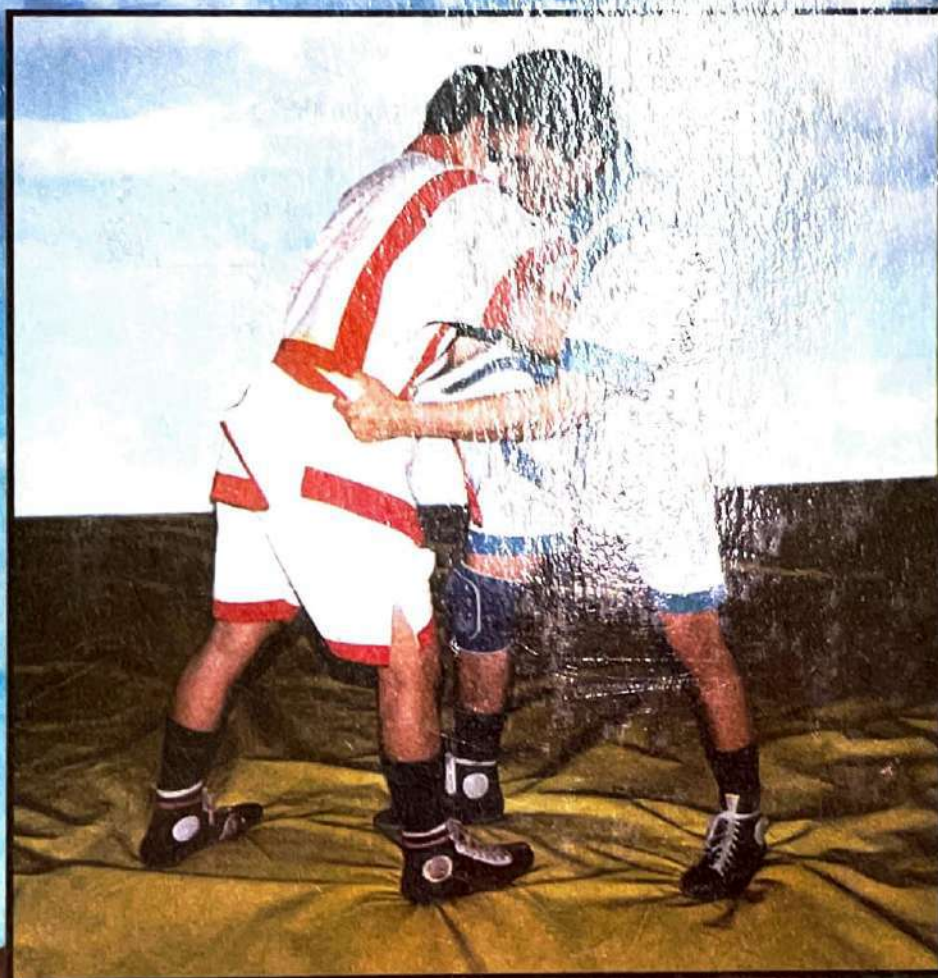


# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Ортаалықтың  
құжатталған  
2040 жыл.

Б. Тутенаев, Б. Басыбеков

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник для 4 класса  
общеобразовательной школы



Рекомендовано Министерством образования и науки  
Республики Казахстан



Алматы «Атамұра» 2000

ББК 74.200.54я72  
Т 86

**Тутенаев Базарбек, Басыбеков Болатбек**

**Т86 Физическая культура: Учебник для 4 класса общеобразовательной школы. – Алматы: Атамұра, 2000. – 96 с., илл.**

**ISBN 5-7667-9111-9**

Т 4306010000 -070 Инф.письмо – 99  
418 (05) – 2000

**ББК 74.200.54я72**

**ISBN 5-7667-9111-9**

© Тутенаев Б.,  
Басыбеков Б., 2000  
© Издательство «Атамұра», 2000

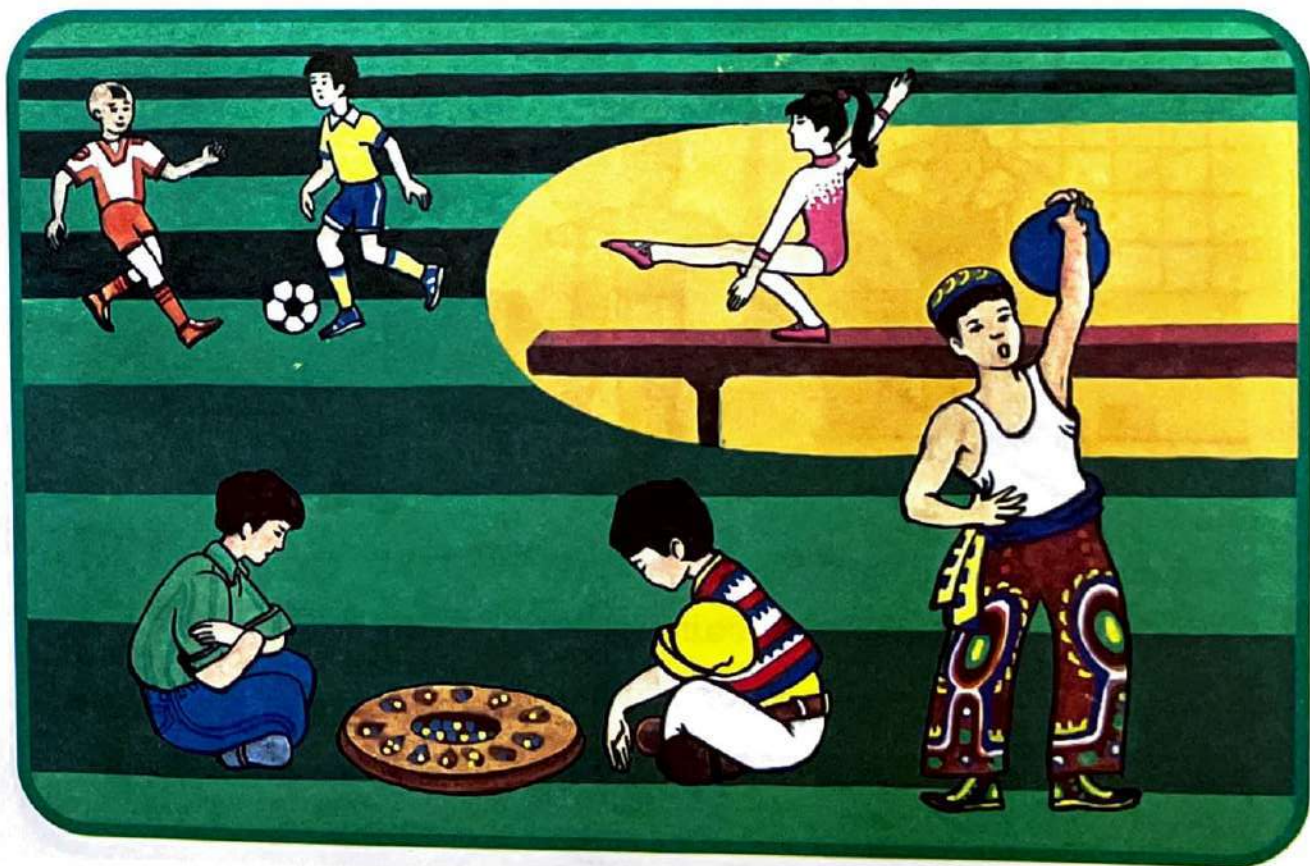
## НАШИ ЮНЫЕ ДРУЗЬЯ!

Учебник «Физическая культура» продолжает добрую традицию – знакомить вас с предметом «физическая культура». Он поможет вам совершенствовать свои навыки и умения, познакомит с основными приёмами выполнения спортивных и оздоровительных упражнений.

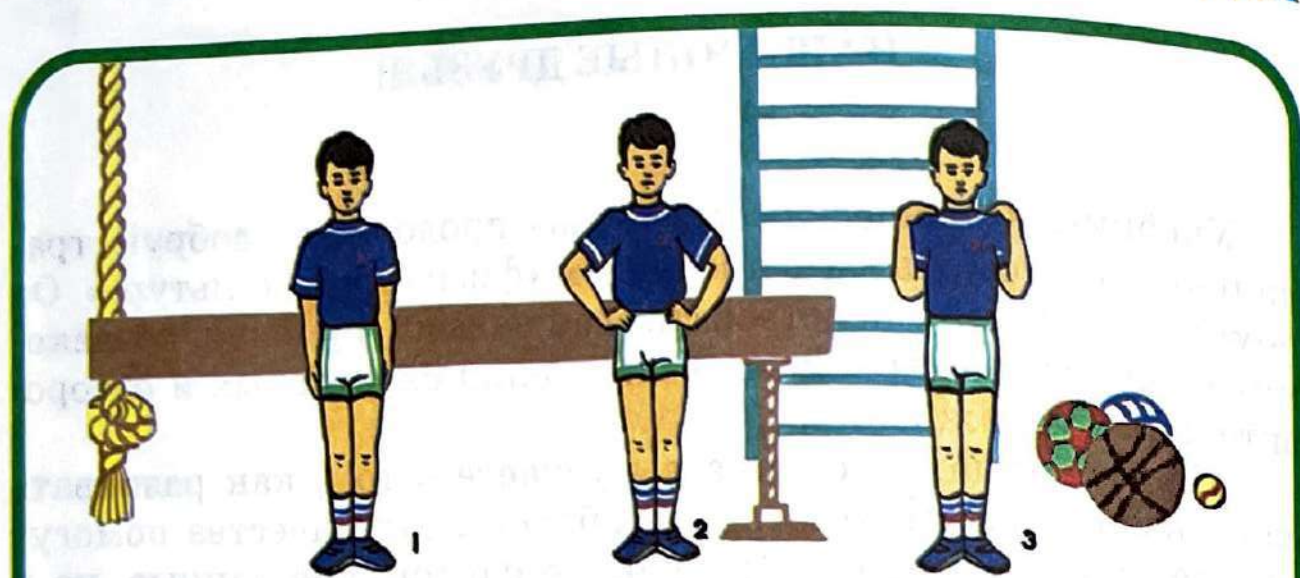
На страницах учебника вы узнаете о том, как развивать силу, выносливость, быстроту, гибкость. Эти качества помогут вам не только приобрести хорошие физические данные, но и придадут уверенности в себе.

Одним словом, в учебнике содержится много интересного и полезного материала, и он, надеемся, станет вашим лучшим советчиком в овладении навыками физической культуры.

Пусть этот учебник поможет вам подружиться со спортом и физической культурой, будьте крепки и здоровы!



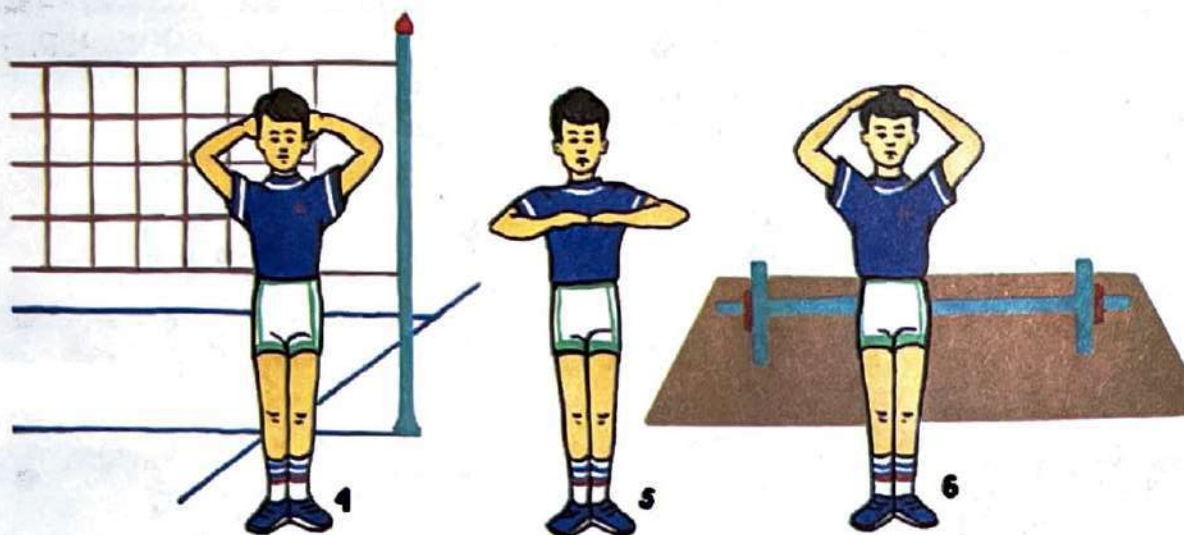
## ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ



1. И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка).

2. И. п. – о. с.: руки на пояс.

3. И. п. – о. с.: руки к плечам.



4. И. п. – о. с.: руки за голову.

5. И. п. – о. с.: руки перед грудью.

6. И. п. – о. с.: руки над головой.

## ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.



7. И. п. – о. с.: руки вверх.

8. И. п.: полуприсед, руки на пояс.

9. И. п.: стоя на коленях, руки на пояс.



10. И. п.: сед по-турецки, руки на пояс.

11. И. п.: ноги на ширине плеч, повторяются все положения рук (к плечам, за голову, над головой, вверх, в стороны, вниз, перед грудью, вперёд).

12. И. п.: стоя на четвереньках.



### 1. Необходимость занятий физической культурой.

Задумывались ли вы, ребята, почему урок, на котором вы с удовольствием бегаετε наперегонки, прыгаете через «коня» и играете в увлекательные игры, называется «физической культурой»?

Потому, что именно на этих уроках вы учитесь культуре физических движений, развиваете свои способности, укрепляете своё здоровье.

Урок физкультуры также важен для вашего развития, как и все другие. Ведь разнообразные движения – это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта. И чем раньше физкультура и спорт войдут в вашу жизнь, тем лучше вы будете развиты физически, духовно, интеллектуально, тем больше пользы в будущем вы сможете принести своей стране.

Не забывайте о режиме дня – он научит вас ценить время.



№ п/п	Вид упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценки результатов			оценки результатов		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	10,5	11,0	12,0	10,8	11,3	12,8
2	Бег на 1000 м (мин.)	3,30	3,50	4,10	3,50	4,20	4,30
3	Подтягивание (выс. пер.)	6	5	4	–	–	–
4	Подтягивание (низ. пер.)	–	–	–	14	12	10
5	Бег на лыжах – 1000 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
6	Кросс – 1000 м	без учёта времени					
7	Плавание (25 м)	без учёта времени					
8	Прыжки в длину с места (м)	160	150	140	140	130	120
9	Прыжки в высоту (см)	100	90	80	95	90	80
10	Прыжки в длину с разбега (м)	320	310	300	300	280	260
11	Метание на дальность (м)	27	25	23	23	20	18

Подружитесь с утренней зарядкой и постарайтесь делать ее не от случая к случаю, а постоянно.

