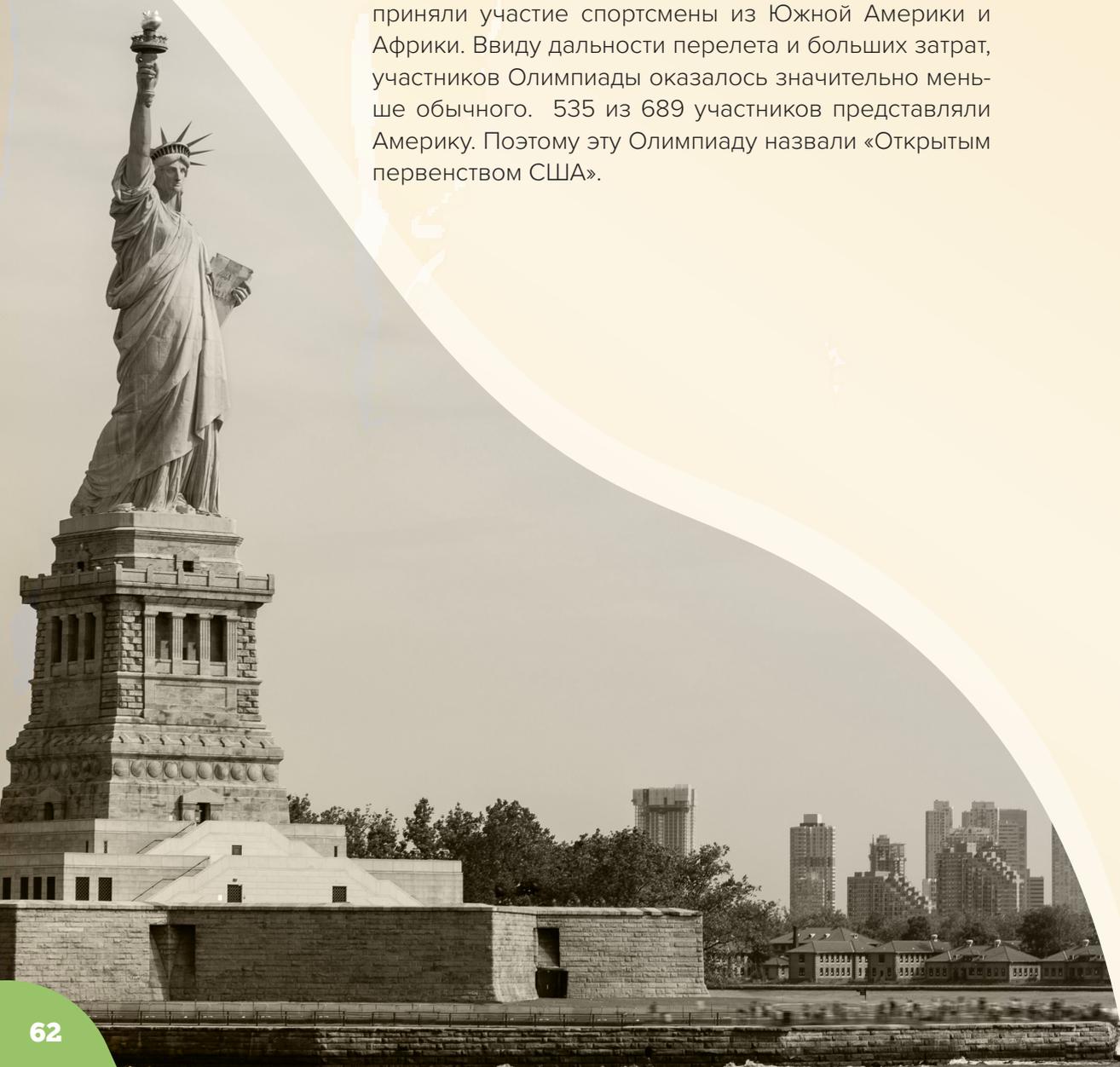
Необходимо подчинить свои действия правилам, проявить волю к победе и мужество.

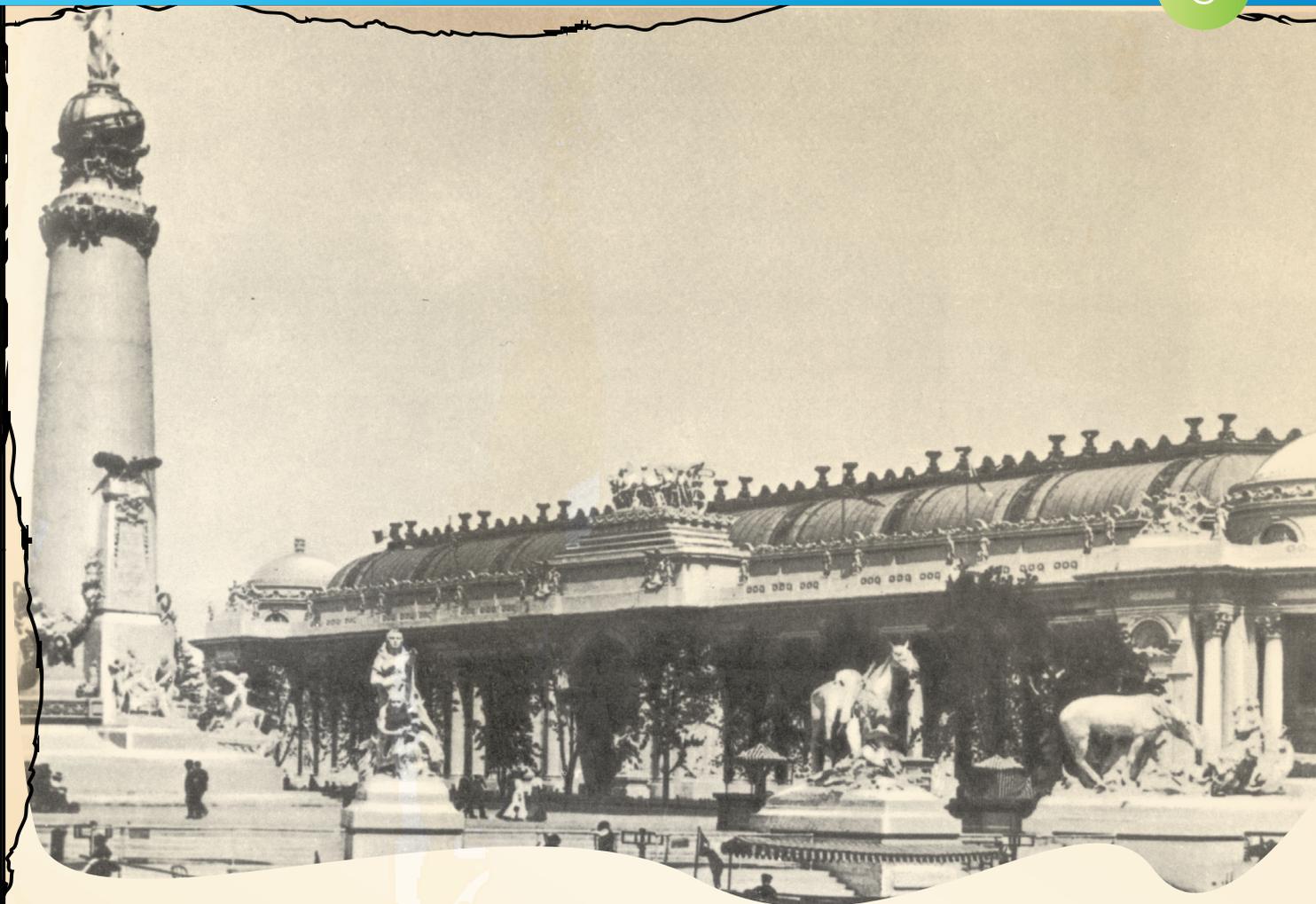
Из истории

ОЛИМПИЙСКИХ игр

III Олимпийские игры

III Олимпийские игры состоялись в американском городе Сент-Луис с 1 июля по 23 ноября 1904 года. 689 спортсменов из 13 стран (8 из которых – женщины) выступили в 94 состязательных программах по 17 видам спорта. В этих Играх американские спортсмены завоевали 70 золотых, 75 серебряных и 64 бронзовые медали. Впервые именно в этой Олимпиаде приняли участие спортсмены из Южной Америки и Африки. Ввиду дальности перелета и больших затрат, участников Олимпиады оказалось значительно меньше обычного. 535 из 689 участников представляли Америку. Поэтому эту Олимпиаду назвали «Открытым первенством США».





Американец Джордж Эйзер был рекордсменом по золотым медалям, завоеванным за всю историю Олимпиад. При том, что одна нога этого гимнаста представляла собой деревянный протез. Это обстоятельство не помешало ему завоевать две золотые, четыре серебряные и одну бронзовую медаль.

Он установил 15 новых олимпийских рекордов в 24 легкоатлетических программах. 8 из них являлись, в том числе, мировыми рекордами.

Сборная Америки, в копилке которой оказалось 238 медалей, завоевала первое место на Олимпиаде.



ФЛЕШМОБ – 1

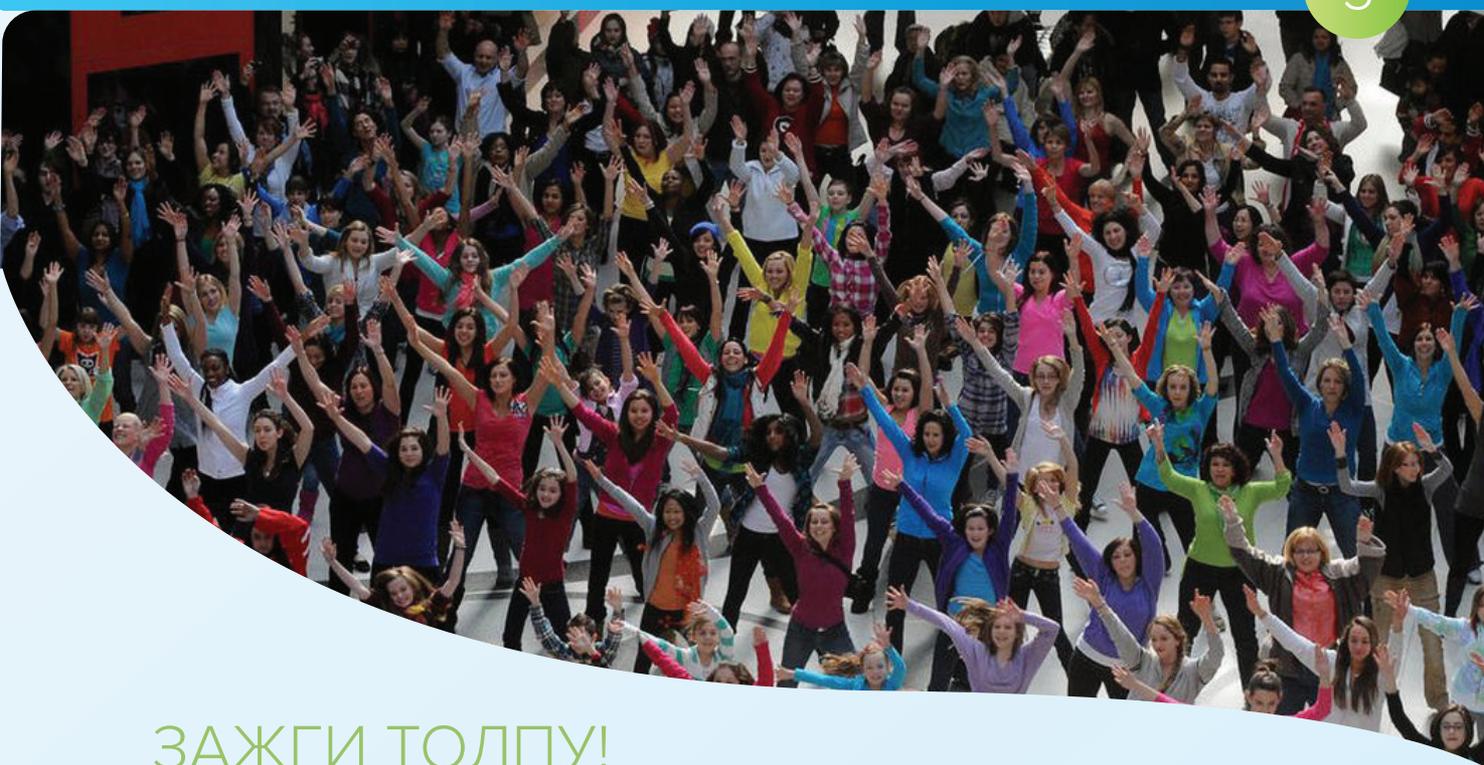
Слово «флешмоб» образовано из английских слов *flash*, что значит миг, мгновение, вспышка, и *mob*, то есть толпа. То есть «мгновенная толпа», «вспышка толпы».