Если вы будете добросовестно делать все задания, предложенные в этом учебнике, то довольно быстро научитесь правильно бегать, прыгать, выполнять гимнастические и акробатические упражнения, плавать, метать снаряды, играть в спортивные игры.

В течение года вы будете совершенствовать навыки, приобретенные на уроках физкультуры, в различных соревнованиях, которые будут проводиться в День здоровья (Нептун), День лыжника и бегуна, День единоборств и др. Вы также примете участие во Всеказахстанской спартакиаде учащихся начальных классов «Улан» и будете соревноваться по всем видам спорта, включенным в программу. Если вы с удовольствием занимаетесь физкультурой и «пятёрка» – частый гость в вашем дневнике, то у

вас есть шанс на победу. Участие в таких соревнованиях закалит вас физически, укрепит волю, улучшит спортивные достижения, и вы сможете успешно подготовиться к зачету по нормативам Президентского теста и зачету по контрольным нормативам, который будете сдавать в конце учебного года.

## 2. Букварь самостоятельных занятий.

Основные навыки по физической культуре вы получаете в школе, но чтобы быть всегда в форме, иметь хорошее здоровье, одних уроков физкультуры мало. Вы должны как можно больше двигаться: делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, закаляться.

Нужно помнить три основных правила физического развития, укрепления и сохранения здоровья. Первое – контроль. Нагрузку на мышцы организма надо увеличивать постепенно, в зависимости от физических данных. Второе – систематичность – заниматься следует постоянно, а не от случая к случаю. Третье – ритмичность. Надо правильно выбирать время для занятий и обязательно чередовать физические нагрузки с отдыхом.

Итак, начните с утра. Утренняя гимнастика также имеет свою систему: она начинается с простых общеразвивающих упражнений и постепенно усложняется. В хорошую погоду гимнастику можно делать на свежем воздухе. Начать её лучше с лёгкой пробежки, затем делаете разминку. После того, как мышцы разогреются, можно переходить к выполнению более сложных упражнений с палкой, мячом, гантелями.

В ненастную погоду зарядку можно делать и в комнате. Хорошо проветрите помещение, а затем приступайте к выполнению комплекса упражнений. Сначала потянитесь, затем выполните несколько приседаний, попрыгайте. Ходьбу на месте можно постепенно заменить бегом на месте. Затем переходите к выполнению общеразвивающих упражнений, можно с предметами.

Вы наверняка обратили внимание на то, что во время интенсивных упражнений ваше дыхание учащается. При этом через лёгкие проходит значительно больше воздуха, чем в спокойном состоянии. Значит, больше кислорода поступает из лёгких в



кровь и мышцы. У ребят, постоянно занимающихся физкультурой, лёгкие вмещают больше воздуха при вдохе.

Чтобы правильно дышать, надо вдыхать воздух носом, чтобы воздух очищался, увлажнялся и согревался. При больших нагрузках дышать можно и ртом. Вдох – при подъёме, взмахе и разведении рук, а также при прогибании туловища назад, возвращении в исходное положение после наклона, поворота или вращения. Выдох – при скрещивании и опускании рук, наклонах, поворотах и вращении туловища.

После утренней зарядки самое время перейти к закаливанию. **Закаливание** – это тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки.

При выборе метода закаливания надо помнить, что у разных людей различное состояние здоровья и разная сопротивляемость болезням.

Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание) и только после этого постепенно переходить к более сложным формам.

Вначале закаливающие процедуры должны быть короткими по времени, а температура воды или воздуха не слишком низкой. И только постепенно время процедуры закаливания увеличивается, а температура понижается.

Солнечные ванны надо принимать понемногу, начиная с 4–10 минут (в зависимости от чувствительности кожи). Постепенно увеличивать время на 5 минут в день, доведя его до получаса. Загорать лучше в утренние часы. Подставлять солнечным лу-



чам надо все части тела: грудь, спину, бока. Голову обязательно прикрывать панамой.

Хождение босиком надо начинать с прогретой солнцем дорожки, потом днём ходить по просохшей траве и, наконец, по холодной росе. Полезно ходить по речному мелководью и прибрежному песку. Но будьте осторожны: берегитесь битого стекла, консервных банок и прочих острых предметов.

**Гигиена.** Чтобы выглядеть всегда опрятным и ухоженным, нужно каждый день соблюдать правила гигиены. Прежде всего надо помнить о чистоте тела. По принятым нормам гигиены человек должен ежедневно мыть тело теплой водой с мылом.

Кроме того, нужно обязательно соблюдать чистоту в местах проведения занятий: хорошо проветривать помещение, в спортзале надевать специальную обувь, в которой вам будет удобно заниматься.

### 3. Отдыхать надо уметь.

Прозвенел звонок с последнего урока. В школе вы полдня сидели за партой: читали, писали, решали и, конечно, устали. Вот почему сразу после школы не следует приступать к выполнению домашних заданий. Сначала отдохните, пообедайте, прогуляйте, помогите родителям по дому – сходите в магазин, помойте посуду, поработайте на огороде. Ведь в отдыхе самое важное – перемена деятельности.

А когда почувствуете, что хорошо отдохнули, пора и за учебники браться. Когда готовите домашние задания, старайтесь придерживаться определённого ритма: 40 минут – работа, 5–10 минут – отдых. Во время отдыха не следует читать книги или решать шахматные задачи – потом будет трудно переключиться на занятия.

Во время перерыва – физкультурной паузы – можно сделать несколько гимнастических упражнений. В тёплое время года вы можете поиграть во дворе в асыки, бадминтон, футбол и другие игры. Осень хороша для походов и участия в разминочных кроссах. На школьном стадионе можно самим организовать соревнования по бегу, перетягиванию каната, национальным видам спорта.



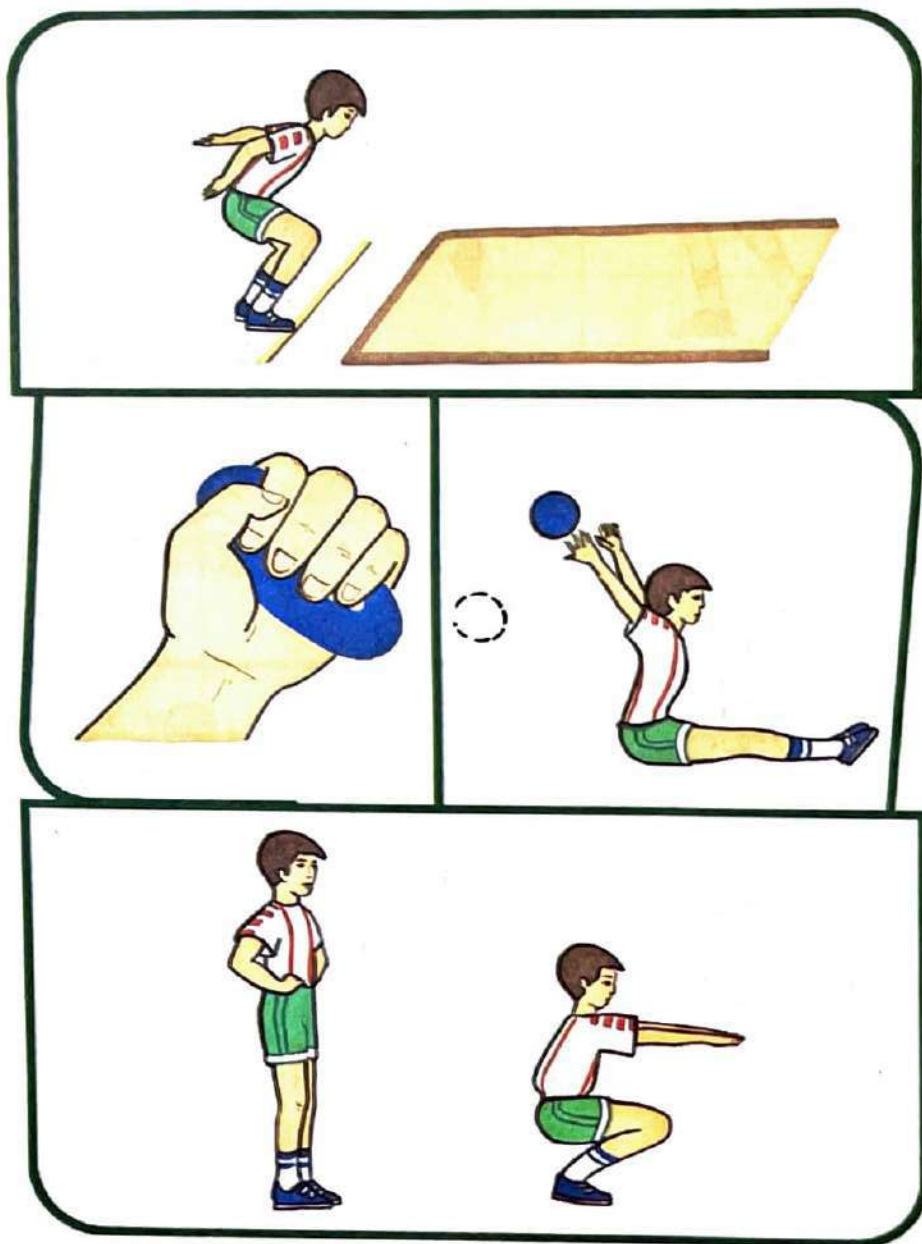
Зима – лучшее время для укрепления здоровья и активного отдыха: вы можете кататься на лыжах, санках, строить снежные крепости, играть в снежки.

Если вы в течение года с пользой для здоровья проводите свободное время, то и учиться вам будет легче, и все дела в ваших руках будут спориться.

#### 4. Дневник самоконтроля.

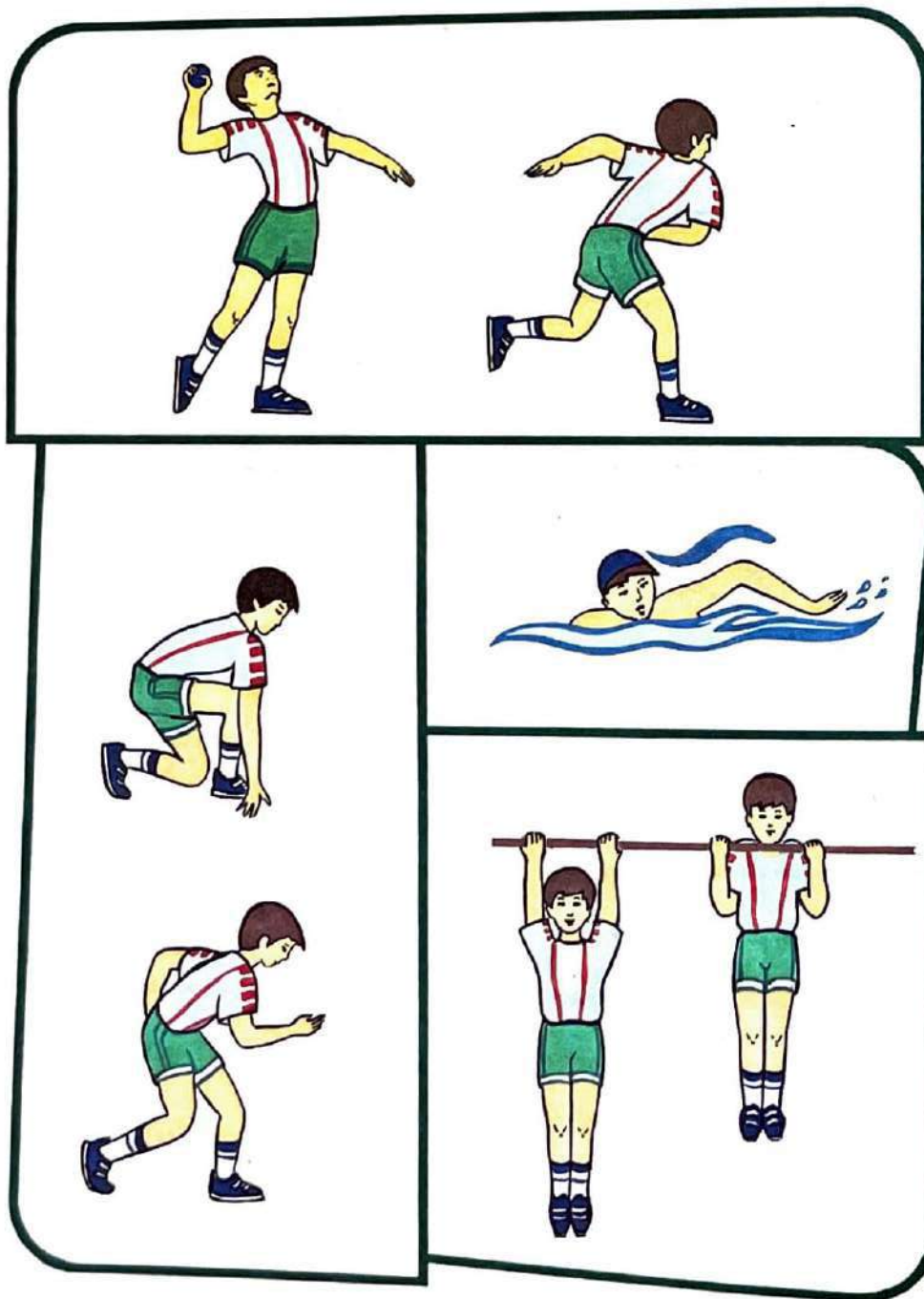
Поскольку четвёртый класс – это последний этап в системе начального образования, и вы уже стали старше, умнее и самостоятельнее, то наверняка уже сможете определить свои спортивные успехи. Мы предлагаем вам образец дневника самоконтроля, куда вы должны заносить результаты выполнения контрольных нормативов из 8 упражнений (рассмотрите внимательно рисунки и таблицу).

Дневник нужно заполнять в конце каждого месяца. Если вам будет сложно по какой-то причине оценить самостоятельно свои



результаты, обратитесь за помощью к учителю или школьной медицинской сестре – с помощью динамометра она измерит вам силу кистей рук.

Результаты наблюдений, если они проведены добросовестно, своевременно и вовремя записаны в дневник, помогут вам оценить уровень вашего физического развития и наглядно, в цифрах, покажут, чего вы смогли добиться в результате систематических занятий физической культурой к концу учебного года.





## Примерный образец дневника самоконтроля.

№ п/п	Вид упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Прыжки в длину с места см										
2	Измерение силы рук с помощью динамометра										
3	Метание набивного мяча весом 1 кг (м)										
4	Приседания, количество										
5	Метание малого мяча на дальность (м)										
6	Бег на 100, 1000 метров										
7	Плавание на 50 метров										
8	Подтягивания на перекладине, количество										

### 5. Режим дня.

Занятия физической культурой и спортом требуют определённого времени. Чтобы успеть сделать уроки, помочь в работе по дому, почитать, погулять и позаниматься физическими упражнениями, следует строго выполнять режим дня, то есть пра-

вильно распределять время. Режим дня, конечно, не может быть одинаковым для каждого из вас. Один живёт далеко от школы, другой серьёзно занимается спортом, третий увлекается автodelом, кто-то больше загружен по дому, кто-то меньше. Тем не менее вы должны стараться соблюдать свой режим. И особенно обратить внимание вот на какие моменты. Вставать утром и ложиться спать, есть и готовить уроки надо в одно и то же время. Обязательно предусмотрите время для занятий физической культурой и помощи родителям по дому. Не забывайте чередовать умственный труд с отдыхом.

Ниже приведены примерные распорядки дня для школьников первой и второй смены.

### **Примерный режим дня для учащихся первой смены.**

1. Подъём.	7.00
2. Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели.	7.00 – 7.30
3. Завтрак.	7.30 – 7.50
4. Дорога в школу (прогулка).	7.50 – 8.10
5. Гимнастика до уроков.	8.15 – 8.30
6. Занятия в школе.	8.30 – 13.30
7. Дорога из школы (прогулка).	13.30 – 14.00
8. Обед.	14.00 – 14.30
9. Отдых (помощь родителям).	14.30 – 15.30
10. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	15.30 – 17.00
11. Приготовление уроков (через каждые 40 минут перерыв 5–10 минут, физкультурная пауза).	17.00 – 19.30
12. Ужин и свободное время.	19.30 – 20.30
13. Приготовление ко сну (подготовить одежду, обувь).	20.30 – 21.00
14. Сон.	21.00 – 7.00

## Примерный режим дня для учащихся второй смены.

1. Подъём.	7.00
2. Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели.	7.00– 7.30
3. Завтрак.	7.30– 8.00
4. Отдых (помощь родителям).	8.00– 9.00
5. Приготовление уроков.	9.00–11.30
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	11.30–13.00
7. Обед.	13.00–13.30
8. Дорога в школу (прогулка).	13.30–14.00
9. Занятия в школе.	14.00–19.00
10. Дорога из школы (прогулка).	19.00–19.30
11. Ужин и свободное время.	19.30–20.30
12. Приготовление ко сну.	20.30–21.00
13. Сон.	21.00– 7.00

## РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.



По развитию основных физических качеств – силы, ловкости, скорости, выносливости – можно судить о совершенстве физического развития человека.

## 1. Развитие силы.

У мальчиков и девочек в начальных классах сила мышц развивается очень медленно, а масса мускулов меньше, чем у взрослых. В процессе роста скелетная мускулатура постепенно развивается, что позволяет увеличивать нагрузки на организм.

При развитии силы помните, что каждое занятие надо начинать с разминки, которая разогреет мышцы и подготовит организм к предстоящей нагрузке. Разминка может состоять из следующих упражнений: ходьба, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, потягивания.

Затем можно переходить к выполнению силовых упражнений:

- отжимание в упоре лёжа;
- приседание на одной или обеих ногах;
- поднимание туловища из положения лёжа;
- упражнение с гантелями;
- из положения стоя, руки опущены вниз, поднимать их до уровня плеч, сгибая в локтях;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- растяжение резинового жгута.

Проводите начальные упражнения по развитию силы осторожно, повторяйте каждое упражнение столько раз, сколько вам не трудно. Постепенно увеличивайте нагрузку.

Вы быстро почувствуете, как развиваются мышцы, если будете делать ежедневно зарядку с гантелями. Для этой цели хороши разборные гантели. Начните с полукилограммовых и понемногу добавляйте их вес.

Плечевой эспандер поможет развить мышцы рук, спины, плечей. А для укрепления мышц кисти рук подойдёт маленький резиновый или теннисный мячик. Сжимайте его в руке.

Для развития силы можно использовать и подвижные игры: “Перетягивание каната”, “Бой петухов”, “Борьба наездников” и др.

## 2. Развитие скорости.

Упражнения для развития скорости – это в основном бег на короткие и длинные дистанции, по пересечённой местности с постепенным увеличением скорости, а также подвижные игры в быстром темпе – догонялки, эстафеты, игры с мячом.

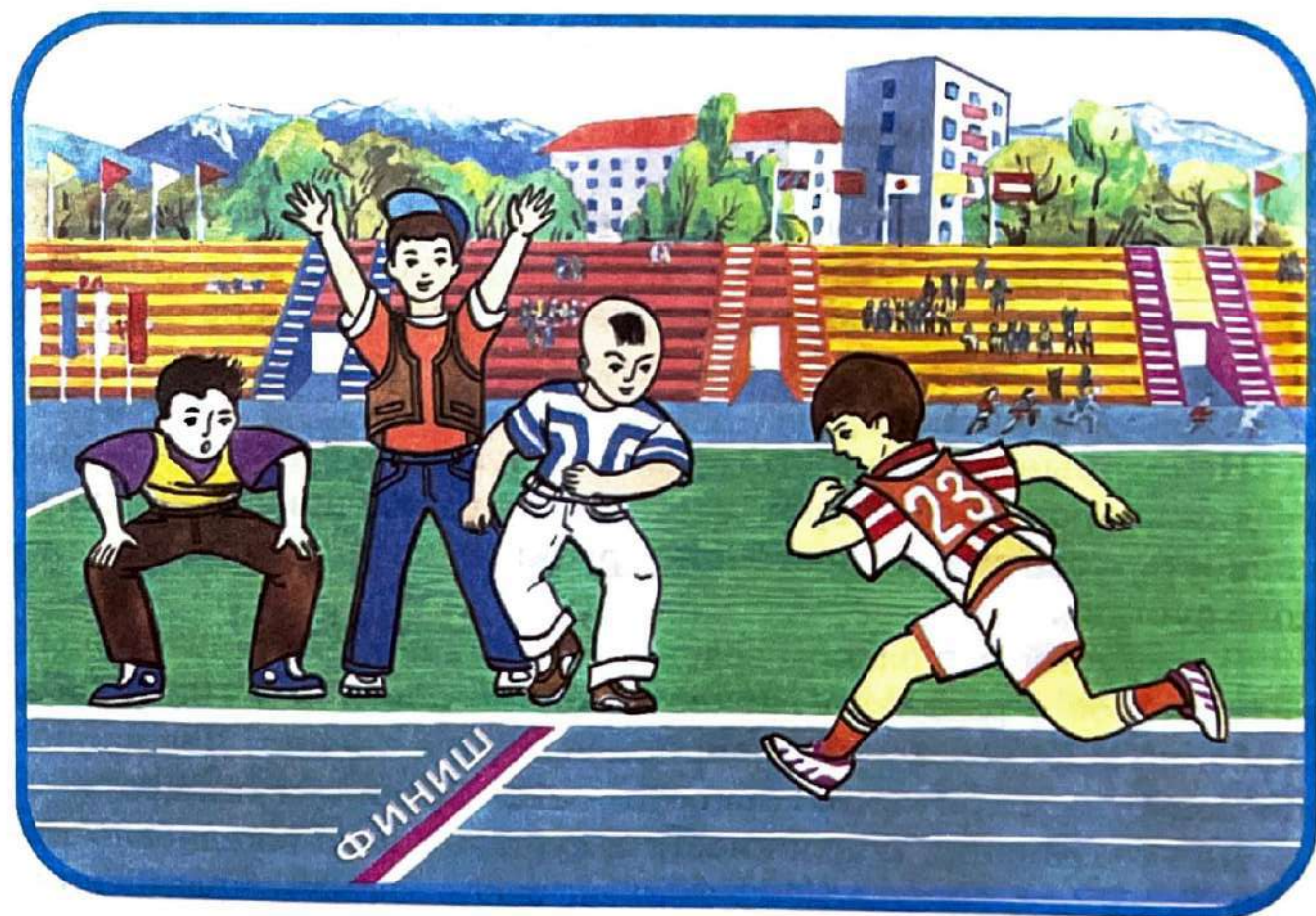
Для развития скорости предлагаются следующие упражнения:

1) пробежать несколько раз определённое расстояние на подъём и спуск;

2) пробежать дистанции на 30, 40, 50 и 60 метров, не снижая скорости.

Эти упражнения рекомендуется делать несколько раз в день, пока не почувствуете усталость.

Пробегите эти расстояния парами – дух состязательности будет подстёгивать вас, и скорость бега будет выше. Во время бега надо обязательно расслаблять мышцы рук и ног – это поможет развить скорость.



### 3. Развитие выносливости.

Выносливость – способность выполнять работу длительное время – у школьников начальных классов довольно низкая: большие нагрузки организм больше 10 минут не выдерживает, начинает уставать. Для развития выносливости очень полезны бег, ходьба, плавание, лыжи, коньки, различные прыжки или подскоки.

Особенно полезен медленный бег в сочетании с ходьбой. Суть этих упражнений в следующем: объём беговых нагрузок повышается постепенно, с учётом ваших индивидуальных способностей. В первую и вторую неделю дистанция бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляет 250–300 метров, время пробегания 2–3 минуты.

В последующие две недели длина пробегаемого расстояния в чередовании с ходьбой увеличивается до 300–400 метров, время пробегания – 2,5–3,0 минуты. Когда пробегаемое расстояние достигнет 450–500 метров, нагрузка будет увеличиваться за счёт постепенного повышения скорости бега.

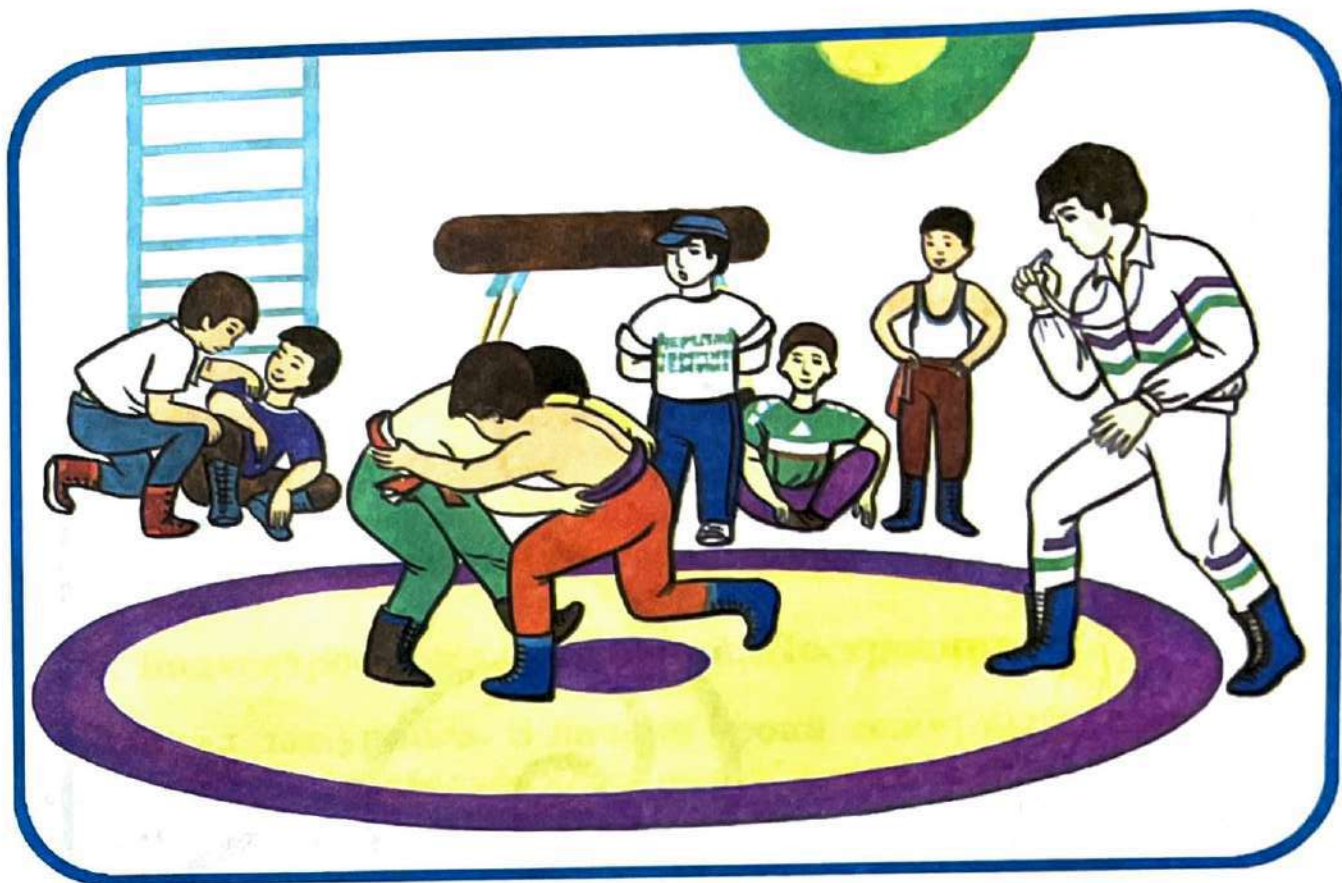
### 4. Развитие гибкости.

Гибкость – это способность человека растягиваться, подвижность его суставов. Отличная гибкость может быть не только у артистов и спортсменов, но и у людей, далёких от цирка и спорта. Данные для развития этого качества есть практически у всех здоровых людей.

Некоторые специалисты ставят гибкость по степени важности для здоровья на второе место после выносливости. Развить гибкость – это значит постоянно тренировать подвижность каждого сустава.

Подвижность в разном возрасте неодинакова. Значительных результатов в развитии гибкости можно достичь в 10–12 лет, особенно если выполнять специальные упражнения. Два наиболее известных критерия гибкости – это «мостик» и «шпагат».

Для сохранения подвижности в суставах надо ежедневно давать им работу. Предлагаем комплекс специальных упражнений:



– круговые движения согнутыми и прямыми руками в обе стороны;

– круговые движения тазом и наклоны туловища во всех направлениях;

– приседания;

– ходьба на носочках;

– висы на перекладине, на гимнастической стенке;

– упражнения с метровой палкой.

Работая над развитием гибкости, вы удлиняете, растягиваете мышцы, повышаете эластичность связок.

## ГИМНАСТИКА.

Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков. Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды упражнений: бег, прыжки, метание, плавание, кулачный бой, борьбу и т.д.

Занятия проводились в специальных заведениях – гимнаси-



ях. Слово «гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю».

Современный вид спорта включает в себя следующие виды гимнастики: общеразвивающие – гигиеническую и атлетическую; спортивные – спортивную и художественную гимнастику, акробатику и прикладные виды.

На уроках гимнастики вы научитесь лазать по канату, прыгать через «коня», выполнять кувырки, упражнения на бревне, подтягиваться на перекладине.