Слово «Флеш-моб» означает «вспышка толпы».



Цели флешмоба:

- развлечься;
- ощутить себя свободным;
- избавиться от стереотипов;
- произвести хорошее впечатление, порадовать окружающих;
- самоутвердиться / проверить себя, ответив на вопрос: «Смогу ли я сделать такое среди людей?»;
- получить непередаваемые ощущения;
- ощутить себя частью чего-то большого;
- получить и продлить позитивные ощущения.



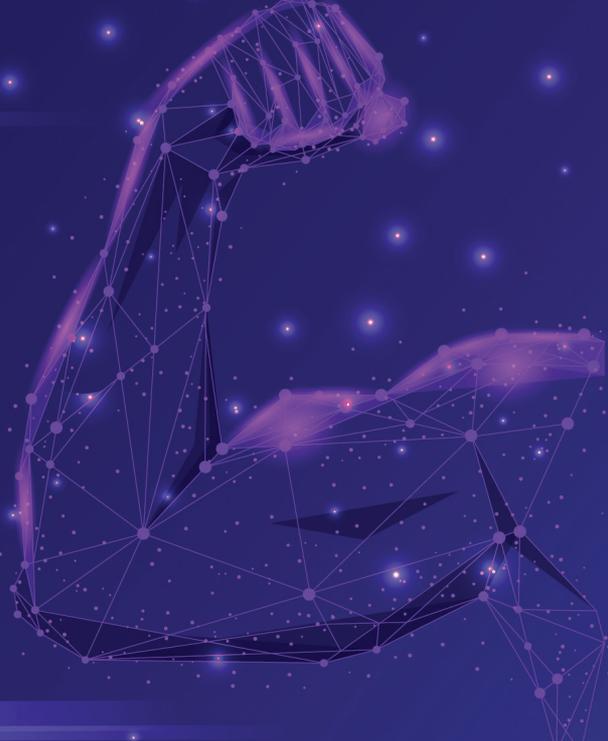
ЗАЖГИ ТОЛПУ!

Дорогой друг, в представленном флешмобе ученики изобразили карту Азербайджана. Вы можете организовать с одноклассниками свой флешмоб и стать частью этого зрелищного действия. Для этого нужно действовать сообща, а не в одиночку. В первую очередь, расчертите мелом на спортплощадке или же на асфальте в школьном дворе карту Азербайджана. Вдоль очертаний отметьте номера участников. В этом деле может помочь одноклассник, хорошо умеющий рисовать. Каждому ученику класса присваивается порядковый номер. Отработав под руководством педагога танцевальные движения под музыку, нужно выполнить их сообща, а затем встать по местам в соответствии с порядковым номером. Таким образом, получается очертание карты страны, и каждый из вас становится частичкой масштабного, зажигательного представления (рис. 29).



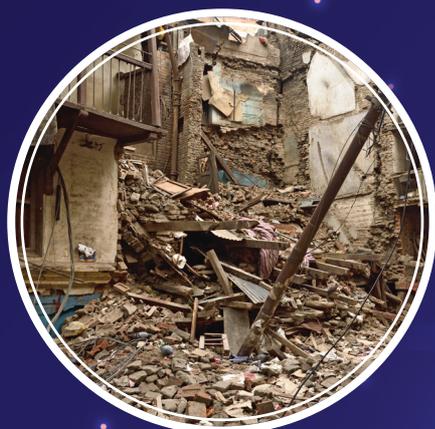
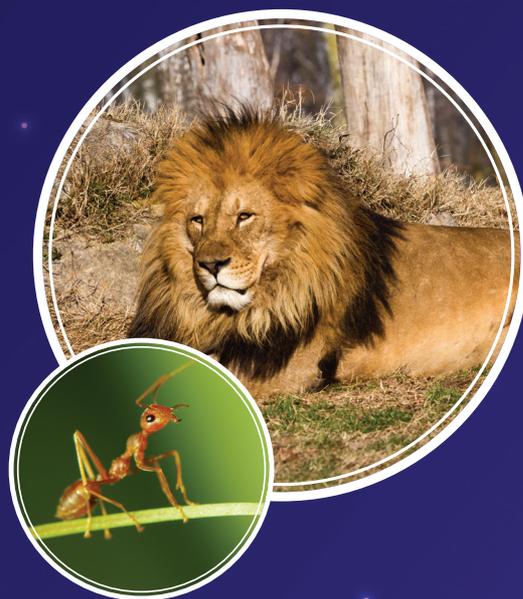
Рис. 29

СИЛА



Лев достигает в длину до трех метров и веса до 250 килограмм. Он считается самым сильным животным. Взрослый лев способен одолеть животное в три раза крупнее его.

Муравьи широко распространены в тропиках. Эти неутомимые труженики способны поднять груз, в 20 раз превосходящий по весу их собственный вес.



Подземные толчки при землетрясении способны разрушить дома, вызвать цунами и оползни. Их сила может видоизменить форму земной поверхности.



Как по-вашему, почему сила так важна человеку?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Дедушка терпеливо учил внука, рассказывал ему обо всем, объяснял. Внук засыпал деда вопросами, а тот пытался доходчиво ответить на каждый из них:

- Дедушка, скажи, есть ли в мире что-то крепче отвесных скал?
- Да, сынок. Железо крепче, потому что может сокрушить скалу.
- Дедушка, а есть ли что-то сильнее железа?
- Да, мой малыш, огонь сильнее железа, поскольку способен расплавить его.
- Значит, получается, что огонь сильнее всех?
- Нет, сынок, вода сильнее огня, потому что легко может потушить его.
- Тогда, выходит, вода всех сильнее?
- Нет, мой родной. Человек поглощает воду и обретает силу. Нет в мире сильнее человека!

СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Силой называется способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий.

Дорогой друг, хорошо развитая сила не только улучшает внешний облик, но и способствует успеху в ряде сфер деятельности.

На уроках физкультуры вы разовьете силу мышц нижеприведенных групп (рис. 30):

I. Сила мышц верхних конечностей

II. Сила мышц нижних конечностей

III. Сила мышц передней поверхности туловища

IV. Сила мышц задней поверхности туловища

Если вы хотите быть здоровым и сильным, нужно добиться развития мышц всех этих групп, потому что с этого возраста в вашем организме начинает формироваться мышечная масса. И в этом разделе мы представим вам правила использования комплексных движений для её правильного развития.

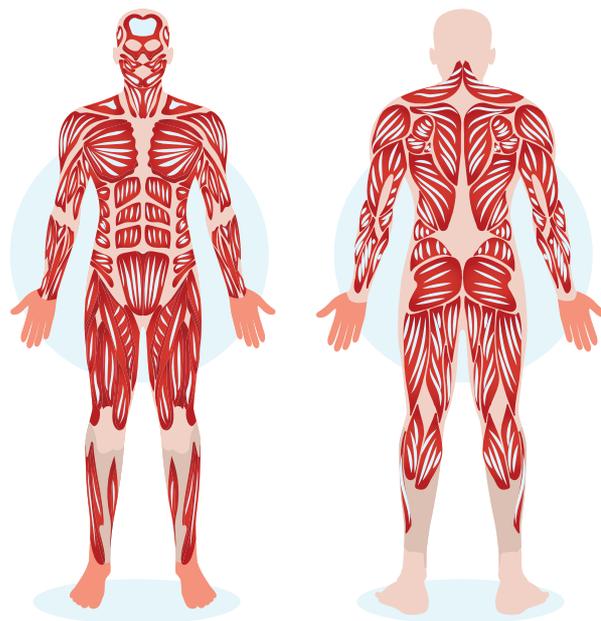


Рис. 30

РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Дорогой друг, для развития силы мышц верхних конечностей (преимущественно, плеч и предплечья) мы будем выполнять следующие упражнения:

– Подтягивания на высоком и низком турниках (рис. 31).

Подтягивания являются упражнениями на общую физическую подготовку, способствующими укреплению мышц верхних конечностей.

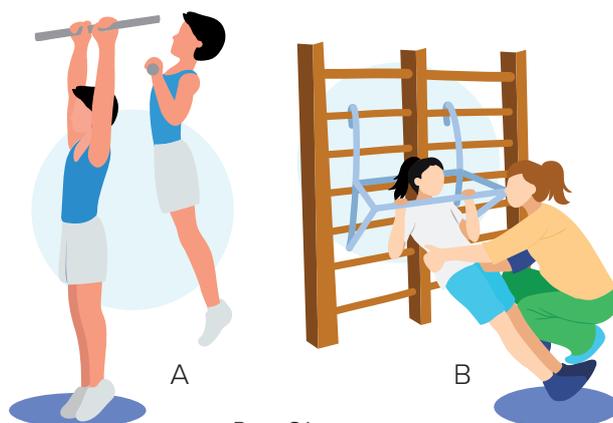
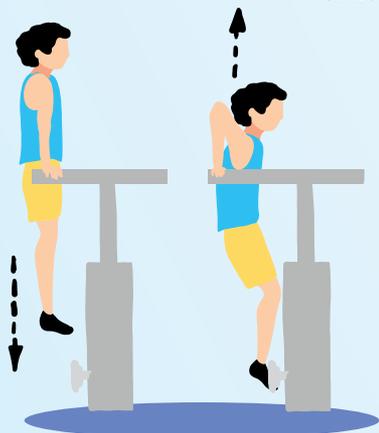


Рис. 31

– Подтягиваясь на высоком турнике (мальчики), необходимо держать руки на ширине плеч (рис. 31 - А)

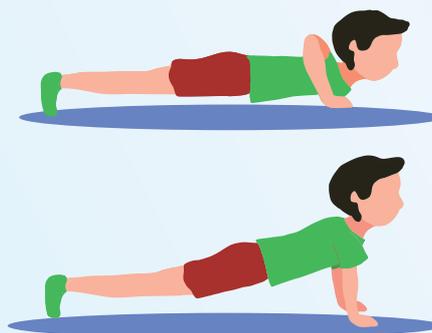
– Совершая подтягивания в положении лежа (девочки), нужно держать тело ровно, не прогибаясь (рис. 31 - В).

Сгибание и разгибание рук



Ухватившись руками за перекладины турника, повиснуть на параллельно расположенных руках. Сгибать и разгибать руки, при этом опуская и поднимая тело

2-3х4 сек.