### **1. Правила поведения на уроках гимнастики:**

- 1) во время выполнения упражнения парами соблюдать осторожность;
- 2) во время выполнения прыжков другими нельзя стоять на месте приземления и рядом с местом отталкивания;
- 3) прежде чем выполнять сложные упражнения, необходимо сделать разминку;



4) после выполнения упражнений на гимнастических снарядах обязательно приземляться на обе ноги, согнув их в коленях;

5) после подъёма по канату, опускаться, чередуя перехваты руками с захватами ногами;

6) без команды учителя к снарядам не подходить;

7) прежде чем выполнять упражнения на снарядах, надо убедиться в их исправности;

8) сложные упражнения на снарядах нельзя выполнять без страховки учителя;

9) во время выполнения упражнения, проведения различных игр вести себя корректно по отношению к окружающим.

## 2. Виды строевых упражнений. Построение.

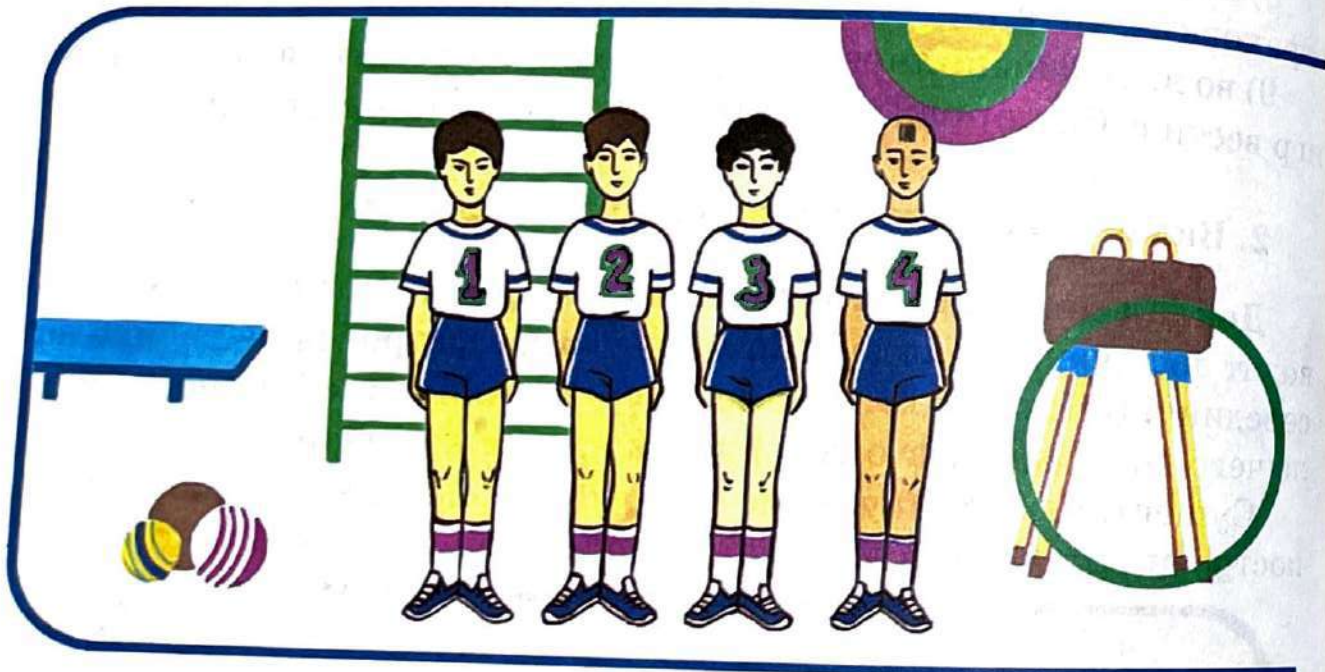
**Доклад дежурного.** В начале урока дежурный ученик проводит построение. Подаёт команды «Класс, стройся! Равнение на середину! («Направо!», «Налево!»), «Равняйся!», «Смирно!». После чего докладывает о готовности класса к занятиям.

Существуют следующие основные команды при обучении построению: «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».



По команде «Стройся!» вы должны встать в строй. Если из шеренги надо перестроиться в колонну, звучит команда «Налево!» или «Направо!». Подающий команду указывает место направляющего.

По команде «Равняйся!» встаньте в одну линию, подравняйте носочки, поверните голову в сторону направляющего. Если замыкающему строй видна грудь направляющего, значит, строй ровный.



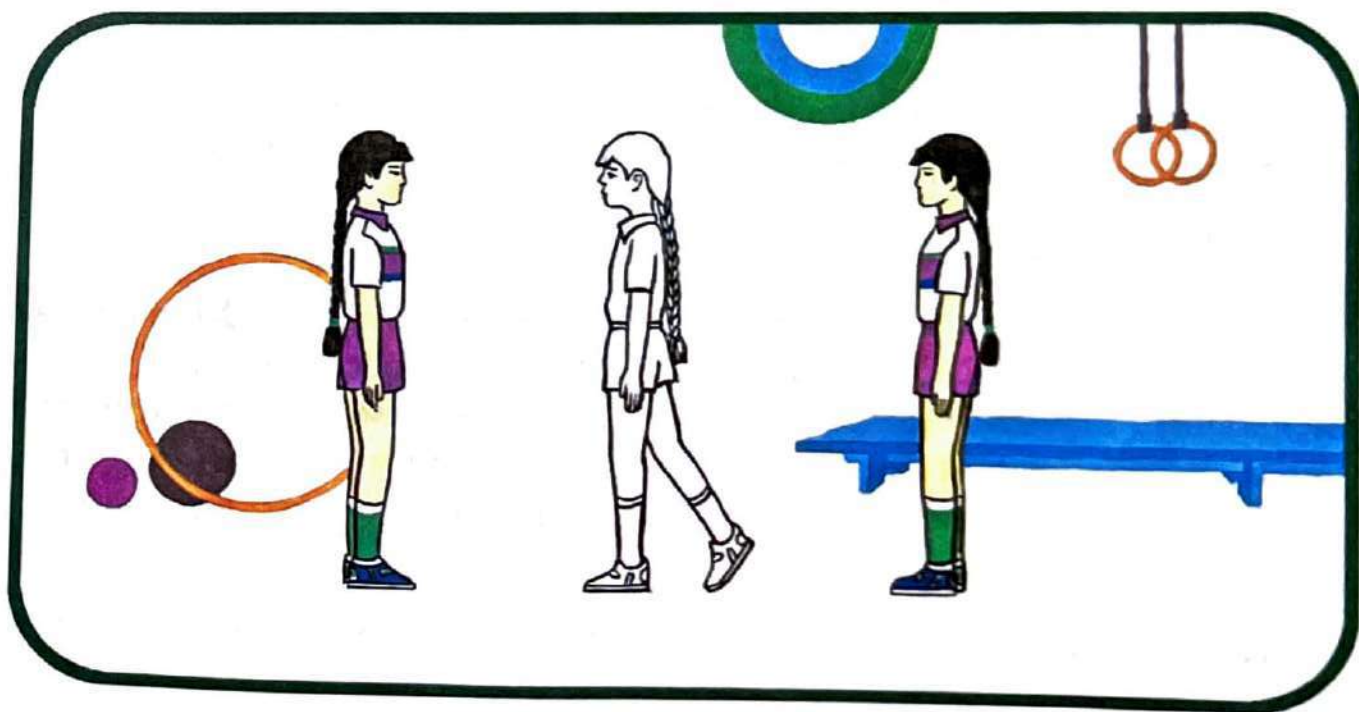
По команде «Смирно!» надо выпрямиться, пятки поставить вместе, носки развести врозь на ширину ступни, руки вытянуть по швам, пальцы чуть согнуть, и, не двигаясь, смотреть вперёд.

По команде «Вольно!» можно расслабиться, согнуть ногу в колене, а руки в локтях.

По команде «Направо!» или «Налево!» выполняете повороты на месте. По команде «Направо!» на счёт «раз» поворачиваете пятку левой ноги и носок правой, на счёт «два» левую ногу представляете к правой. По команде «Налево!» эти же движения выполняете в обратном порядке.

По команде «Кругом!» выполняете те же действия, но описываете полный круг. По команде «Шагом марш!» движение начинаете с левой ноги. Команды состоят из слов подготовительных и исполнительных. Подготовительные – «Направо!», «Налево!», «Прямо!», «Шагом...», а исполнительное слово – «...марш!». Подготовительные слова команды произносятся нараспев, затягиваются, а исполнительное слово – быстро, чётко.

**Повороты на месте.** После команды «Направо!» на счёт «раз» пяткой левой ноги, носком правой ноги поворачиваетесь, на счёт «два» левую ногу подводите к правой. По команде «Налево!» эти движения выполняете в обратном порядке.



По команде «Кругом!» – выполняете те же действия, но делается полный круг.

После команды «Шагом марш!» движение начинаете с левой ноги.

#### Вопросы и задания.

1. Как дежурный докладывает о готовности класса к занятиям?
2. Что вы должны делать после команды «Стройся!»?
3. Как выполняются команды «Направо!», «Налево!»?
4. Покажите выполнение команды «Кругом!»

### 3. Перестроение из колонны в шеренгу.

Постройтесь, рассчитайтесь на первые и вторые номера. Чтобы перестроиться из шеренги по одному в две, учащиеся под вторым номером должны на счёт «раз» отставить правую ногу назад-вправо, на счёт «два» приставить к ней левую. В результате второй номер окажется позади первого.

Чтобы перестроиться из колонны по одному в два ряда, на счёт «раз» учащиеся под вторым номером правую ногу переставляют вперёд-направо, становятся с правой стороны первого номера, на счёт «два» левую ногу приставляют к правой. Выполнение этих упражнений в обратном порядке приводит к первоначальному положению, т.е. в колонну по одному.

#### Вопросы и задания.

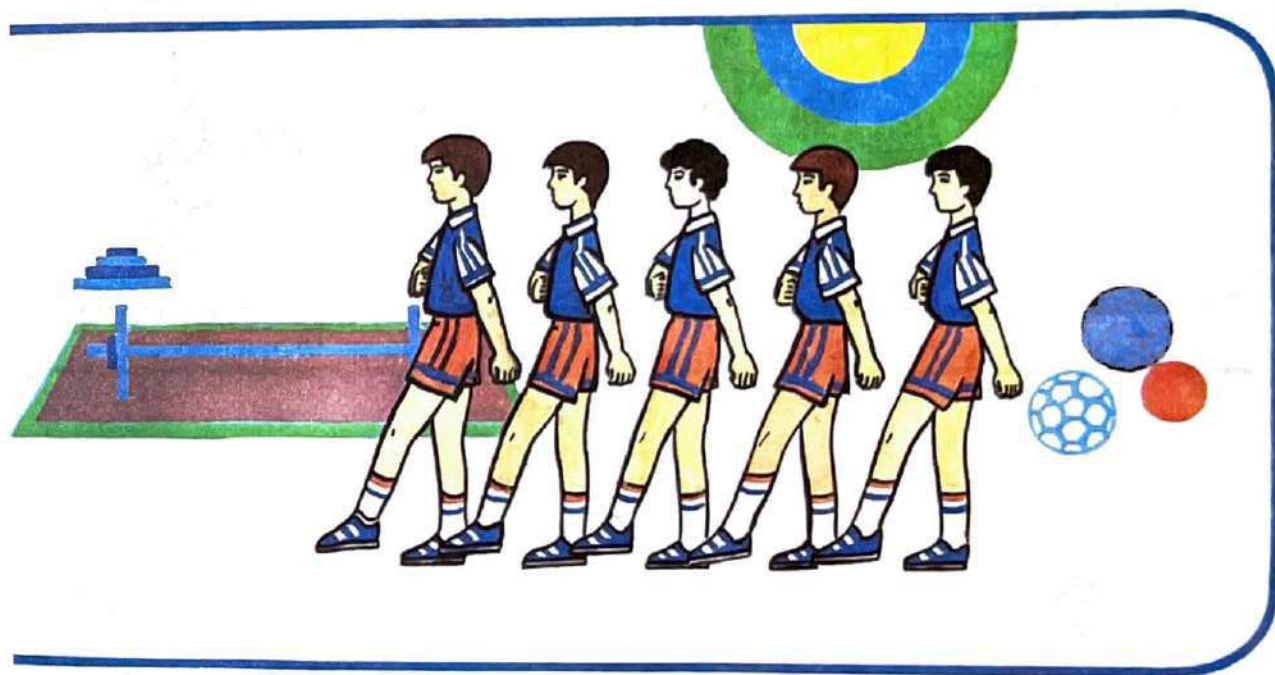
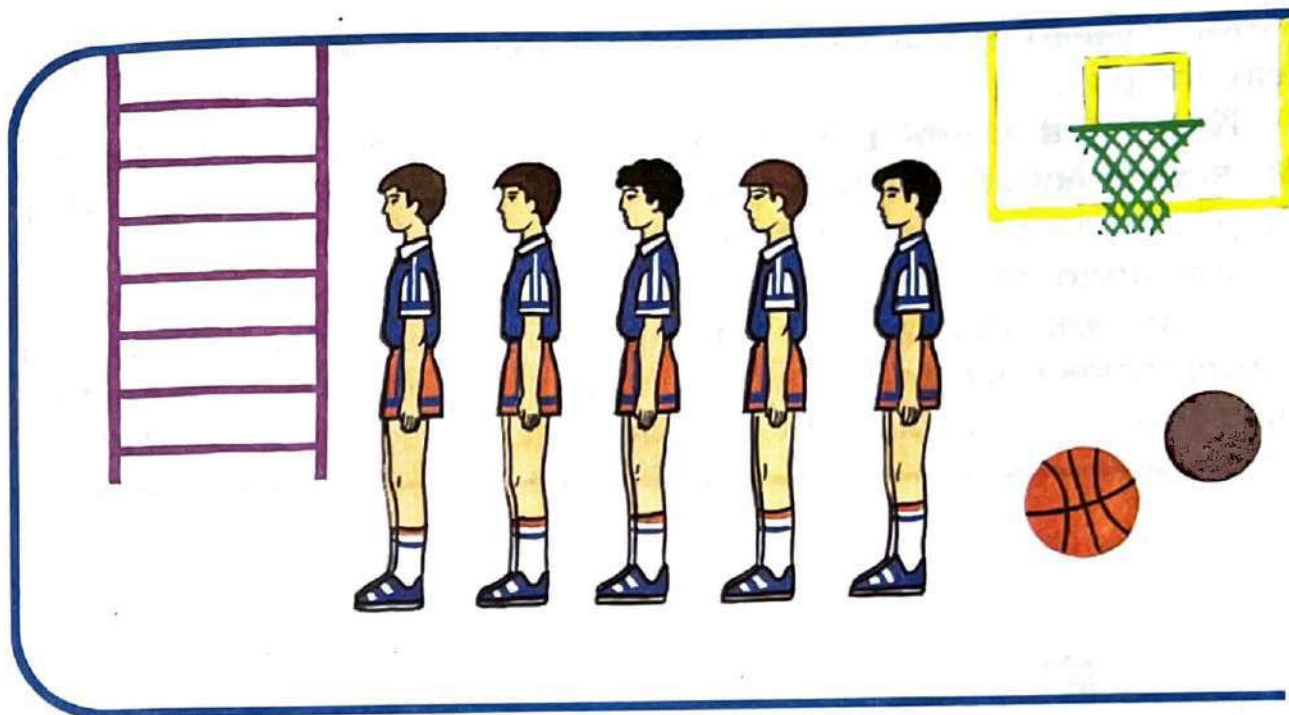
1. Повторите перестроение из шеренги в один ряд в два.
2. Повторите перестроение из колонны по одному в два ряда.