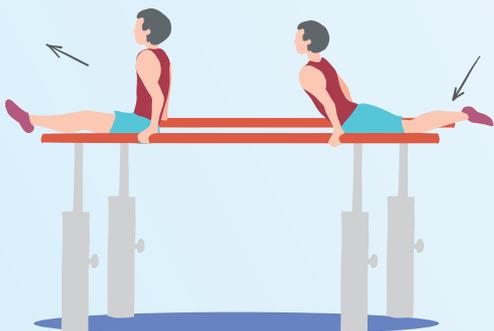


Совершать отжимания в положении лежа. 6-7х4 раз 1х10, 2х15, 3х20 сек. перерыв

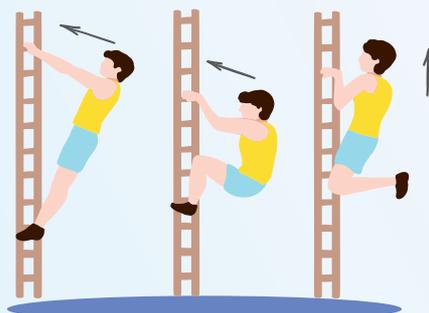


Совершать отжимания с опорой на гимнастическую скамью

4-5х4 раз

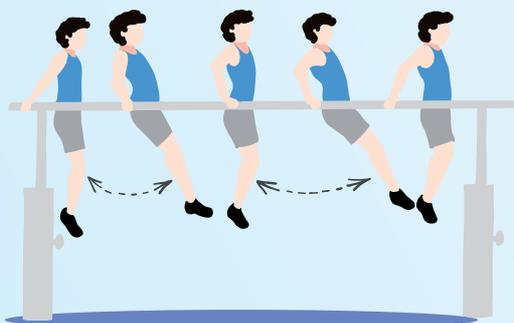


Раскачиваться на параллельно расставленных руках



Упражнения на гимнастической стенке

Преодоление сопротивления соперника, упражнения с гантелями и многократное преодоление сопротивления



Двигаться на параллельно вытянутых руках
4 раза



Упражнение с гантелями



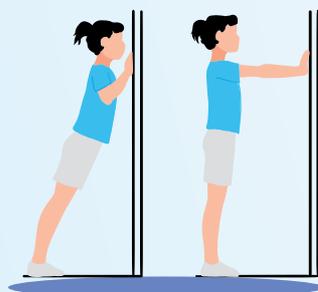
Ходить на руках



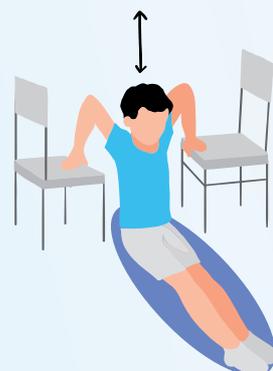
Самостоятельная работа



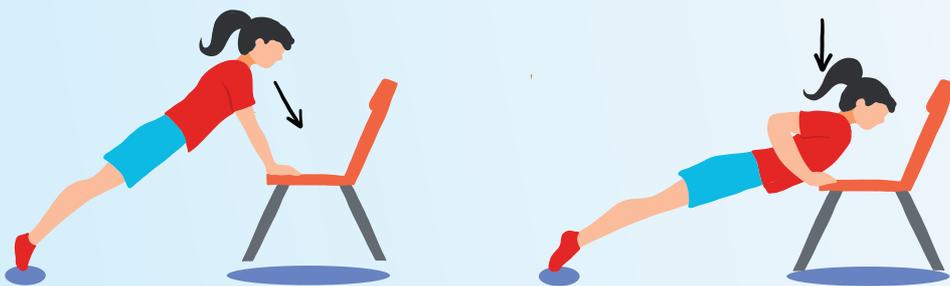
Оперевшись на руки, совершайте вращательные движения телом.



Уперевшись ладонями в стену, сгибайте и разгибайте руки
10x4 раз



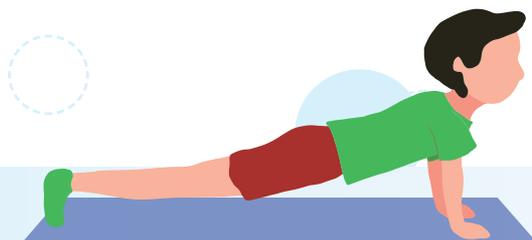
Оперевшись руками о параллельно расставленные стулья, сгибайте и разгибайте руки
8x4 раз



Оперевшись руками о стул, совершайте наклонные движения, сгибая и разгибая руки



Проверьте себя



удовлетворительно 4 хорошо 5 отлично 6–7



удовлетворительно 5–7 хорошо 8–9 отлично 10–11

РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Дорогой друг, как для развития мышц верхних конечностей, так и для развития мышц нижних конечностей (главным образом, бедер и голеней) необходимо выполнять ряд упражнений.



Двигательные упражнения, выполняемые за счет веса собственного тела



Приседания с исходной позиции

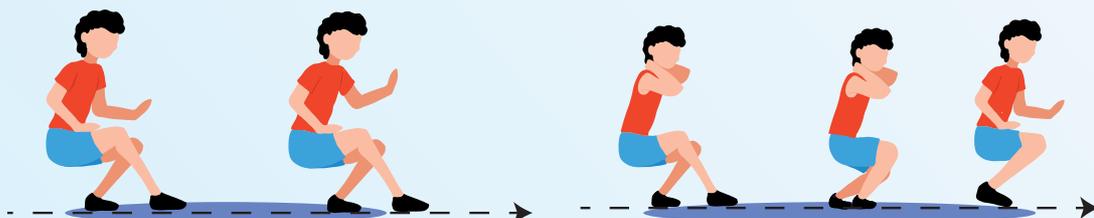
10x4 раз

Приседания, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку

Мальчики 5x4 раз
Девочки 4x4 раз

Прыжки через гимнастическую скамью направо и налево

6 раз



Ходьба на корточках (гусиным шагом)

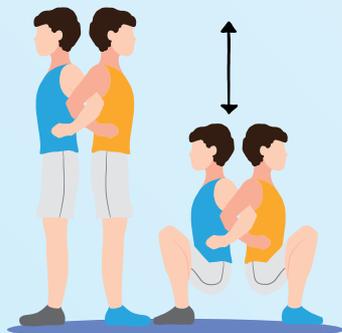
Ходьба на корточках с загнутыми за шею руками



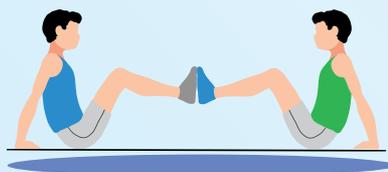
Перемещение прыжками с положения на корточках (по-лягушачьи)

2x6 метров

Упражнения на преодоление сопротивления соперника и многократное преодоление сопротивления



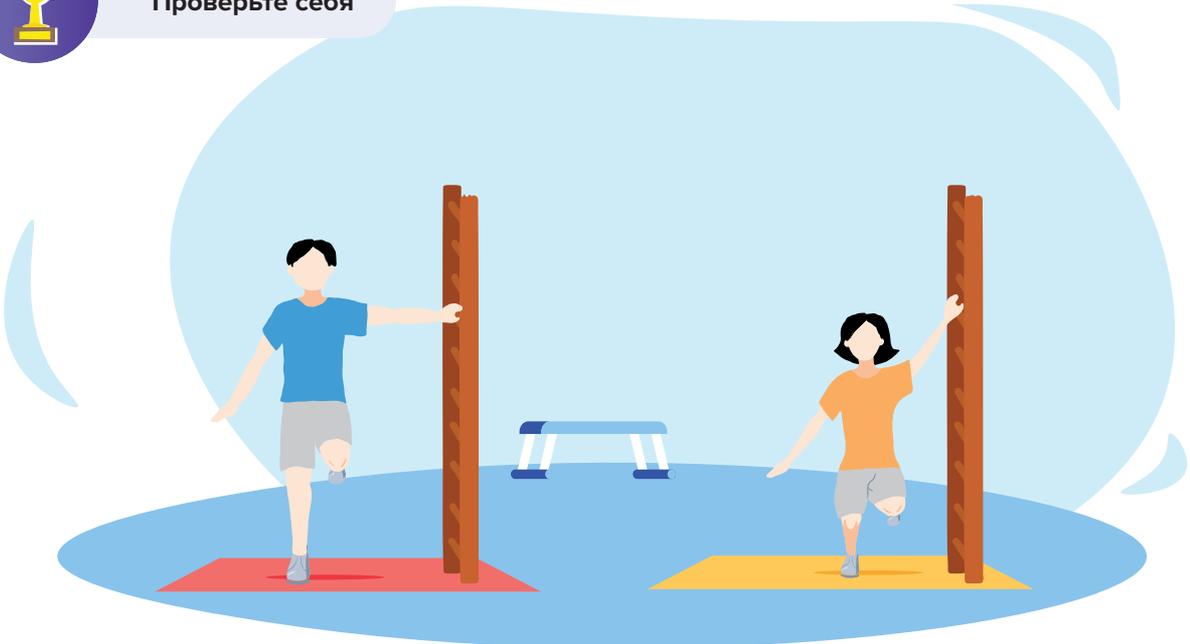
10x4 раз



10x4 раз



Проверьте себя



удовлетворительно

5–7

хорошо

8–9

отлично

10–11



удовлетворительно

4

хорошо

5

отлично

6–7



Выполните с друзьями

«Чехарда»

Участниками игры могут стать максимум 8 человек. Игра начинается с жеребьевки. Проигравший наклоняется, а остальные участники, выстроившись в ряд на расстоянии 3-4 метра друг от друга, должны перескочить через его спину, при этом приговаривая:

Раз – подскок,

Два – подскок,

Три – воскликнет петушок.

А четыре – мнем бочок.

Пять – взберемся на пенек.

С этими словами участник игры усаживается на спину наклонившегося партнера и спрашивает: «Мне сесть или встать?»

А тот отвечает: «Сядь или встань!»

Игра продолжается.

Шесть – тебя перескочу

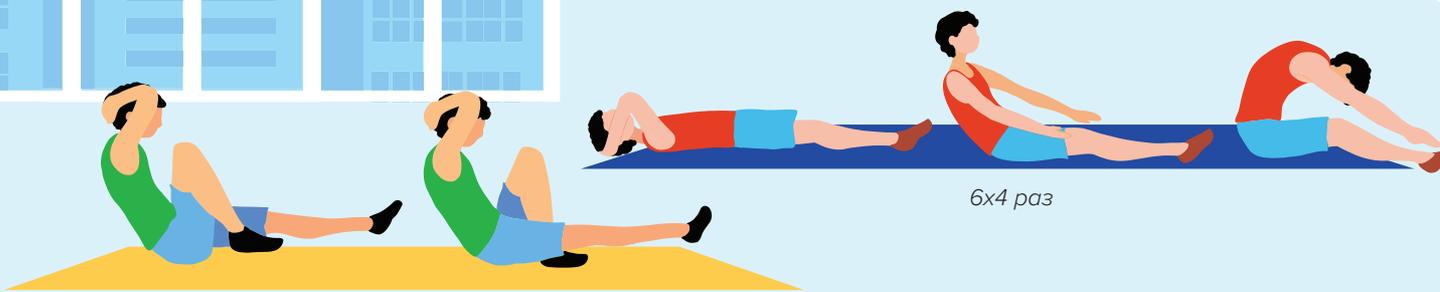
Семь – победу получу.

Тот, кто не сумеет перескочить через спину стоящего внизу участника, сам занимает его позицию.



РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Дорогой друг, для укрепления мышц передней и задней поверхности тела нужно выполнять нижеприведенные упражнения:



6x4 раз

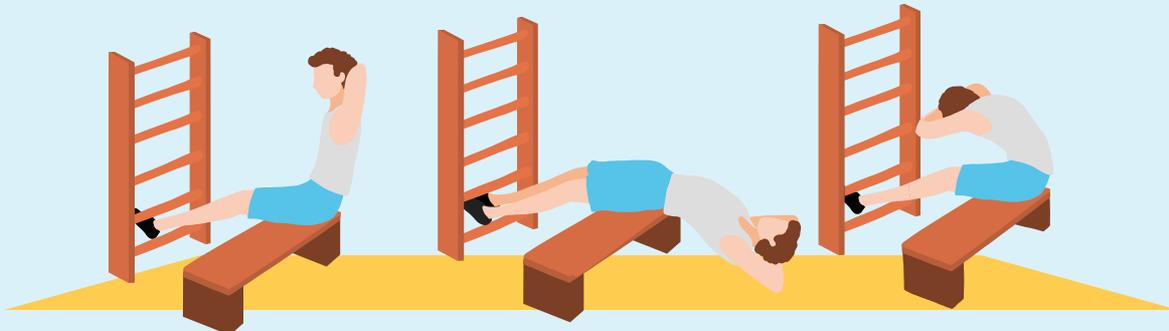
6x4 раз



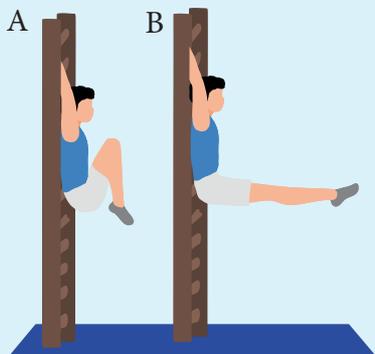
4x4 раз



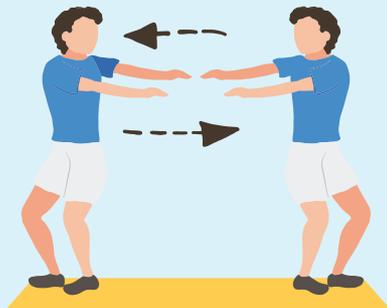
4x4 раз



4x4 раз



4x4 раз



10x 2 раз



10x4 раз



Проверьте себя

Сгибание и разгибание тела (пресс)



удовлетворительно хорошо отлично

4–7

8–9

10–11



удовлетворительно хорошо отлично

6–9

10–14

15–16

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Дорогой друг, мышечная сила считается основой силовых способностей. Для совершенствования силовых способностей необходимо как минимум 2-3 раза в неделю выполнять нижеприведенные упражнения. После каждой тренировки рекомендуется выполнять упражнения по растяжке мышц.



Правила безопасности

При подтягивании на канате не следует высоко переключать руки. Нужно крепко удерживать ступнями канат и, даже устав, не освобождать рук и ног. Спускаться нужно так же, как и поднимались, не скользя, а переключая руки и ноги по направлению вниз. По мере приближения к поверхности земли, ни в коем случае не выпускайте каната из рук.



Подтягивание на канате

Рис. 32



Кто сильнее?

Две команды стоят у центральной линии поля друг против друга. Игра состоит из двух частей. В первой части участники, ухватившись правыми руками друг за друга (левая рука отведена назад), по сигналу учителя пытаются перетянуть один другого. Победитель этой схватки приносит своей команде одно очко. В итоге побеждает команда, набравшая большее количество очков. Во второй части игры соперники состязаются левыми руками. Можно проводить каждый этап в 3-4 перетягивания каждой рукой.



«Перетяни канат»

Две команды стоят по правую и левую стороны на расстоянии 2-3 метров от центральной линии поля друг напротив друга, держа в руках канат. По сигналу участники команд пытаются перетянуть канат на себя. Победителем считается команда, сумевшая перетянуть на себя канат до указанной на нем отметины.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ!

100
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Нужно обстоятельно рассказать о силовых упражнениях, играх и их предназначении;

100 БАЛЛОВ ЗА НАВЫКИ И УМЕНИЯ

Необходимо выполнить учебный норматив по силовым упражнениям.

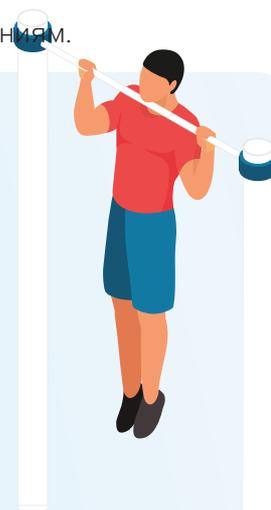
100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.



11 подтягиваний на низком турнике



6 подтягиваний на высоком турнике



100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Необходимо подчинить свои действия правилам, проявить волю к победе и мужество.

Из истории

ОЛИМПИЙСКИХ игр

IV Олимпийские игры

IV Олимпийские игры проводились в Лондоне с 27 апреля по 31 октября 1908 года. 2035 спортсменов (1999 мужчин и 36 женщин) померялись силами в 110 соревнованиях по 22 видам спорта.



Олимпийский стадион



Впервые в истории был построен специальный стадион для проведения Олимпийских игр. С той поры и берет свое начало традиция «Олимпийского стадиона». Впервые команды-участницы Олимпиады шествовали на стадионе в день открытия Игр под флагами своих государств, в традиционных для своих стран нарядах.

Слова поддержки, произнесенные на Лондонской Олимпиаде епископом из Пенсильвании атлету, упавшему у самой финишной черты: «На Олимпийских играх важна не победа, а участие», – впоследствии стали лозунгом олимпийского движения.

В этих Играх были улучшены 13 олимпийских рекордов.



ЛОВКОСТЬ



Макаки, чей вес составляет 7-10 кг, двигаются в 7 раз быстрее человека.



Ухо – самый быстро функционирующий орган человеческого организма. Восприняв звук, ухо передает его в мозг за 0,5 секунд.



Как влияет физическая активность на состояние здоровья человека?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Брюс Ли был настолько ловким, что мог схватить монету, лежащую на открытой ладони человека и заменить ее на другую прежде, чем человек сожмет руку в кулак.

Он был прекрасным танцором, но, тем не менее, продолжал оттачивать свое мастерство. В 18 лет Брюс завоевал первое место в танцевальном конкурсе по «Ча-ча-ча» в Гонконге и в том же году стал чемпионом по боксу.

Отжимания, которые любой другой человек совершал с упором на обе руки, Брюс Ли выполнял одной, при этом опираясь лишь на указательный и большой пальцы.

Так называемую позу «V» на упирающихся в пол вытянутых руках, когда туловище не касается земли, а ноги приподняты под углом вверх, Брюс мог занимать на протяжении получаса, хотя любой другой человек не выдержал бы и секунду.



ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Ловкость – это умение быстро, точно выполнять действия в соответствии с меняющейся обстановкой.

Дорогой друг, вы сможете развить ловкость, обретая такие навыки, как

- координация и равновесие,
- точное выполнение действия,
- максимально быстрое выполнение действия.

Особая роль в развитии ловкости принадлежит спортивным играм.



Проверьте себя

Челночный бег 3x10

удовлетворительно

хорошо

отлично

удовлетворительно

хорошо

отлично



11,9–11,0

10,9–10,3

10,2 и <



11,3–10,7

10,6–10,1

10,0 и <



10 метров

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



Футбол



Баскетбол



Волейбол



Большой теннис



Регби



Настольный теннис



Хоккей на льду

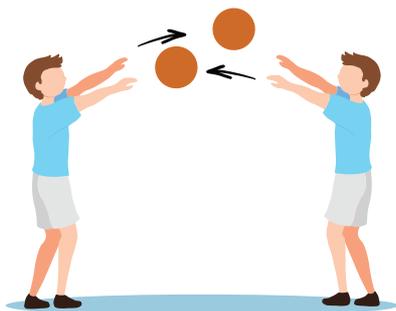


Гандбол

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ

Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

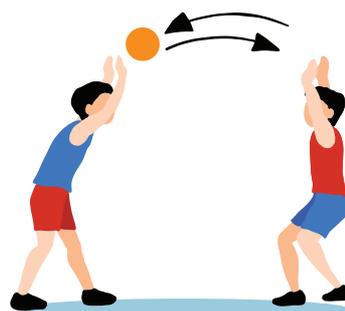
Равновесие – это сохранение устойчивого состояния при выполнении какого-либо движения.



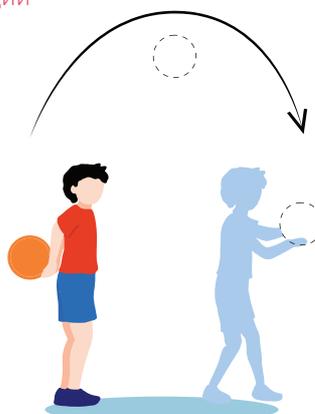
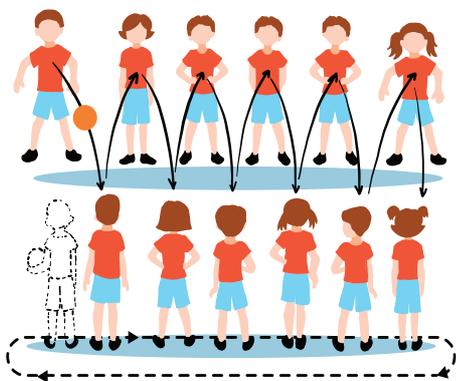
Одновременное перебрасывание мячей от груди в паре с партнером



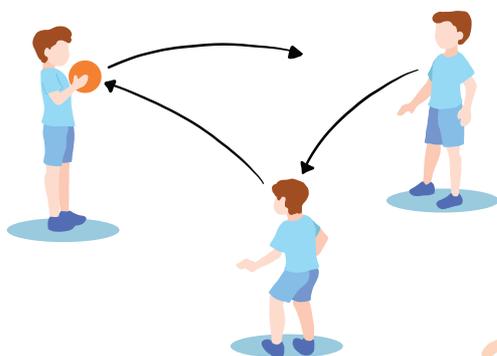
Упражнения на удержание мяча в равновесии из различных исходных позиций



Почередная передача мяча поочередно сверху в паре с партнером



Подбрасывание мяча одной рукой вверх со спины и захват



Упражнение «Ласточка»



Упражнение «Аист»



Упражнение «Петушиная стойка»

Вождение велосипеда

Одним из наиболее оптимальных средств, требующих координации движений и равновесия, является вождение велосипеда.

Дорогой друг, до того как начать учиться вождению велосипеда следует научиться удерживать равновесие, стоя на одной ноге (рис. 1). Когда нет на то необходимости, старайтесь не использовать вспомогательные колеса (рис. 2). При вождении велосипеда не забудьте надеть защитный шлем (рис. 3). Начинающим следует запомнить, что при вождении надо смотреть не на педали, а вперед (рис. 4). Следите, чтобы до начала вождения педаль была наверху, условно на цифре 2 на циферблате часов (рис. 5). При езде нужно научиться пользоваться задним торможением, пользоваться передним довольно опасно (рис. 6). Рекомендуется учиться вождению велосипеда на ровной поверхности и под контролем (рис. 7). Наслаждайтесь умением кататься на велосипеде (рис. 8).



Эстафета с теннисными ракетками

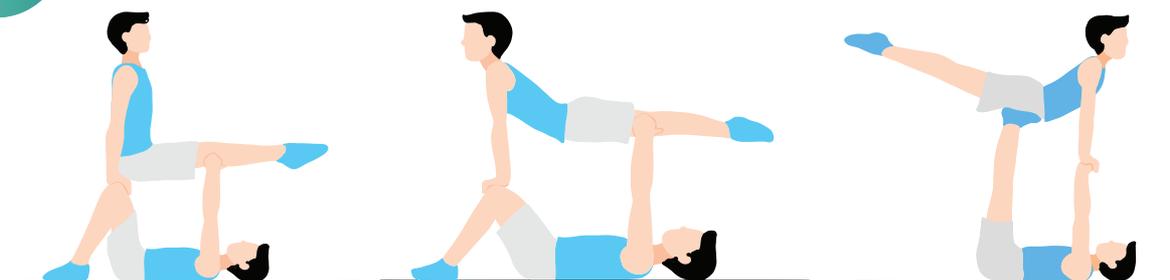
Учащиеся делятся на команды с одинаковым числом участников. Стоящие первыми участники каждой из команд держат в руке теннисную ракетку и мяч. По команде участники кладут теннисный мяч на ракетку и преодолевают заданное расстояние так, чтобы мяч не выпал с ракетки. Добежав до команды, участник передает ракетку с установленным на ней мячом следующему игроку.