### 4. Ходьба строем в колонне.

Ходьба строем начинается по команде учителя. Ходьба начинается с левой ноги, движения рук противоположны движениям ног. При хождении строем в две, три и более колонн все движения должны соответствовать движениям рядом идущих. Дальше продолжается ходьба в колонне челночным способом.

#### Вопросы и задания.

1. Какие команды подаются при хождении строем в один, два, три и более рядов?



2. Чем должны заниматься учащиеся, освобождённые от уроков физкультуры?

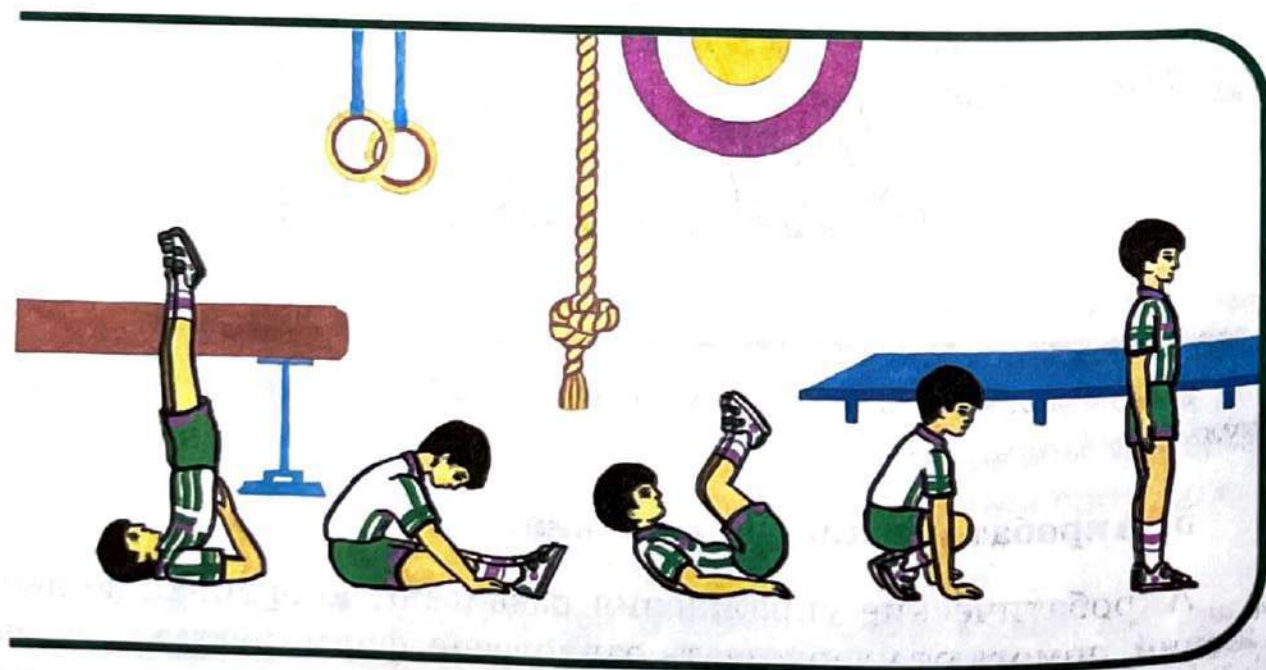
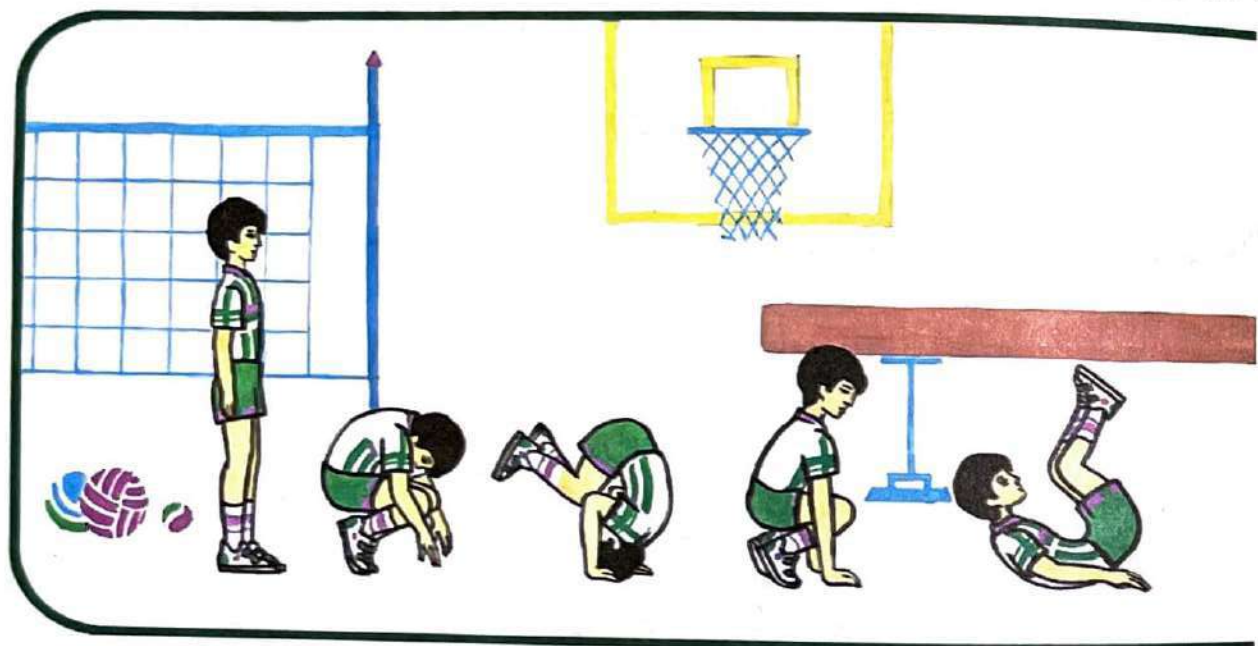
### 5. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения развивают координацию движений, помогают удерживать равновесие, формируют хорошую

осанку. Само слово акробатика означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

**Кувырок вперёд.** Сгруппироваться, опереться руками о гимнастический коврик, оттолкнуться ногами, перевернуться вперёд через голову, прижав подбородок к груди, и принять исходное положение.

**Кувырок назад.** Из упора присев оттолкнуться руками от гимнастического коврика и, делая перекат назад в группировке, быстро поставить ладони за голову на пол как можно ближе к



плечам. Оперевшись на руки, перевернуться через голову и перейти в исходное положение.

**Стойка на лопатках.** Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, плавно поднять их вверх. Помогая руками, поднять нижнюю часть туловища и выпрямить ноги.

### Вопросы и задания.

1. Как выполнить кувырок вперёд и назад?
2. Как выполнить стойку на лопатках?
3. Как правильно сгруппироваться?

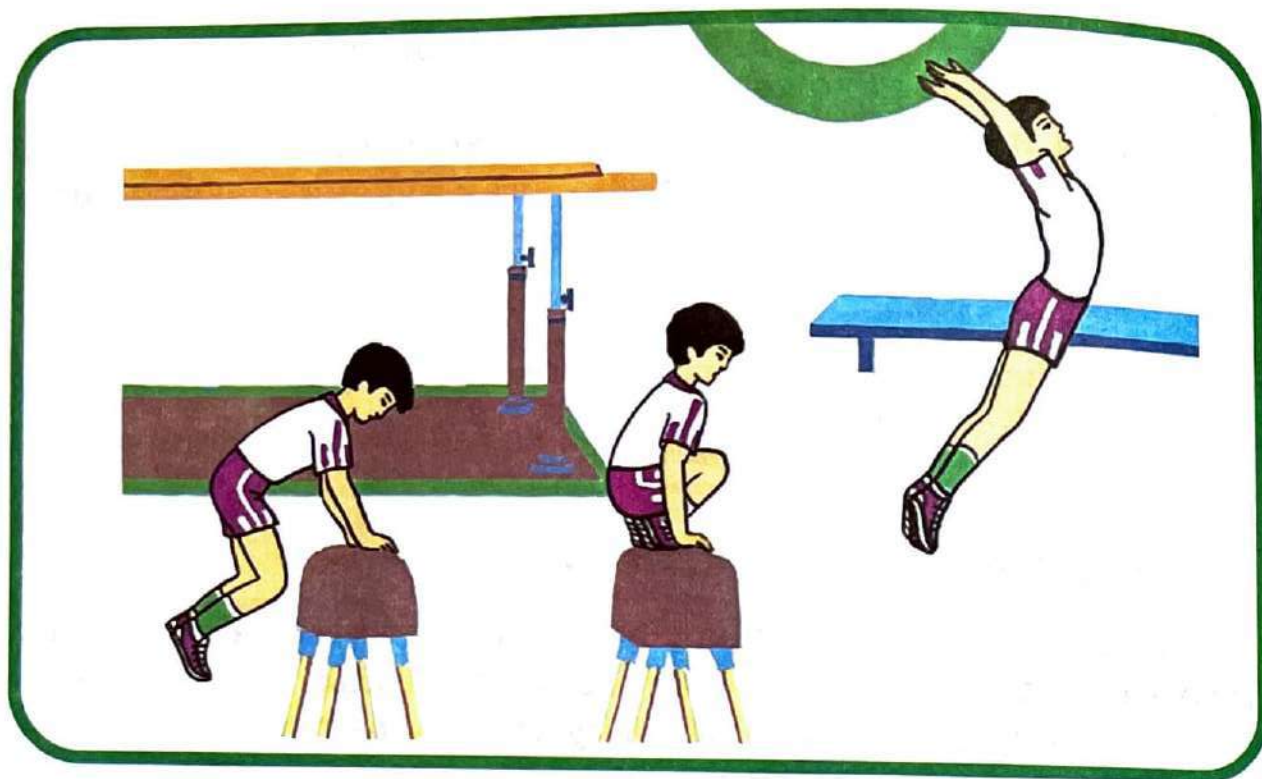
## 6. Упражнения на равновесие.

Равновесие – это умение устойчиво держаться в различных положениях. Развивается благодаря специально подобранным упражнениям: это ходьба по бревну или гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, «ласточка» и т.д.

Упражнения на гимнастическом бревне (высота бревна для девочек – 100 см, для мальчиков – 110 см):

- 1) руки в стороны, шаг левой, шаг правой, руки вниз, шаг левой ногой с поворотом направо, спрыгнуть;
- 2) шаг правой, с размахом левой согнуть колени, руки в стороны, с размахом левой ноги повернуться вперёд. Левую ногу





приставить к правой, присев, опереться руками, затем, взмахнув руками, спрыгнуть.

Ходьбу по бревну или гимнастической скамейке можно разнообразить различными упражнениями:

- ходить по скамейке, приседая на одной ноге;
- ходить приставными шагами;
- стоять на одной ноге, делать «ласточку»;
- переходить через канат;
- ловить мяч.

**Прыжки через гимнастического «коня».** Первый способ: с разбега запрыгнуть на «коня», принять положение «упор присев». Встать и с одновременным взмахом рук, прогнувшись, спрыгнуть.

**Второй способ:** прыжок с разбега через «коня» способом «ноги врозь». Высота «коня» зависит от физической подготовленности учащихся.

*Вопросы и задания.*

1. Что такое равновесие?
2. Как пройти по бревну?



3. Как разойтись на бревне при встрече с товарищем и не упасть с него?
4. Какие вы знаете способы отталкивания?
5. Какие вы знаете способы приземления?
6. Покажите, каким должно быть положение рук при прыжке «упор присев».

## 7. Лазание по канату.

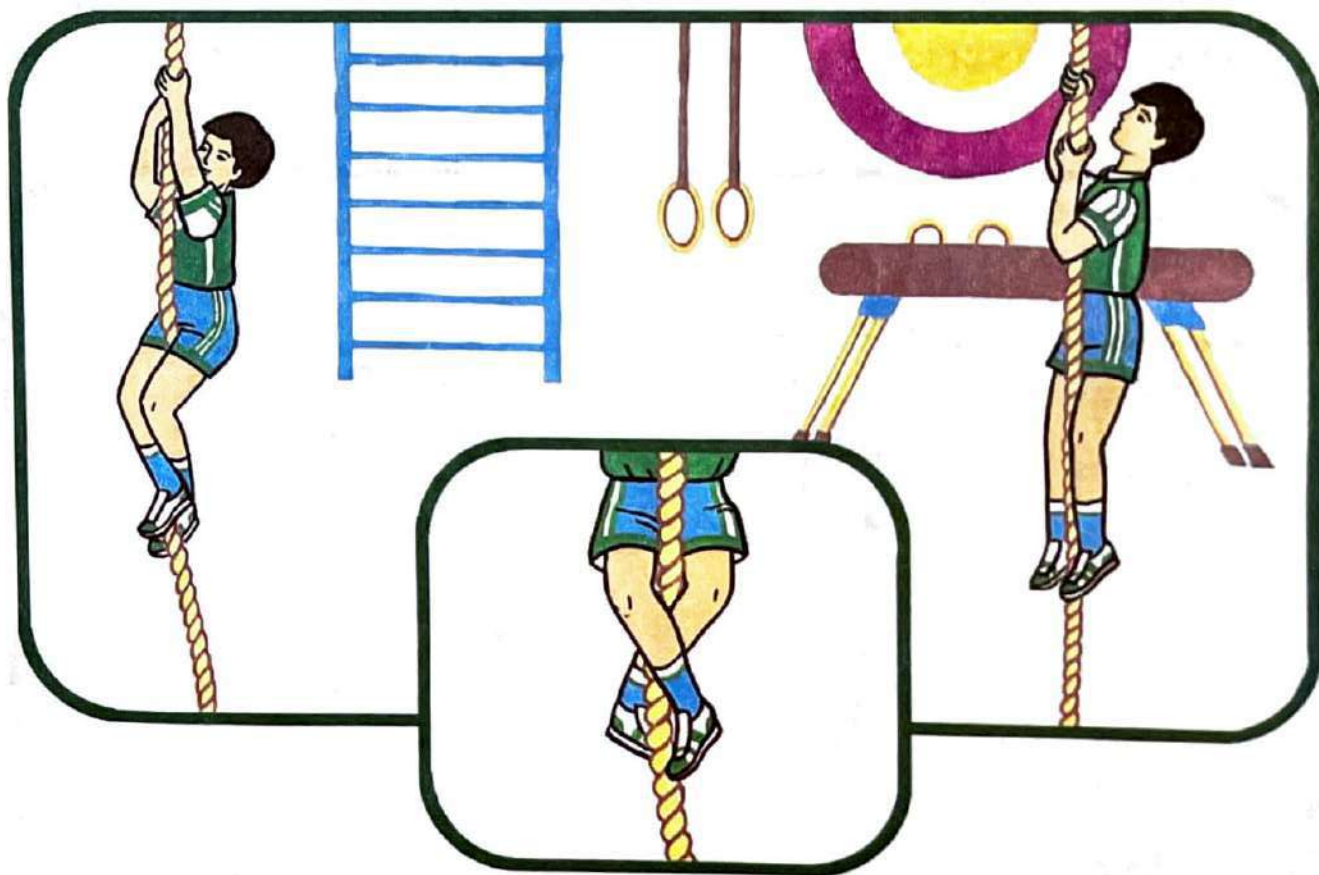
Лазание как способ движения хорошо координирует движения рук и ног, укрепляет мышцы, сохраняет подвижность суставов.