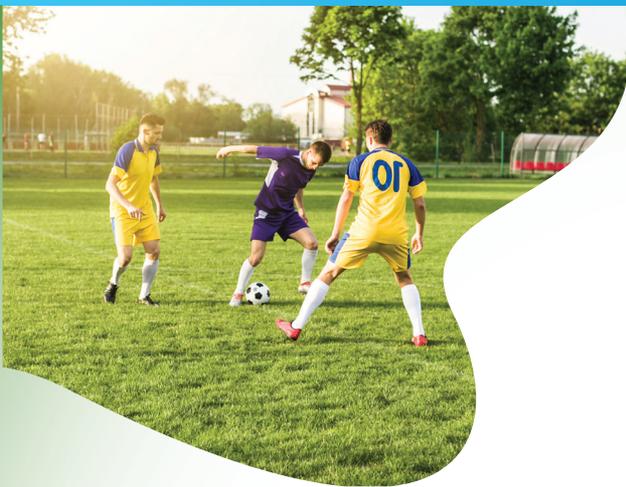
Примечание Неся мяч на ракетке, нужно не уронить его, при этом не допускается помогать себе другой рукой.



Выполните с друзьями



Примечание Рекомендуется находиться в этой позиции 2-3 секунды



ФУТБОЛ

ФУТБОЛ зародился в 1863 году в Англии. История футбола в Азербайджане берет свое начало с 1911 года. **Футбол считается королем спорта.**

- Рекомендованное ФИФА футбольное поле составляет в длину 105 метров, а в ширину – 68 метров.
- Створ ворот должен составлять в ширину 7,32 метров, а в высоту – 2,44 метра.
- Команды состоят из 11 футболистов.
- Футбольный матч состоит из двух таймов, каждый по 45 минут.
- Впервые в 1878 году арбитр использовал свисток для судейства в матче.

Футбольная форма



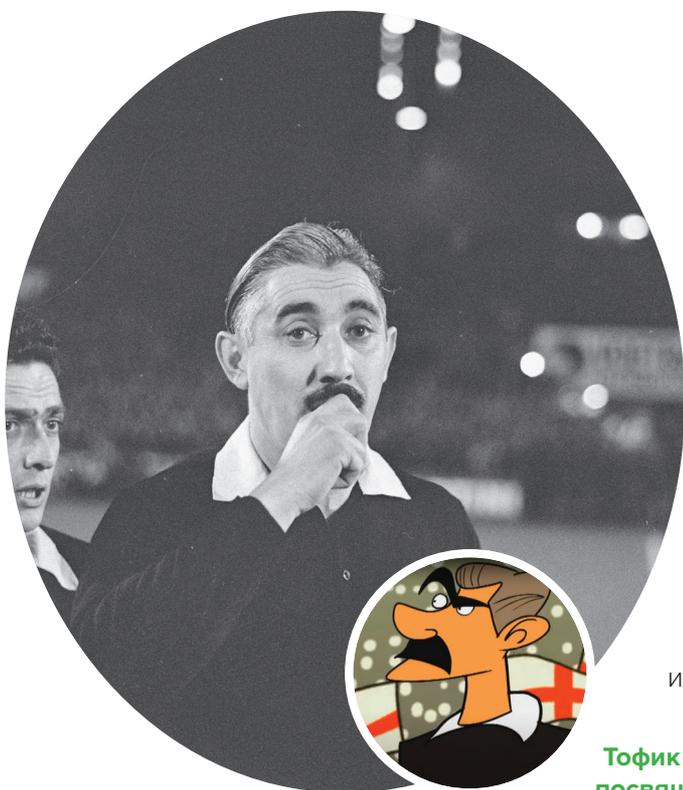
Обычно вратари выступают в перчатках. Вратарям позволено выходить на поле в спортивных брюках.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Легендарный футбольный арбитр

Азербайджанский футболист, арбитр **Тофик Бахрамов** родился 29 января 1925 года в Баку.



Золотой свисток, подаренный Тофику Бахрамову королевой Великобритании Елизаветой II.



Приз «Золотая богиня», врученный Тофику Бахрамову королевой Великобритании Елизаветой II

Памятник Тофику Бахрамову при входе на Республиканский стадион, носящий его имя.

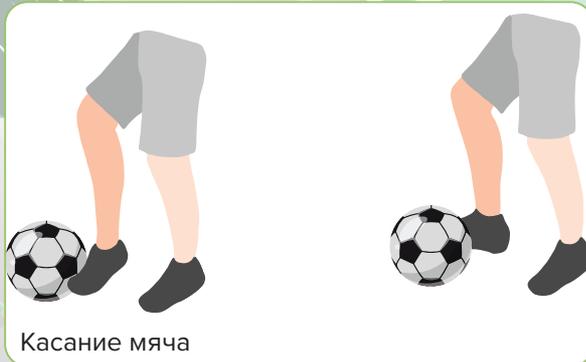
По словам современников, Бахрамов был капитаном команды, хотя и не являлся основным игроком. Полученная травма поставила крест на его футбольной карьере. Однако Бахрамов, беззаветно преданный футболу, не хотел разлучаться с любимым делом и решил стать арбитром.

Тофик Бахрамов стал героем мультфильма, посвященного Чемпионату мира 2006 года.

С 1951 года футбольный арбитр Тофик Бахрамов судил матчи чемпионата СССР, а с 1964 года получил право судить международные встречи. Он стал первым рефери из СССР, судившим международные чемпионаты. Для участия в финале чемпионата мира Бахрамову хватило судейства всего в двух международных матчах. Ныне такое, разумеется, невозможно.

Он стоял у истоков Ассоциации футбольных федераций Азербайджана (АФФА) – сначала возглавлял судейский комитет, а затем занял пост генерального секретаря АФФА. Объективное решение Тофика Бахрамова в пользу английской команды в финале 8-го чемпионата мира 1966 года в Англии навсегда осталось в памяти 98 000 болельщиков, собравшихся на стадионе «Уэмбли», и золотыми буквами вписано в историю мирового футбола.

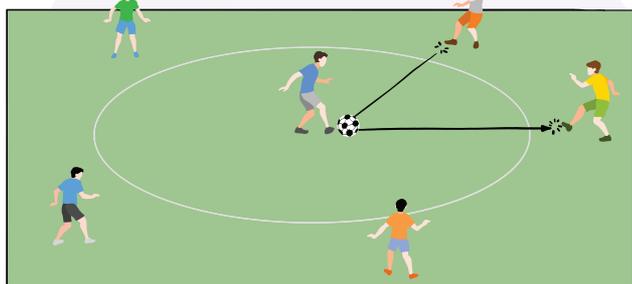
Ведение, остановка и удары по мячу в футболе





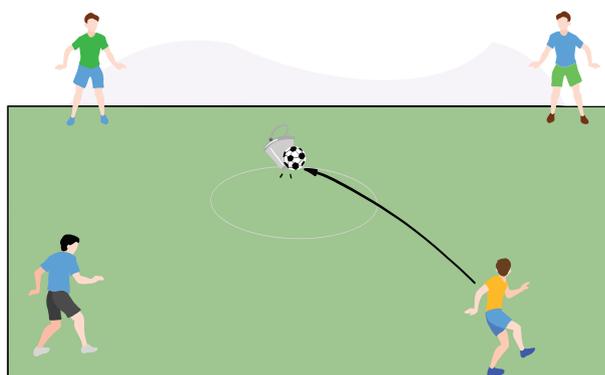
«Мяч центральному»

Участники игры, стоящие за пределами круга, поочередно пасуют центральному.



«Порази цель»

Команда из 4-5 человек в течение 3-5 минут наносит удары мячом по цели.



Выполните с друзьями

Игра «11 голов»

В игре обычно участвуют 5-6 человек. Ворота в игре только одни. Цель игры – не пропустить гол, при этом не защищая створ ворот. Как? Сейчас поясним. Вратаря выбирают путем жеребьевки. Игру начинает вратарь. Игра идет в одно касание. Можно делать верхние передачи и пасовать. Одним касанием надо либо передать мяч, либо забить мяч в ворота. За каждый пропущенный гол вратарю начисляют одно штрафное очко. Когда их станет 11, вратарь покидает игру, а на ворота становится тот, кто забил больше остальных, или тот, от которого мяч уйдет за пределы поля.





ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ

100
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

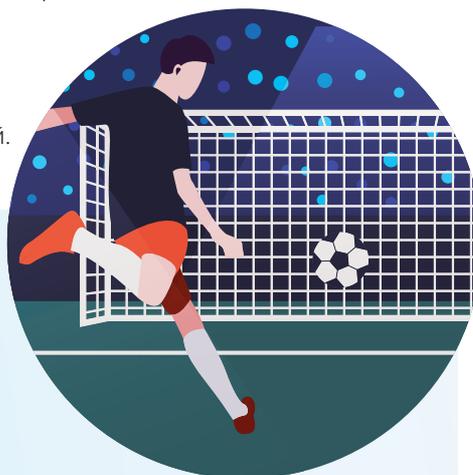
Необходимо обстоятельно рассказать об упражнениях и играх на ловкость, а также их предназначении.

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Необходимо выполнить норматив на ловкость движений.

100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Удары с воздуха по воротам-4-5 голов с пяти попыток.



4-5 голов с пяти попыток

100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Необходимо подчинить свою двигательную активность правилам, проявить волю к победе и мужество.

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

Точным исполнением является правильное выполнение действия с учетом соблюдения правил.

Дорогой друг, точность исполнения зависит от ваших индивидуальных качеств – физической подготовки и меткости. На точность исполнения того или иного действия также влияет твое эмоциональное состояние.

Компоненты точности исполнения:

- точность замера расстояния до цели
- умение различить цель (по ситуации)
- меткость
- сохранение точности заданного статического состояния
- умение четко отзываться на различные сигналы.



Компоненты точного исполнения



Взгляните...

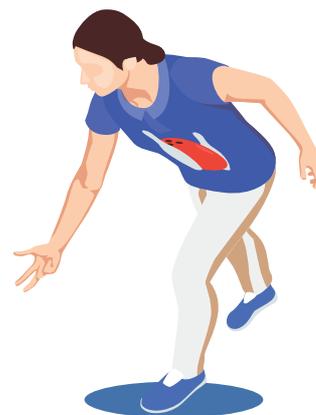
Подумайте...

Действуйте...



«Боулинг»

Выстраивают в ряд 5-8 кеглей. Необходимо сбить кегли с расстояния 3-5 метров. При этом мяч нужно не бросать, а катить по полу. Побеждает тот, кто собьет с одного удара большее число кеглей.



«Двигающаяся мишень»

Игра проводится между двумя командами, участники которых стоят на позициях друг напротив друга. Определяется разделяющая команды центральная полоса, на которую кладут волейбольный мяч. Как только учитель даст старт, игроки начинают кидать теннисные мячи по волейбольному, пытаясь сдвинуть его на сторону соперника. Побеждает команда, которой удастся сделать это раньше.





Баскетбол

Слово «**БАСКЕТБОЛ**» происходит от английского “basket” – корзина и “ball” – мяч. Игра была придумана в 1891 году американским учителем колледжа Джеймсом Нейсмитом.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Баскетбольная площадка достигает в длину 28 метров, а в ширину – 15 метров. Центральная полоса делит поле надвое. Корзина расположена на высоте 3,05 метров.