Существует три способа лазания по канату.

**Первый способ.** В висе на канате сгибать колени, стараясь как можно выше прижать канат ступнёй.

**Второй способ.** Лазание, прижимая канат коленями.

**Третий способ.** Лазание только с помощью рук: перехватывая канат попеременно то правой, то левой рукой. Этот способ используется реже, так как для этого нужны сильные руки.



Чтобы освоить лазание по канату, нужно выполнять специальные упражнения:

- 1) вис в положении «сидя», можно раскачиваться;
- 2) сгибание и разгибание колен в висе;
- 3) удержание «угла» в висе.

Вопросы и задания.

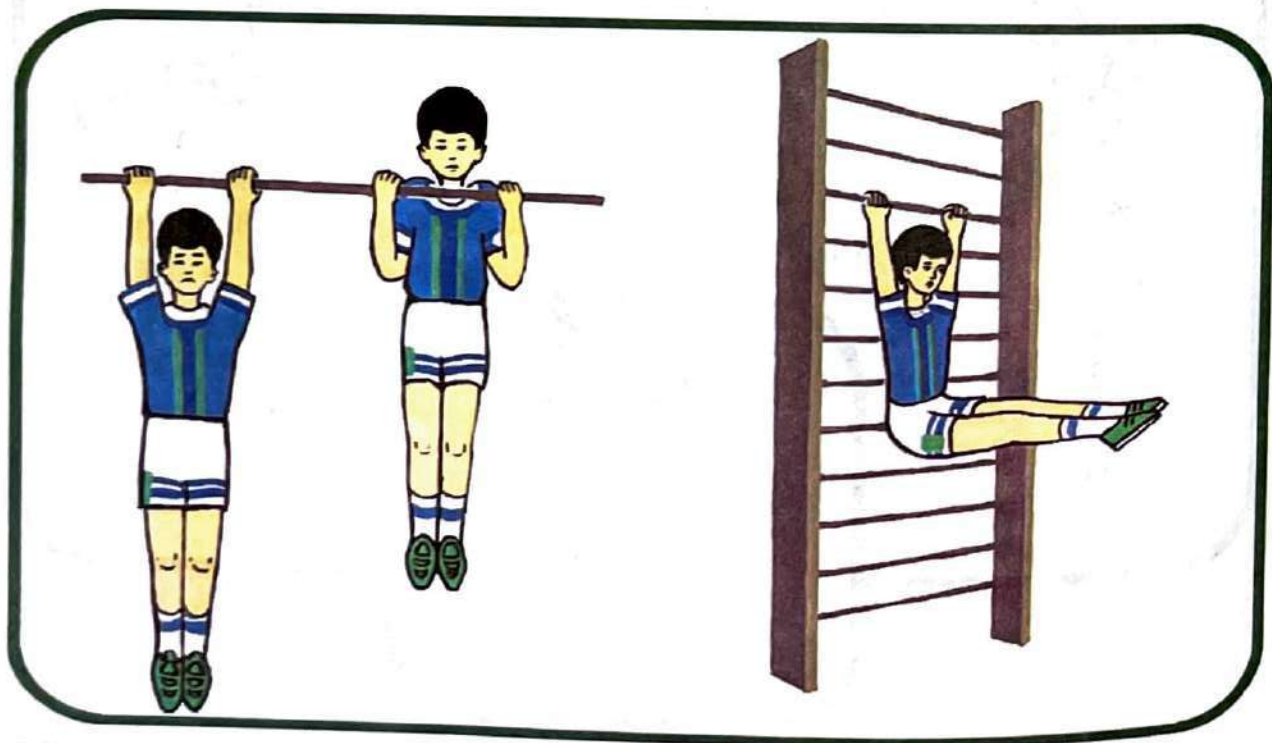
1. Какие способы лазания вы знаете?
2. Помогает ли лазание в совершенствовании силы?
3. Какие упражнения помогают освоить лазание по канату?

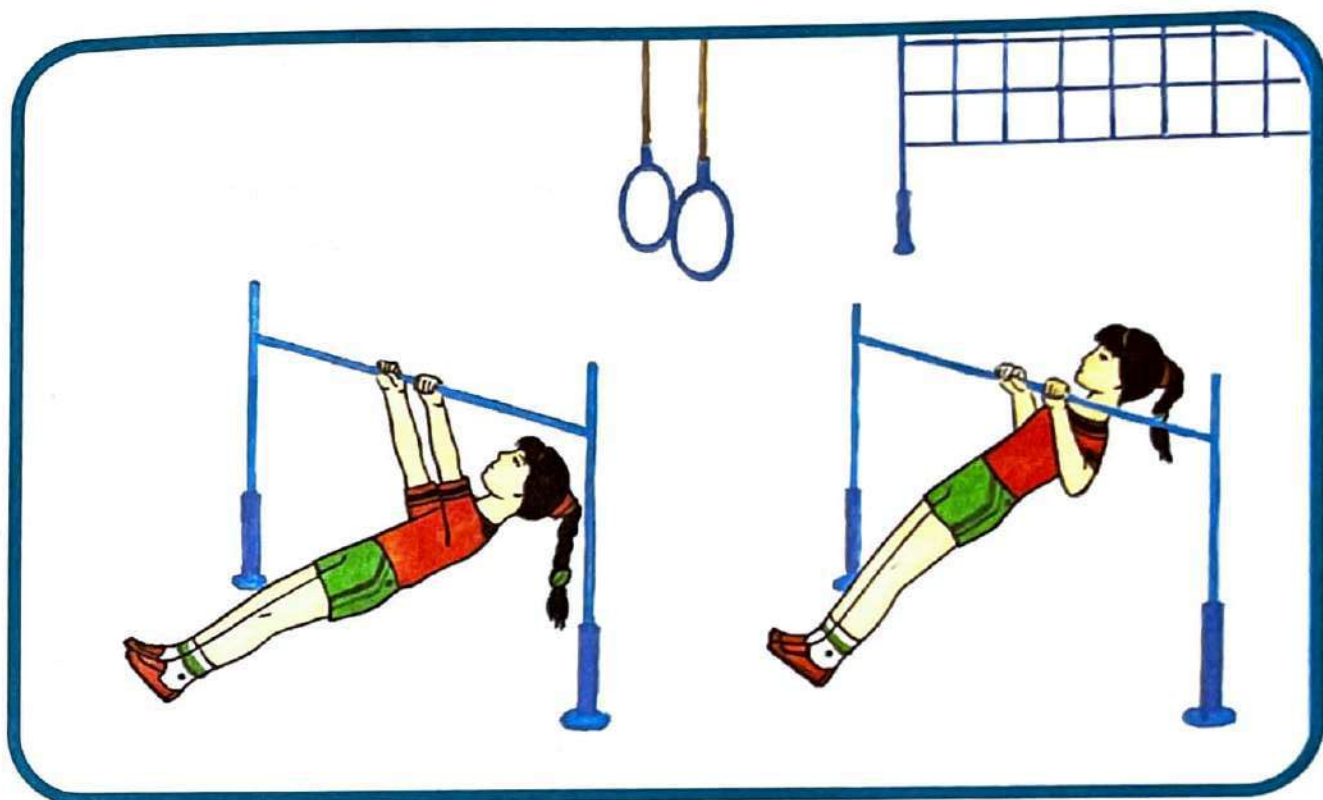
## 8. Подтягивание на перекладине.

Подтягивание на перекладине – основное упражнение в совершенствовании силы. Кроме того, висы и подтягивания очень полезны для тех ребят, кто хочет подрасти. Они способствуют растягиванию позвоночника и снимают давление на межпозвоночные диски.

Чтобы научиться правильно подтягиваться на перекладине, вначале надо освоить специальные подводящие упражнения:

- 1) вис на перекладине двумя руками, мах ногами вперед-назад;





- 2) отталкивание руками от стены;
- 3) отжимание от пола;
- 4) подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа;
- 5) подтягивание на гимнастической стенке;
- 6) вис одной рукой (перекладина, гимнастическая стенка);
- 7) упражнения с гантелями – захват делается снизу.
- 8) подтягивание из смешанного вися.

### Вопросы и задания.

1. Какие упражнения для развития силы вы знаете?
2. Какие упражнения с гантелями вы выполняете?
3. Какие упражнения нужно делать для того, чтобы научиться подтягиваться?
4. Какие упражнения надо делать для того, чтобы подрасти?
5. Сколько раз вы можете подтянуться на перекладине?



## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Лёгкая атлетика – один из древних видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания, спортивную ходьбу, а также легкоатлетические многоборья.



### 1. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики:

- 1) на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- 2) на длинных дистанциях, во время кросса, не разговаривать, осторожно преодолевать препятствия, только тогда можно выиграть во времени;
- 3) перед прыжками проверить готовность прыжковых ям к занятиям;
- 4) прыжки выполнять только после того, когда предыдущий прыгун освободит яму;
- 5) метать снаряды только по направлению, указанному

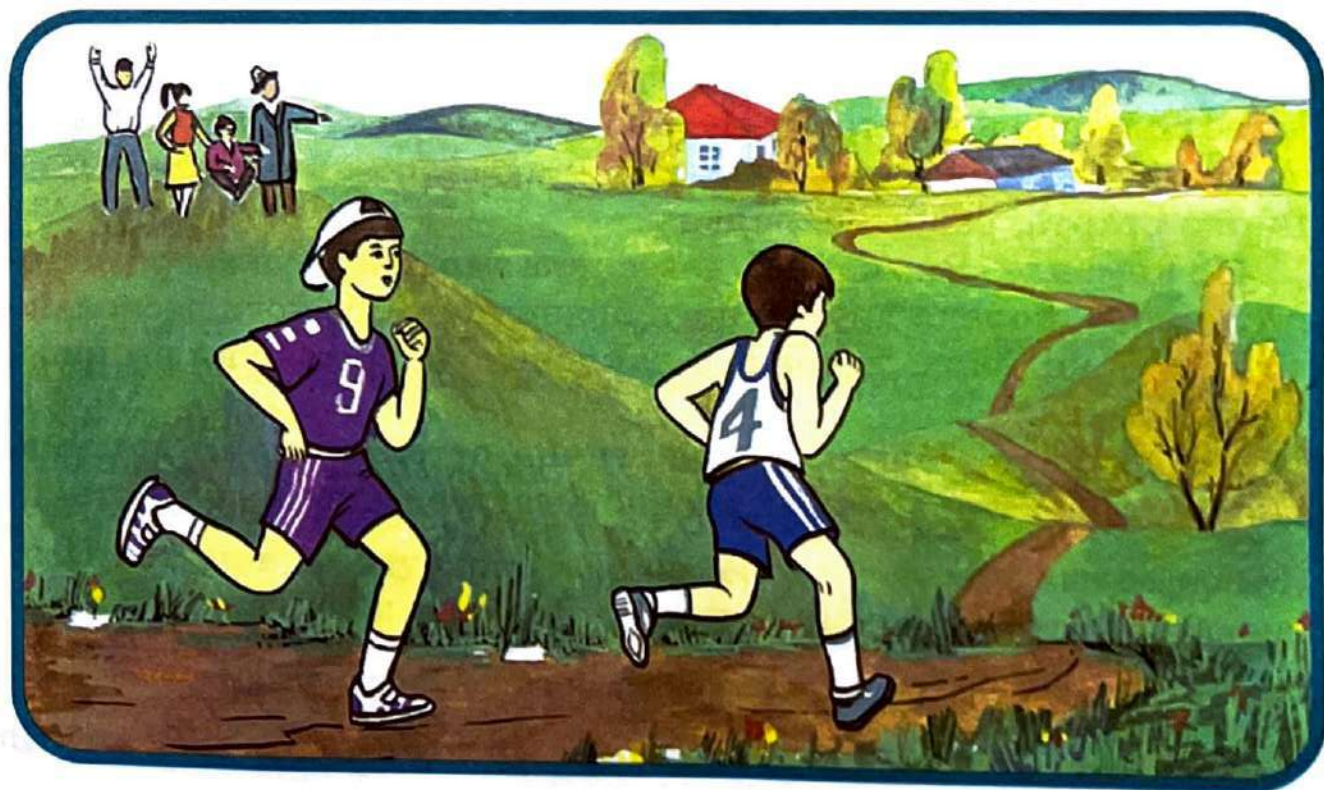
учителем; не метать до тех пор, пока не собрали использованные снаряды.

## 2. Бег.

В Греции есть скала, на которой написано: «Если хочешь быть сильным – занимайся бегом, если хочешь быть красивым – занимайся бегом, если хочешь быть умным – занимайся бегом». На первых Олимпийских играх проводились соревнования только по одному виду лёгкой атлетики – бегу на один стадий (дистанция равная приблизительно 200 метрам).

Сегодня более половины видов лёгкой атлетики составляет бег – способ передвижения, при котором тело то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе.

Бег по-праву называют «королём тренировки». Во время бега работает много мышц, организм получает необходимую нагрузку, а сердце и лёгкие обеспечивают его кислородом. Во время бега туловище и голову надо слегка наклонить вперёд, руки согнуть в локтях, пальцы слегка сжать и свободно размахивать ими впе-





Acoustic chair

### Acoustic chair

The acoustic chair is a chair that is designed to reduce noise and vibration. It is made of a special material that absorbs sound and prevents it from reflecting off the chair's surface. This makes it a great choice for use in a recording studio or a control room.

- It is made of a special material that absorbs sound and prevents it from reflecting off the chair's surface.
- It is designed to reduce noise and vibration.
- It is a great choice for use in a recording studio or a control room.

### Acoustic chair

The acoustic chair is a chair that is designed to reduce noise and vibration. It is made of a special material that absorbs sound and prevents it from reflecting off the chair's surface. This makes it a great choice for use in a recording studio or a control room.

- It is made of a special material that absorbs sound and prevents it from reflecting off the chair's surface.
- It is designed to reduce noise and vibration.
- It is a great choice for use in a recording studio or a control room.

120

110

100

ой артерии. Приж-  
-суду, прижор с нес-

... маинда хор, еинна,  
... женьна,  
... «соруи и нору» состо-  
... полета и прижор-

... еинна, а динна  
... расета кандай ма-

рѐд-назад в такт бегу. Во время бега мышцы тела не напряжены, дыхание ритмичное и глубокое

Быстрота бега зависит от длины шага – шаги должны быть длинные и быстрые. Для этого надо развивать мышцы ног, например, с помощью таких упражнений:

– стоя лицом к стене, поднять вытянутую ногу, опираясь ею о стенку, и держать ниже уровня плеч в течение 1,5–2 минут;

– бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 1 минуты.

Повторить эти упражнения 2–3 раза. На рисунке показана разница в беге при полном и неполном шаге. Оба ученика пробежали по 5 шагов. Ученик, бежавший размашистым шагом, преодолел большее расстояние.

### 3. Стартовое положение бегуна.

Начальная стойка бегуна – исходное положение – называется стартовым положением.

Бег на длинные дистанции начинается с высокого старта, а на короткие дистанции – с низкого старта.

По команде «На старт!» бегун выходит к стартовой линии, более сильную ногу ставит вперѐд, носком вровень с линией старта, колено другой ноги ставит на линию старта, руки – также на линию старта, разогнув пальцы.

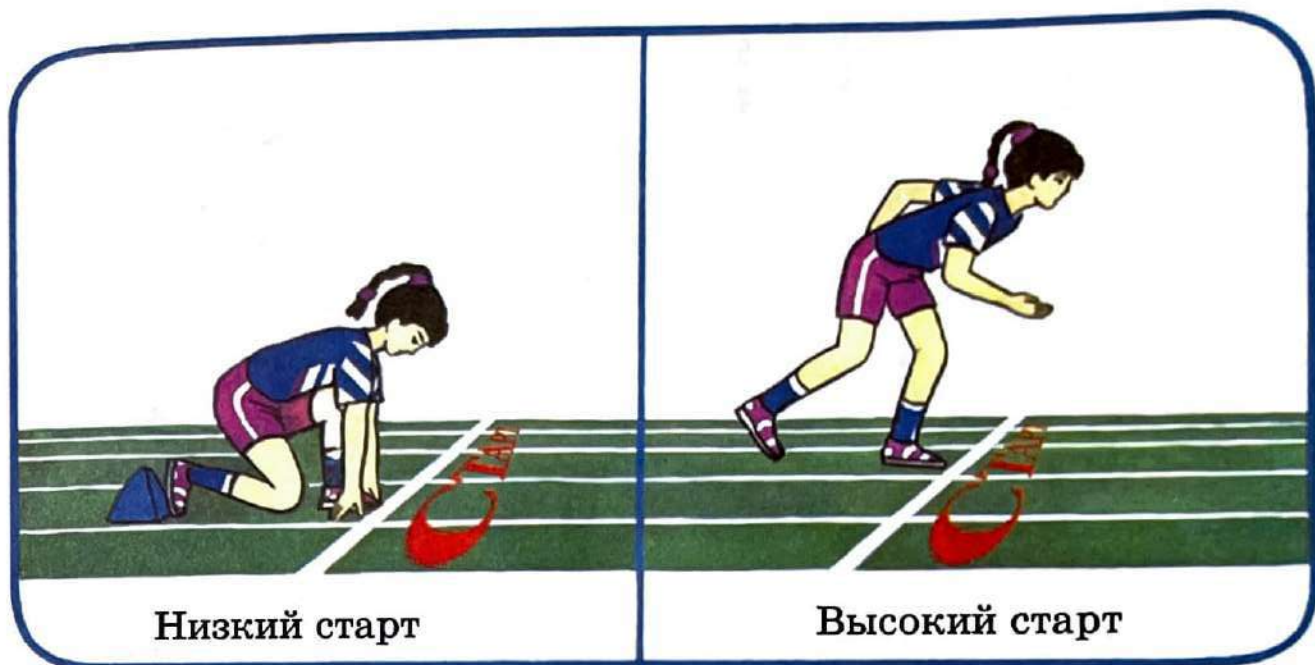
По команде «Внимание!» – вес тела переносит на переднюю ногу, колено другой ноги поднимает. Обе ноги несколько согнуты в коленях, туловище наклонено вперѐд, руки выпрямлены в локтях.

По команде «Марш!» – энергично оттолкнувшись ногами, начинает бег, стараясь как можно быстрее развить скорость.

#### Вопросы и задания.

1. Какие дистанции бега вы знаете?
2. Что нужно предпринять, если у финишной линии одновременно оказались два бегуна?
3. Какую дистанцию вы пробегаете на утренней зарядке?





#### 4. Беговые упражнения.

Для освоения техники бега предлагаются специальные упражнения:

- бег на 20 метров по беговой дорожке шириной 30 сантиметров;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег на 100 метров, через каждые 10–15 метров с ускорением;
- бег на 10–15 метров;
- бег на 30 метров;
- бег на 1,5 километра с максимальной скоростью.

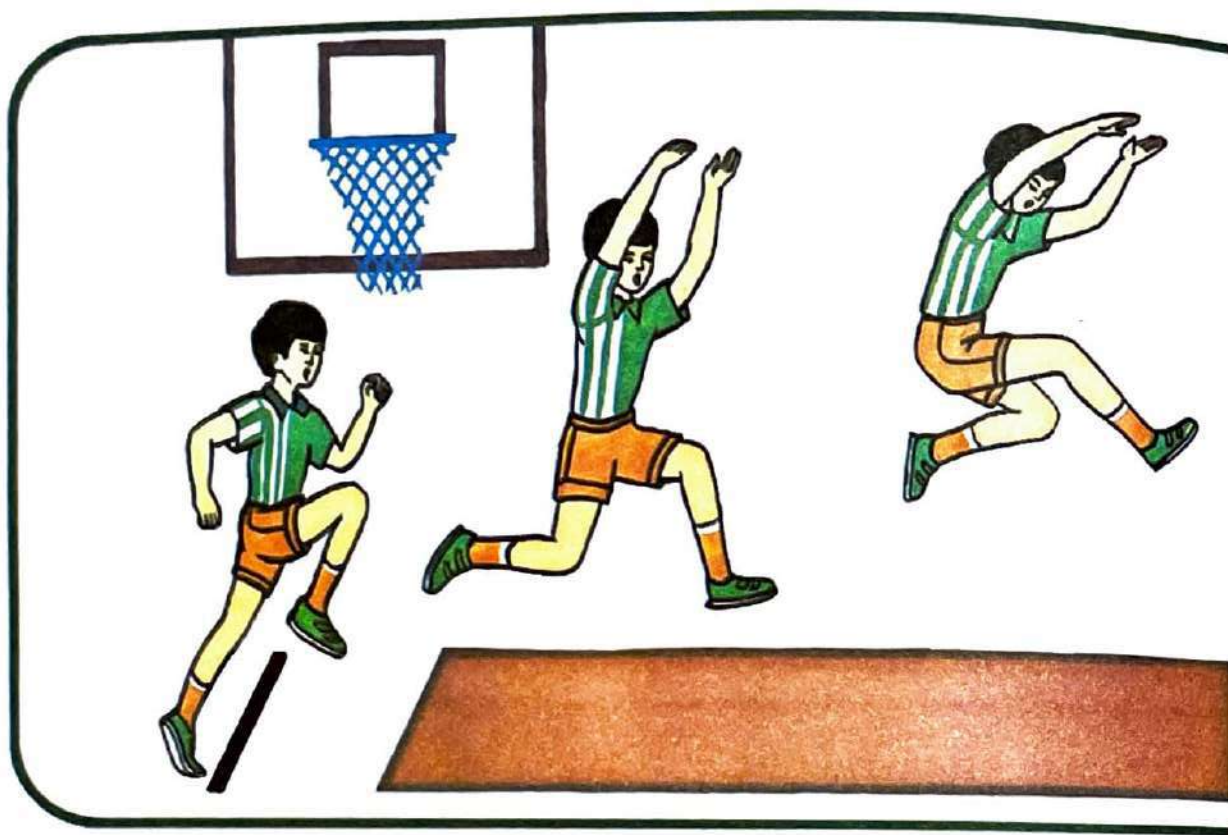
#### 5. Легкоатлетические прыжки.

Прыжки занимают важное место в лёгкой атлетике. Прыжки бывают следующих видов: в высоту, в длину, прыжок с шестом и тройной.

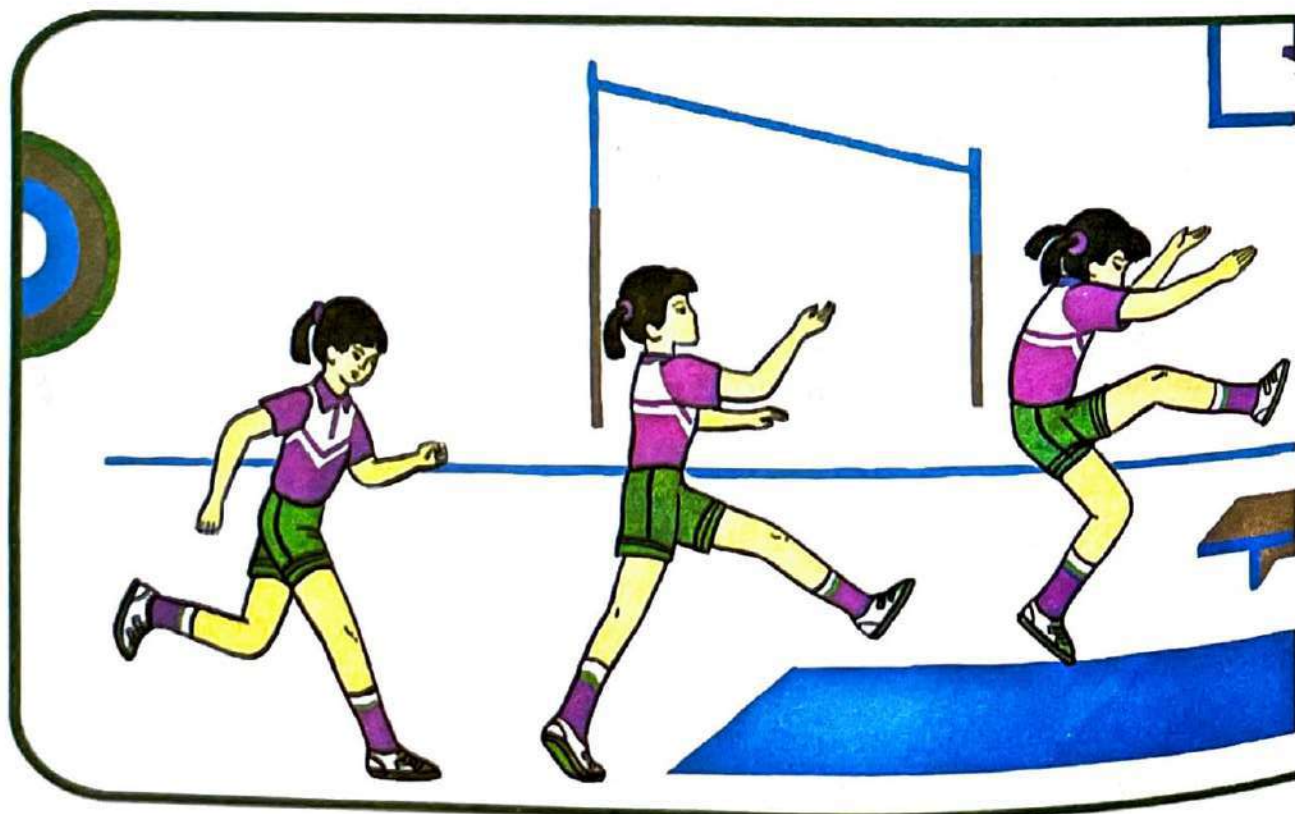
Упражняясь в прыжках, вы укрепляете мышцы ног, спины, живота, учитесь координировать свои движения.

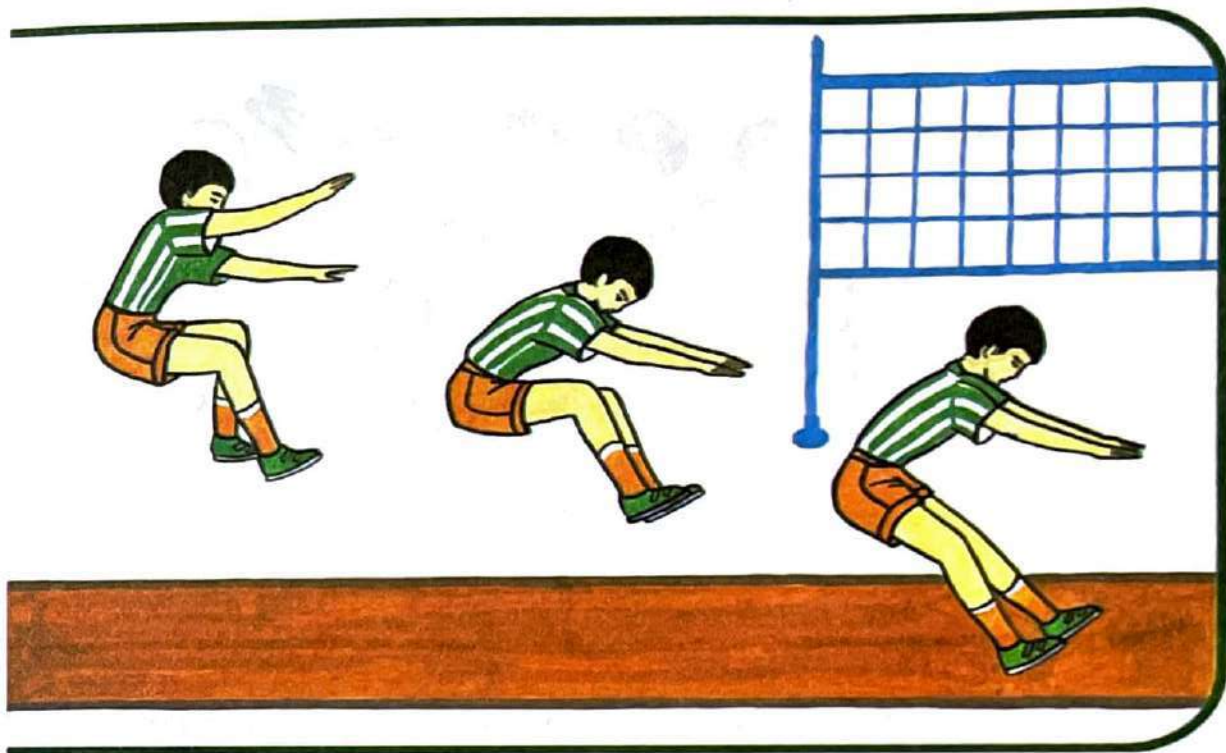
**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Так как место для отталкивания у всех одинаково, а длина шага у каждого разная, то расстояние для разбега каждый вы-