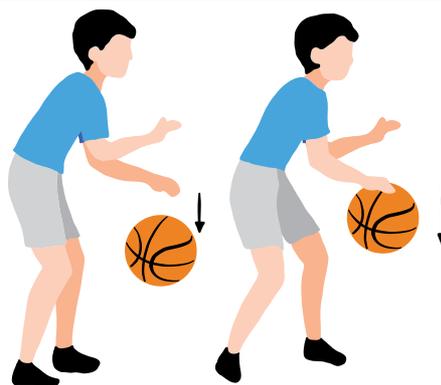
В игре участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков. Каждая команда стремится забить в корзину больше мячей.



Ведение мяча и броски в баскетболе



Бросок двумя руками от груди



Ведение мяча то одной, то другой рукой



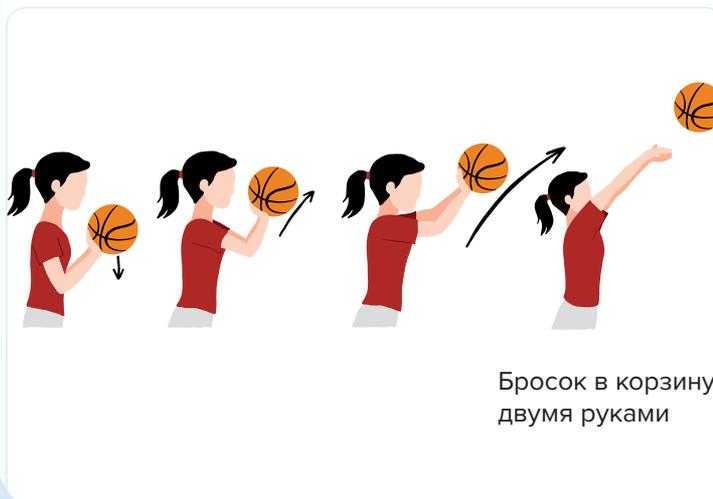
Ведение мяча то одной, то другой рукой



Бросок мяча с плеча одной рукой



Бросок двумя руками от головы



Бросок в корзину двумя руками



Бросок в корзину одной рукой



Бросок мяча в прыжке



Знай наших!



Тофик Абасов

Один из основоположников баскетбола в Азербайджане – Тофик Абасов был первым президентом Баскетбольной федерации. Он был в числе первых, кто удостоился звания «Заслуженный тренер». В 1950–1955 годах Тофик Абасов тренировал мужскую, а после – женскую сборную страны по баскетболу. В 1964 году наш тренер готовил сборную Болгарии к Олимпийским играм. Был советником баскетбольных команд ГДР и Кубы.

Братья Мамедъяровы

В истории азербайджанского баскетбола это был беспрецедентный случай – четыре брата стали игроками сборной Азербайджана по баскетболу. То были братья Алияр, Гахраман, Фуад и Заур Мамедъяровы.





«Борьба за мяч»

В игре участвуют две баскетбольные команды. Игроки команды, преодолевая сопротивление соперника, должны сделать 9 передач друг другу. Команде, выполнившей девятую передачу, засчитывается одно очко. Команда, набравшая за определенное время большее количество очков, становится победителем.



Эстафета

В игре участвуют несколько команд. По сигналу учителя стоящие первыми игроки каждой команды ведут мяч одной рукой и бросают мяч, пока тот не окажется в корзине. После этого, ведя мяч другой рукой, игрок возвращается в команду, передает мяч и уходит в конец колонны. Команда, завершившая игру раньше остальных, объявляется победителем.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ

Дорогой друг, во всех спортивных видах ловкость дает преимущество над соперником. Ловкость позволяет добиться успеха и может обезопасить от травм. Ловкий, оперативный человек выделяется в обществе. Поэтому формируйте в себе это качество.



«Мяч соседу»

Игроки стоят друг напротив друга и передают мяч друг другу. Побеждает команда, быстрее передавшая мяч соседу. Игроки поднимают его над головой, что символизирует окончание игры. Игру можно повторить несколько раз.





«Двигающаяся корзина»

В игре участвуют две команды. Каждой из команд раздают мячи определенной расцветки. Мячей столько, сколько игроков в команде. В центре поля чертят круг диаметром 3 метра. Ведущий, удерживая корзину на голове, движется по кругу. Игроки команды, которой по жеребьевке выпала очередь первой закидывать мячи в корзину, начинают поочередно бросать мячи в корзину. Ведущий громко произносит количество мячей, угодивших в корзину. Побеждает команда, закинувшая в корзину наибольшее количество мячей.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ

100
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Необходимо обстоятельно рассказать об упражнениях и играх на ловкость, а также их предназначении.

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Необходимо выполнить норматив на ловкость движений.

100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Забрасывание баскетбольного мяча в корзину или цель. 4-5 точных бросков с пяти попыток



100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

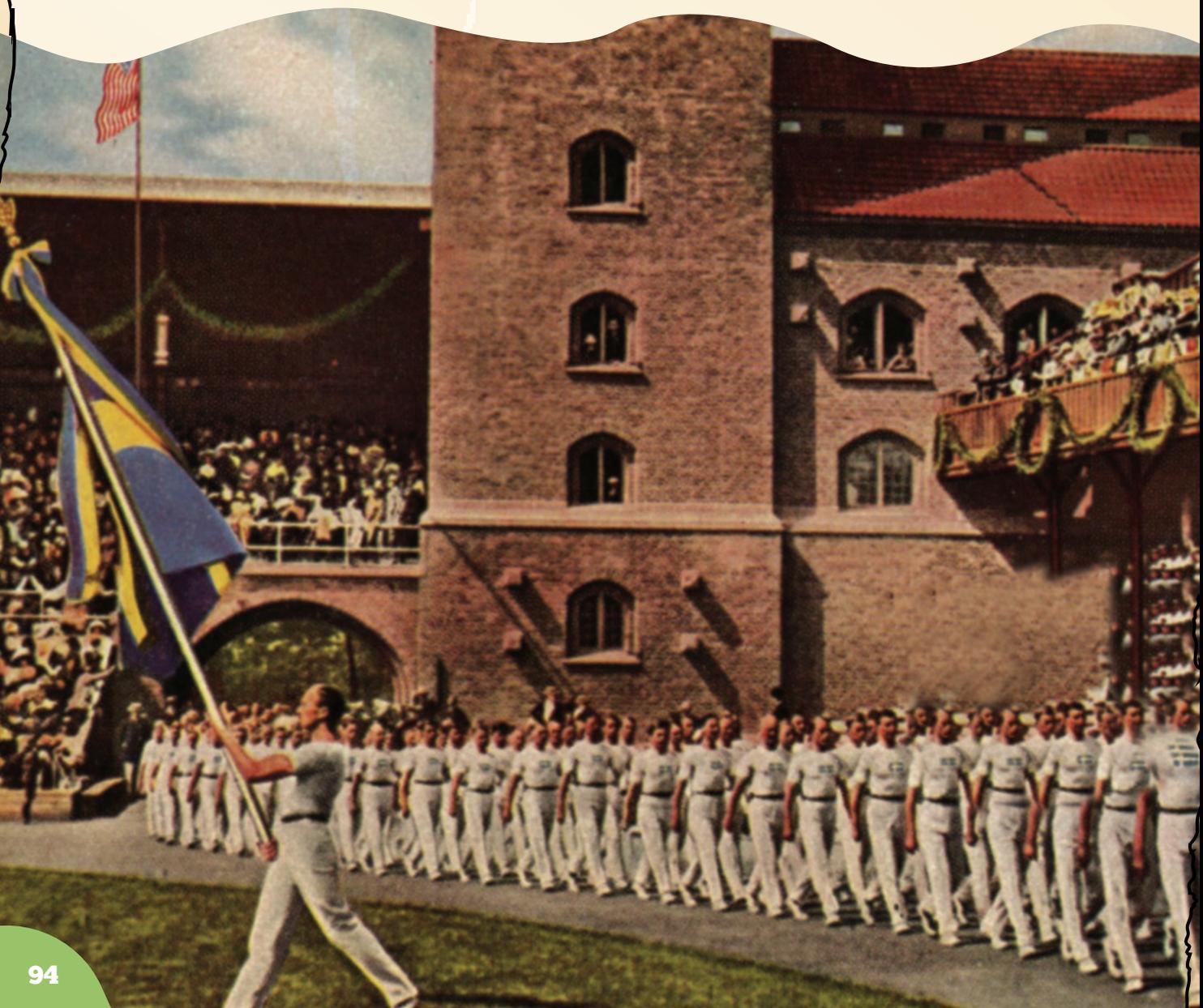
Необходимо подчинить свою двигательную активность правилам, проявить волю к победе и мужество.

Из истории

ОЛИМПИЙСКИХ игр

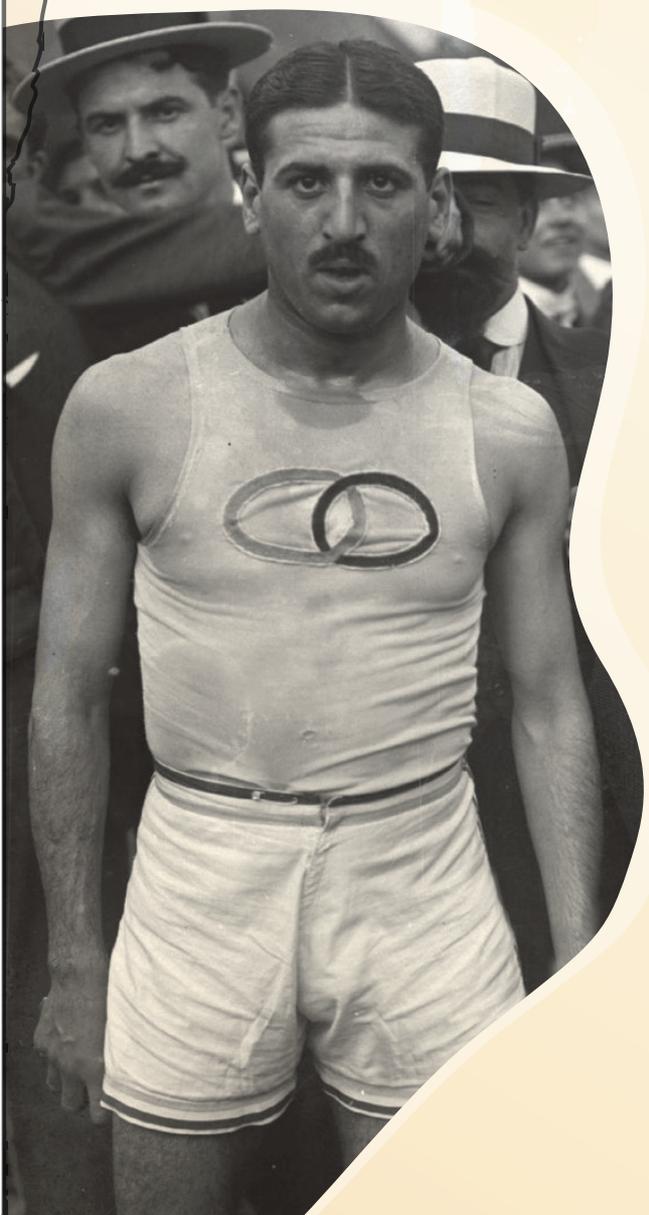
V Олимпийские игры

V Олимпийские Игры проходили в столице Швеции Стокгольме с 5 мая по 27 июля 1912 года. 2547 спортсменов (2490 мужчин и 57 женщин) из 28 стран выступили в 102 состязательных программах по 14 видам спорта.



Впервые на Олимпиаде в Стокгольме в программу были включены современное пятиборье и соревнования по плаванию среди женщин. В спорный момент было применено очередное новшество Олимпийских игр – фотофиниш.

V Олимпийские игры запомнились в том числе блистательными результатами – в беге на 800 метров сразу 5 спортсменов побили мировой рекорд.



Финский атлет Ханнес Колехмайнен стал единственным легкоатлетом, завоевавшим на Олимпиаде три золотые медали.

Олимпийские игры в Швеции запомнились уникальным случаем: впервые олимпийские медали завоевали два брата-близнеца. Подобное не случилось ни до, ни после этих Игр. Оба брата участвовали в соревнованиях по стрельбе.

В итоге победительницей Олимпиады стала команда из Швеции, завоевавшая 24 золотые, 24 серебряные и 17 бронзовых медалей.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Верблюды способны переносить тонну груза на 90-100-километровое расстояние. Эти животные стойко выносят 70-градусную жару и 50-градусный мороз. Взрослый верблюд выпивает за день 25-30 литров воды. Но это единственное животное, способное обходиться без воды на протяжении 10-12 дней. Чтобы выжить, голодный верблюд использует жир, скопленный в горбах.



Кенийский легкоатлет Элиуд Кипчоге, преодолев дистанцию в 42,195 км за 2 часа 1 минуту и 39 секунд, установил новый рекорд «Берлинского марафона». Тем самым он на 1 минуту 16 секунд улучшил рекорд своего предшественника Денниса Киметтона.



В чем, на ваш взгляд, заключается выносливость изображенного на рисунке учителя?



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Национальный герой Азербайджана

Мубариз Ибрагимов родился в 1988 году. В 2005 году был призван в ряды Национальной армии и поступил на службу в подразделение специального назначения внутренних войск. Довольно быстро получив звание сержанта, М. Ибрагимов прошел обучение на офицерских курсах. Позже его направляют на службу в запасную воинскую часть.

Однако Мубариз не собирался отсиживаться в тылу. Ему была по сердцу служба на передовой. Он неоднократно подавал прошения, чтобы его направили на передовую. И в конце концов добился желаемого. Все помыслы Мубариза были направлены на защиту Родины. Вот уже месяц, как служил Мубариз на передовой.

Срок довольно малый, но он как-то сразу полюбился солдатам и офицерам. Стеснительный, немногословный Мубариз был глубоко верующим и искренне любящим свою Родину. Он всегда протягивал руку помощи нуждающимся, был для них моральной опорой.

В ночь на 18 июня 2010 года в 23:30 прапорщик Мубариз Ибрагимов в одиночку проходит километровую заминированную зону на линии соприкосновения войск. Он неожиданно обрушивается на вражеские войска и уничтожает большое количество армянских солдат и офицеров. Пять часов он сражается в неравной борьбе с врагом, выявляет брешь в обороне противника. Под утро Мубариз героически погибает в схватке с армянами.

Указом Президента Азербайджанской Республики от 22 июля 2010 года Мубаризу Агакерим оглу Ибрагимову было посмертно присвоено звание Национального героя Азербайджана.



ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Выносливость – это способность длительное время выдерживать нагрузки различной интенсивности, не снижая при этом эффективности выполнения работы. Одним словом, это способность противостоять утомлению.

Дорогой друг, выносливость играет ключевую роль в поддержании общего физического развития и достижении спортивных успехов. На определенных этапах физической подготовки нужно проявить выносливость, чтобы одержать победы на крупных турнирах и прославить нашу Родину.

Выносливость бывает двух видов: общая и специальная. Особенно повышает выносливость **бег**, которым может заниматься каждый человек.

Если трудно сразу же начать бегать, то поначалу можно просто ходить, например, практиковать спортивную (быструю) ходьбу. Это очень эффективно для повышения выносливости. Со временем можно начать бегать по пять минут два-три раза в неделю, постепенно увеличивая время пробежек.



Для развития выносливости применяют бег на средние (800-1500 метров) и дальние (3000 метров) дистанции.



Проверьте себя



Шестиминутный бег

удовлетворительно	хорошо	отлично
900–980 м	1000–1100 м	1300 м и >



удовлетворительно	хорошо	отлично
700–840 м	850–1000 м	1100 м и >



Где более всего проявляется выносливость в повседневной жизни?

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Общая выносливость – это способность длительное время выполнять физические нагрузки при относительно малой интенсивности. Продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде помогают развить общую выносливость. В это время нельзя терять самоконтроль. При появлении усталости или ухудшении самочувствия необходимо снизить нагрузки. Баскетбол и футбол отлично подходят для развития общей выносливости.



Игра «Паровозик»

В игре участвуют несколько команд. После стартового сигнала, стоящие первыми участники каждой из команд бегут до указанной отметки, а потом возвращаются к своим командам и преодолевают эту же дистанцию вместе со следующим участником. Так постепенно все участники, ухватившись один за другого, в виде паровозика преодолевают указанную дистанцию. Команда, прибежавшая первой, объявляется победителем.



Игра «Дракон»

В игре участвуют две и более команд. Каждая команда выбирает себе вожака, а все остальные игроки, выстроившись за ним, стоят, положив руки на плечи впереди стоящему участнику. Последний участник команды подвязывает на пояс кусок ткани. Суть игры – сорвать эту повязку, при этом не отрывая рук от плеч предыдущего участника. Игра становится интереснее, если в ней участвуют две-три команды.

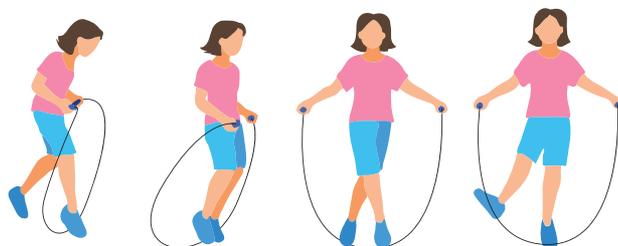




Выполните с друзьями

Кто выносливее?

Скакалка является одним из основных вспомогательных средств для повышения выносливости. Прыжки со скакалкой снижают мышечное напряжение. Прыжки, как уже известно, развивают преимущественно скоростную силу, однако продолжительные прыжки со скакалкой повышают в том числе и выносливость.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять кратковременные специфические действия повышенной мощности или интенсивности в рамках соревновательного упражнения. Примером тому являются скоростная выносливость бегуна, скоростно-силовая выносливость при метаниях и бросках, координационная выносливость художественной гимнастики, силовая выносливость тяжелоатлета и скоростная выносливость футболиста.

Различают следующие виды специальной выносливости:

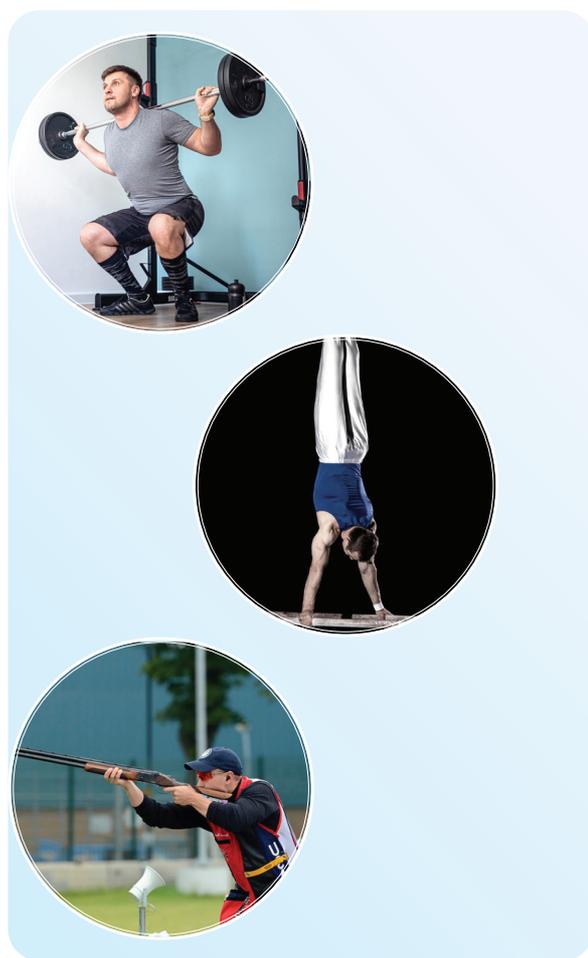
Координационная выносливость – это неоднократное выполнение сложных технических действий;

Динамическая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время;

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечное напряжение достаточно долгий период без изменения позы.

Езда на велосипеде также очень хорошо повышает выносливость. Им могут управлять и люди с избыточным весом, поскольку при езде на велосипеде снимается нагрузка на колени и ступни ног.

Развитие выносливости полезно для здоровья. Так, например, поступление в кровь большого количества кислорода при динамических нагрузках способствует расщеплению углеводов и растворению жировых отложений.



Определите вид выносливости по картинкам.



Знай наших!

Гюндуз Исмаилов

«Я хотел доказать себе, что смогу сделать это».

Наш Олимпийский чемпион, чемпион Европы и мира Гюндуз Исмаилов в три года от роду был на волосок от смерти. Его полностью парализовало, чувствительность сохранилась лишь в одном пальце. Врачи называли его «живым трупом». Родители водили его по врачам на руках или в коляске, но все в один голос заявляли, что ребенок обречен и жить ему осталось недолго.

«Однажды как будто кто-то шепнул мне: «Ты справишься, ты будешь жить и станешь сильным». Потихоньку я начал пытаться моргать глазами, стискивать зубы и сжимать губы, то есть старался совершить хоть какое-то движение. Спустя какое-то время я заговорил.

– Мама, я стану самым сильным человеком, – сказал я однажды.

После этих слов меня вновь отвели к врачу. Тот решил, что я болен психически и прописал мне успокоительное. Но я твердо шел к цели. Невзирая ни на что, я сползал с коляски и делал попытки встать. Падал и, представляя себе, что здоров и силен, делал попытки подняться. Дети дразнили меня, называли калекой, но я не обижался. Я был уверен, что стану сильным.

Несмотря на физические недостатки, я старался стать лучше здоровых людей. Я поднимал все, что попадалось под руки, делал отжимания, висел на турнике. Я ходил на руках по 1000 метров, а затем поднимался к нам домой на четвертый этаж без остановки. В 15 лет я мог 500 раз подтянуться на турнике», – рассказывает Гюндуз.



Кроме того он прекрасно рисовал и поступил в колледж изобразительного искусства. С 1996 года Гюндуз представляет Азербайджан на Олимпийских играх. В 2000 году на параолимпийских играх в Сиднее Гюндуз завоевал золотую медаль. С 2017 года трижды подряд он становился чемпионом Европы и мира среди полностью здоровых спортсменов. В целом, в копилке Гюндуза 6 золотых медалей Чемпионатов мира и столько же – в Европейском первенстве. При весе 82 кг он поднимает 270 кг, что является мировым рекордом.



Выполните с друзьями

Продолжительное свисание с высокого турника развивает силовую выносливость.



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Игры на развитие выносливости, никак не связанные с высокой активностью нервной системы, приводят к усталости и снижают работоспособность. Эти действия эффективно выполнять в ходе подвижных игр.



Эстафета с препятствиями

В игре участвуют две и более команд. После сигнала к старту участники команд, преодолевая препятствия на пути, возвращаются обратно и, коснувшись руки следующего игрока, передают эстафету, становясь в конец. Все участники команд совершают то же самое. Команда, преодолевшая эстафету раньше, объявляется победителем.





«Метание по цепочке»

В игре участвуют две команды – «Метатели» и «Хвататели». Первый игрок команды «Метателей» с заданной точки бросает мяч по направлению команды «Хватателей», и вся команда по очереди устремляется к финишной черте. В это время участники команды «Хватателей» выстраиваются в ряд за пойманным мячом игроком, который передает через голову мяч назад. Последний игрок, получив мяч, становится впереди колонны участников своей команды и произносит слово «Стоп». Команда, справившаяся с заданием раньше, становится победителем игры.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СУММАТИВУ



ПОЛУЧИТЕ

100 БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ

Необходимо обстоятельно рассказать об упражнениях и играх на выносливость, а также их предназначении.

100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Необходимо выполнить норматив на выносливость.

100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ



Кросс на 1000 метров
(6.00 минут)



Кросс на 1000 метров
(6.30 минут)



100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Необходимо подчинить свою двигательную активность правилам, проявить волю к победе и мужество.

Из истории ОЛИМПИЙСКИХ игр

VII Олимпийские игры

Запланированные в 1916 году в Берлине VI Олимпийские игры не состоялись по причине вспыхнувшей Первой мировой войны.

VII Олимпийские игры проходили в бельгийском городе Антверпене с 20 апреля по 1 сентября 1920 года. 2669 спортсменов (2591 мужчин и 78 женщин) из 29 стран выступили в 154 состязательных программах по 22 видам спорта.



Впервые на Олимпиаде в Антверпене на стадион был вынесен Олимпийский флаг, на котором было изображение пяти разноцветных колец. Пять колец, переплетенных на белом фоне, были окрашены в синий, желтый, черный, зеленый и красный цвета.

В ходе Игр было установлено 13 новых Олимпийских рекордов, шесть из которых обновили мировой рекорд.

Впервые на торжественном открытии VII Олимпийских игр известный ватерполист и шпажист, президент Олимпийского комитета Бельгии Виктор Буан произнес олимпийскую клятву.

По итогам Олимпиады первой стала сборная США, завоевавшая 41 золотую, 27 серебряных и 27 бронзовых медалей.



ФЛЕШМОБ-2

28
Май

День Республики

28 МАЯ - в 1918 году в этот день было провозглашено создание первого на мусульманском Востоке светского демократического государства – Азербайджанской Демократической Республики (АДР).



Трехцветный флаг Азербайджана был утвержден 9 ноября 1918 года решением правительства АДР. Полумесяц на флаге является символом тюркских народов. Сочетание звезды и полумесяца олицетворяет счастье и благоденствие. 9 ноября празднуется День Государственного флага Азербайджанской Республики.





Я, МОЯ СЕМЬЯ И СПОРТ

Дорогой друг! В свободное время вы можете играть совместно с родителями. Это полезно для здоровья и физического развития. Игры можно проводить в кругу семьи или в форме состязаний с участием других семей (командами). Так вы сможете развить и морально-волевые качества (укрепить добрые, дружеские отношения). Хотелось бы познакомить вас с несколькими командными играми.

«ТВИСТЕР»

В игре используется специальный настил и рулетка. Можно приобрести уже готовую игру, либо сыграть, нарисовав на белой ткани несколько разноцветных кругов.



В игре «Твистер» принимают участие 2-3 игрока и один ведущий. При участии двух человек, игроки до начала игры стоят в противоположных сторонах игрового поля, положив одну ногу на желтый, а другую – на синий круг (рис.1).

При участии трех человек два игрока стоят на своих местах, а третий стоит в красном кругу в центре игрового поля.

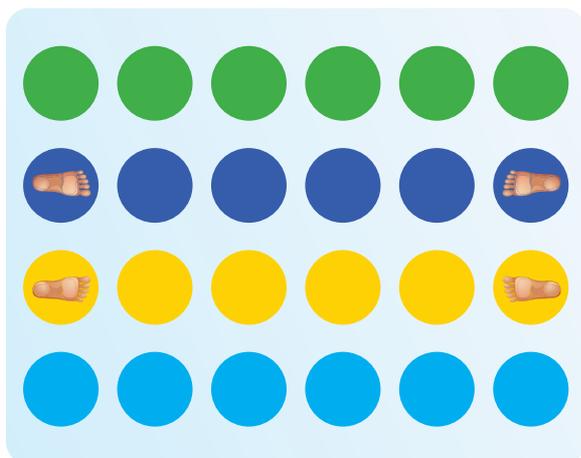


Рис. 1



Рис. 2

Ведущий крутит рулетку и громко произносит, на какой цвет и какую часть тела выпала рулетка (рис. 2). Скажем, «Асиф, левая рука, красный цвет!» Игрок, имя которого было произнесено, должен приложить левую руку к красному кругу (в нашем случае это Асиф) и не менять ее положения. В то же время он должен выполнить следующие требования:

- Если какая-то часть тела (в нашем примере левая рука) лежит на кругу какого-то цвета, ее нужно переместить в другой круг того же цвета;
- Нельзя помещать в круг несколько частей тела. Если на кругу этого цвета лежит нога противника, туда нельзя прикладывать руку;
- Нельзя класть на поверхность игрового поля локти и колени. Это противоречит правилам!

Когда окажутся занятыми все шесть кругов одного цвета, ведущий вновь крутит рулетку до тех пор, пока не выпадет другой цвет. По правилам «Твистера», игрок, упавший на поле локтями и коленками, либо дотронувшийся ими до игрового поля, тут же выбывает из игры. Игрок, оставшийся на поле последним, считается победителем.



Правила безопасности

До начала игры участники должны снять обувь. Это важно для того, чтобы не поранить руки и ноги других участников.

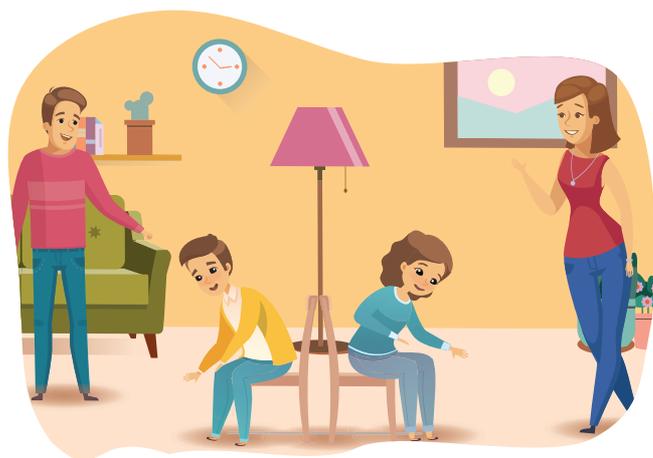
«ЗАКИДЫВАНИЕ КОЛЕЦ»

Табуретку переворачивают так, чтобы ножки табуретки смотрели вверх, или устанавливаются опоры высотой 0,5 метров. На расстоянии 2-3 метров от табуретки или опоры чертят линию. Участники игры выстраиваются за этой чертой друг за другом. Каждый участник бросает кольца по пять раз. Победителем становится тот, кто забросит на ножки табуретки большее количество колец.



«КТО БЫСТРЕЕ?»

Ставят два стула спинка к спинке на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Под стульями на полу продевают две веревки. Кончики веревок не должны выходить за стулья. По сигналу оба участника забегают с левой стороны и, обогнув стул, бегут в направлениях своих стульев и быстро усаживаются на свои стулья. А затем, ухватившись за веревку, пытаются проползти под стулом. Тот, кто быстрее дернет за веревку, считается победителем. Затем на стул по очереди усаживаются другие участники и игра продолжается. Можно вести игру и по другим правилам: победитель отдает свое место другому участнику.



«ОБЕРНИСЬ И СЯДЬ»

Устанавливают один стул. Один из участников с закрытыми глазами усаживается на стул. Встав со стула, участник с закрытыми глазами должен сделать два шага вперед, два шага направо, два шага назад и два шага влево, а затем вновь усесться на стул.



СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Личные данные		
ФИО		
Пол		
Дата рождения		
Школа/класс		
Рост		
Вес		
Ширина грудной клетки		
Частота пульса		

№	Нормативы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Бег на 30 м (секунды)												
2	Прыжки в длину с места (см)												
3	Прыжки со скакалкой (мин/раз)												
4	Наклон вперед (отлично, хорошо, удовл.)												
	Наклон назад (мост) «+», «-»												
5	Отжимания (раз)												
	Отжимания с упором на гимнастич. скамью (раз)												
6	Подтягивания на высоком турнике (раз)												
	Подтягивания на низком турнике (раз)												
7	Бег на 1000 метров (мин.)												

Список использованной литературы:

1. Учебная программа (курукулум) по физическому воспитанию для общеобразовательных школ Азербайджанской Республики (1-11 классы), Баку, 2013
2. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin 5–11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
3. F.Hüseynov, S.Bağirov, İ.Əliyev, F.Hüseynov. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərsləyin metodik vəsaiti. Bakı, 2018.
4. H.Y.Ələkbərov, Ə.H.Namazov, E.R.Quliyev, Ç.İ.Salmanov. Mütəhərrik oyunlar. Bakı, 2006.
5. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура 5-6-7 классы – учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, 2013
6. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов. Физическое воспитание – Учебное пособие для 5-6 классов школ общего среднего образования, Ташкент, 2015
7. С.И.Михайлюк, С.В.Овчинникова, А. Е. Рожкова и др. Физическая культура (5 класс) Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений. Донецк, 2017
8. В.А.Барков, В.Л.Воронцов, А.И.Навойчик и др. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах. Минск, 2014
9. M.L.İnce, A.D.Mirzeoğlu, F.Arslan, F.Altay və b. Beden eğitimi ve spor dersi etkinlik kılavuzu (5-8 sınıflar). İstanbul, 2019
10. A.Telford, L.Anton-Hem, D.Dudley, J.Fender. Fit for Life – health and physical education for the Australian Curriculum
11. A. Bleicher, P. Matros, F. Bauer, J. Grob, N. Cürtner, E. Hillebrand. Moderner sportunterricht – in Stundenbildern Klasse 5–7, 2019.

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBIYƏ 5

Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə

DƏRSLİK

(rus dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Elçin Quliyev**
Könül Əliyeva
Cabbar Yolçiyev

Elmi redaktor **Nazim Məcidov**
Rəyçi **Fərid Mansurov**

Tərcüməçi **Nadiyə Qafarova**

Buraxılışa məsul **Rafiq Kazımov**
Üz qabığının dizaynı **Nurlan Nəhmətov**
Dizayner və səhifələyici **Kubra İbrahimova**
Redaktor **Nərgiz Qasımzadə**
Korrektor **Nərgiz Əhədova**
Texniki redaktor **Sevinc Yusifova**
Baş redaktor **Nərgiz Cabbarlı**
Texniki direktor **Xəqani Fərzaliev**
Nəşriyyat direktoru **Sevil İsmayılova**

© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi (qrif nömrəsi: 2020-081)

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Hesab-nəşriyyat həcmi 10. Fiziki çap vərəqi 14. Formatı 57x82^{1/8}.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 112.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş _____. Tiraj _____. Pulsuz. Bakı – 2020

Əlyazmanın yığıma verildiyi və çapa imzalandığı tarix: _____

Nəşriyyat:

“Şərq-Qərb” ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid küç., 111)

Əziz məktəbli!

Bu dərslik sizə Azərbaycan dövləti tərəfindən
bir dərs ilində istifadə üçün verilir.

O, dərs ili müddətində nəzərdə tutulmuş bilikləri
qazanmaq üçün sizə etibarlı dost və yardımçı olacaq.

İnanırıq ki, siz də bu dərsliyə məhəbbətlə yanaşacaq,
onu zədələnmələrdən qoruyacaq, təmiz və səliqəli
saxlayacaqsınız ki, növbəti dərs ilində digər məktəbli
yoldaşınız ondan sizin kimi rahat istifadə edə bilsin.

Sizə təhsildə uğurlar arzulayırıq!