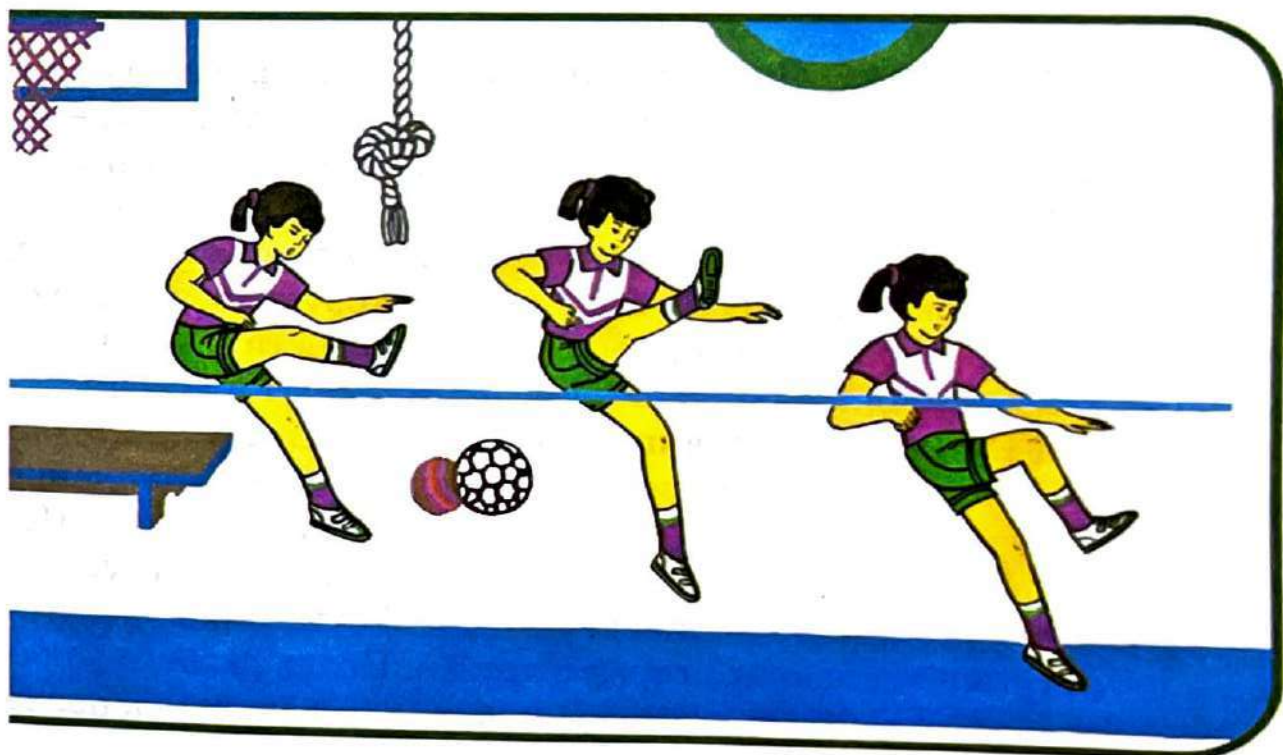


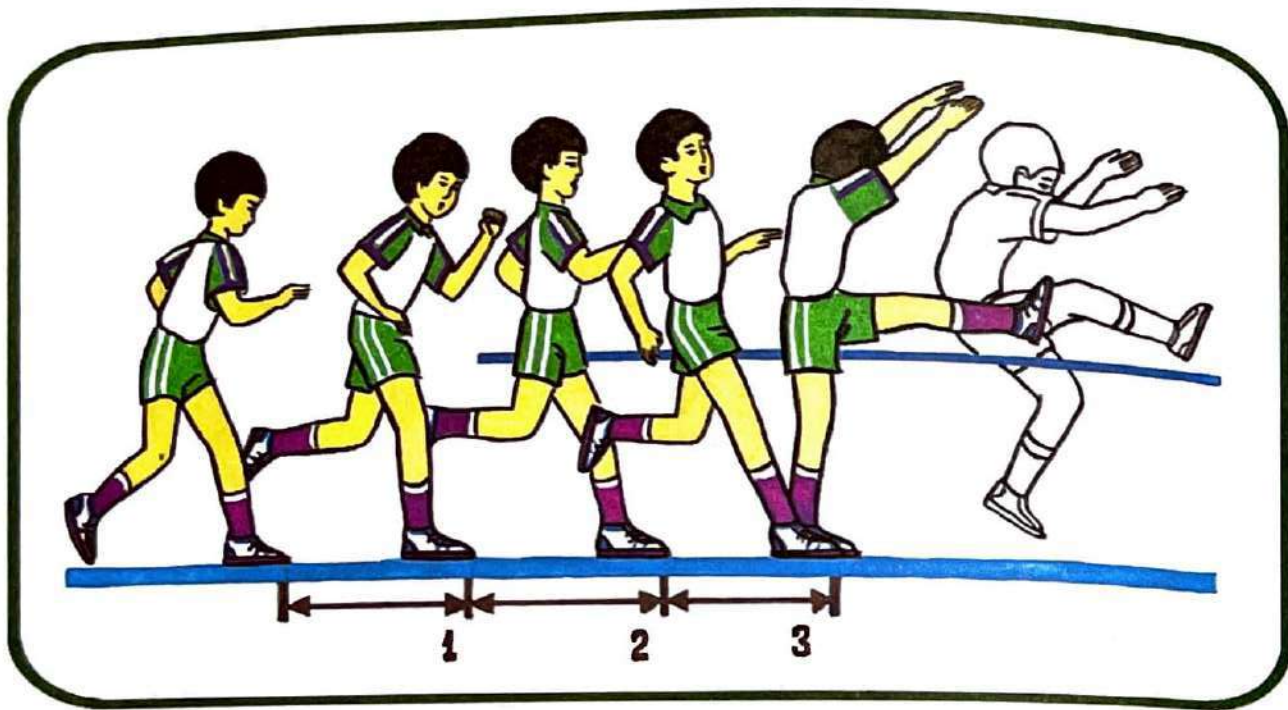
бирает сам, но примерно оно равняется 7–9 шагам от планки. В момент отталкивания скорость должна быть максимальной. Если до отталкивания количество шагов будет нечётным, разбег сле-





дует начинать с толковой ноги, если чётным, то с маховой. При выполнении прыжка толковая нога выпрямляется, руки и согнутая маховая нога поднимаются вперёд-вверх. В фазе полёта





толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой. Приземляться следует на согнутые ноги, а руки вытягивать перед собой.

Чтобы научиться правильно отталкиваться при прыжке, следует выполнять следующие упражнения:

- прыжки в длину с разбега в 2–5 шагов;
- прыжки с доставанием мяча, укрепленного на небольшой высоте.

**Прыжки в высоту.** При выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание» нужно разбежаться под углом в  $35-40^\circ$  к планке. Приблизившись к планке на расстояние вытянутой руки, оттолкнуться дальше от планки ногами. А другой ногой, слегка согнутой в колене, сделать сильный мах вверх, перенести её через планку и затем опустить вниз. Толчковую ногу после её отрыва от земли поднять вперёд-вверх и перенести через планку. При таком прыжке движения ног напоминают ножницы.

**Прыжок с разбега в один шаг с высоким подниманием маховой ноги.** От места отталкивания под углом в  $35-40^\circ$  к планке отмеряется расстояние в 4–5 ступней и делается разметка. Перед отталкиванием маховая нога ставится на эту разметку.

**Прыжок с разбега в два шага.** От первой отметки на расстоянии 6–7 ступней делается вторая отметка. После разбега толчковая нога ставится на эту отметку, маховая – на первую, после

чего делается толчок. Таким образом, получается трёхшажный прыжок.

Во всех случаях одновременно с отталкиванием ногами делается сильный взмах руками вверх.

Специальные упражнения:

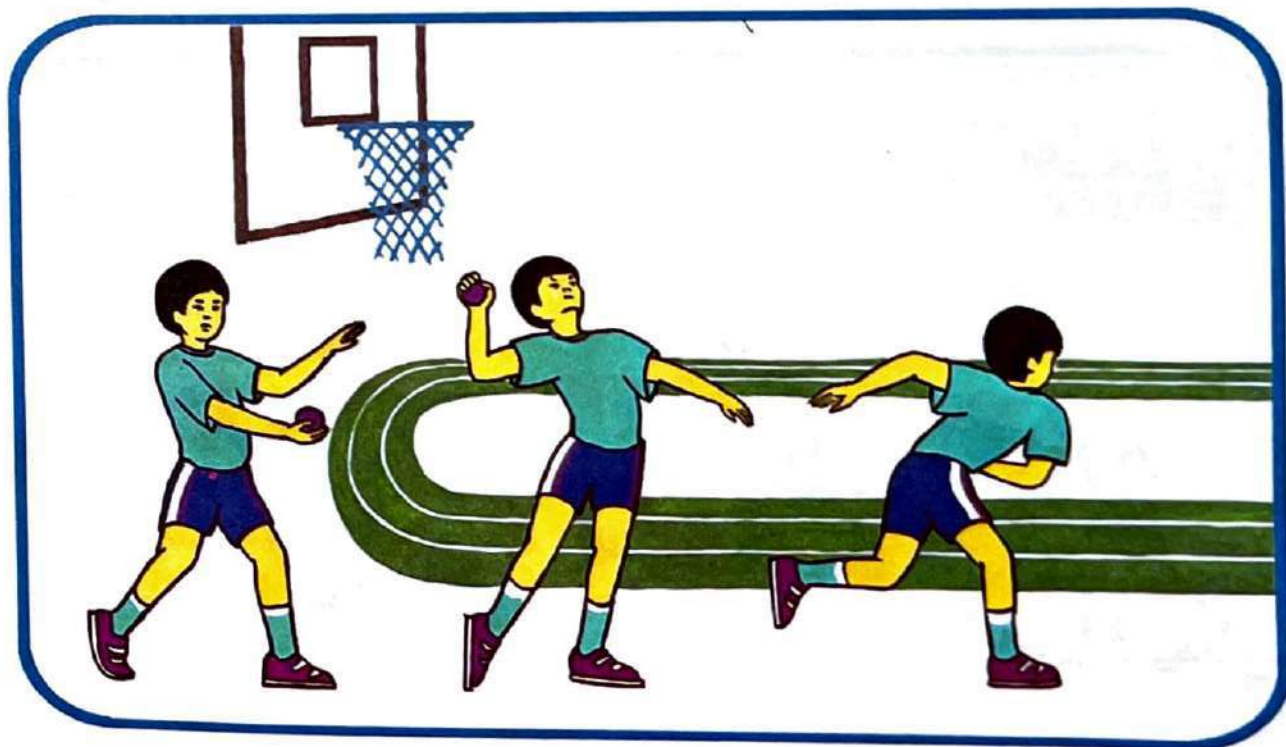
- прыжки через верёвочку, натянутую на высоте 30–40 сантиметров;
- прыжки с гимнастической скамейки небольшой высоты с приземлением на обе ноги, затем на маховую ногу;
- переход через планку.

**Вопросы и задания.**

1. Какие виды прыжков вы знаете?
2. Как делают разметки и для чего они нужны?
3. Каким способом отмечают место разбега?

## 6. Метание.

Одним из видов лёгкой атлетики является метание на дальность молота, диска, ядра, гранаты, копья. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации движений, равновесия и глазомера. Упражнения в метании развивают



не только точность, но и силу броска, ловкость, сноровку, учат терпению, собранности и сосредоточенности.

В четвёртом классе вы научитесь метать малый мяч. В метании основное – это научиться широко замахиваться рукой с мячом, выполнять финальное движение, останавливаться после метания, не заступая за черту.

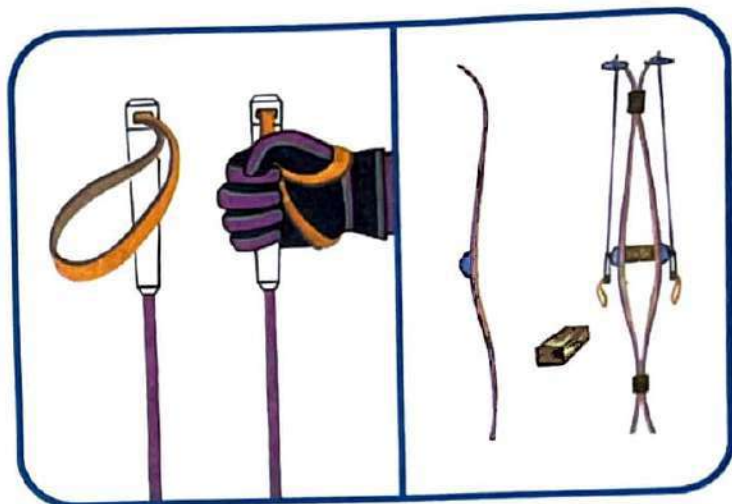
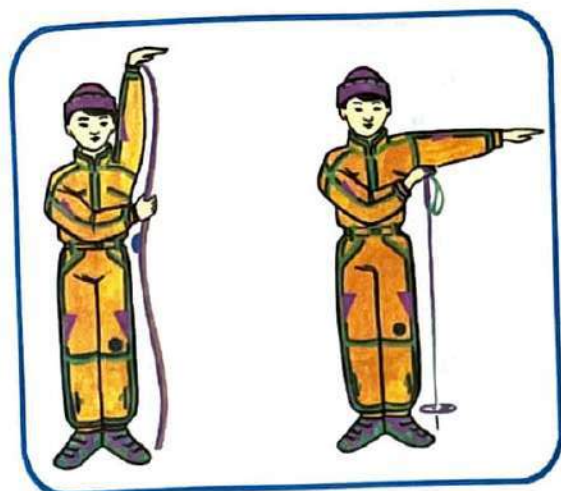
Основная стойка метателя – мяч в правой руке, слегка согнутой в локте, левая нога на полшага впереди правой. При замахивании рукой вперёд локоть должен быть на уровне головы. Освоив навыки метания в цель, можно переходить к метанию на дальность.

Специальные упражнения: метание мяча, стоя лицом по направлению метания, то же упражнение из положения стоя в поворота вправо.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Лыжный спорт является одним из наиболее распространённых видов спорта. Ходьба на лыжах очень полезна для здоровья. Когда вы идёте или бежите на лыжах, в работу включаются все мышцы рук, живота, спины, плеч, а не только ног – работает всё тело. Лыжи





успокаивающе действуют на нервную систему, развивают ловкость, выносливость, чувство равновесия.

Длина лыж подбирается по высоте поднятой вверх руки. Высота палки подбирается до уровня плеч.

В четвёртом классе вы научитесь одним из основных способов передвижения на лыжах – одновременному одношажному и двухшажному ходу и продолжите совершенствование попеременного двухшажного хода, а также освоите технику подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом».

### 1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки:

1) одежда должна быть достаточно тёплой и не стеснять движений. В ветреную погоду нужно надевать ветронепроницаемые куртки. Обязательны также шапочка и тёплые варежки;

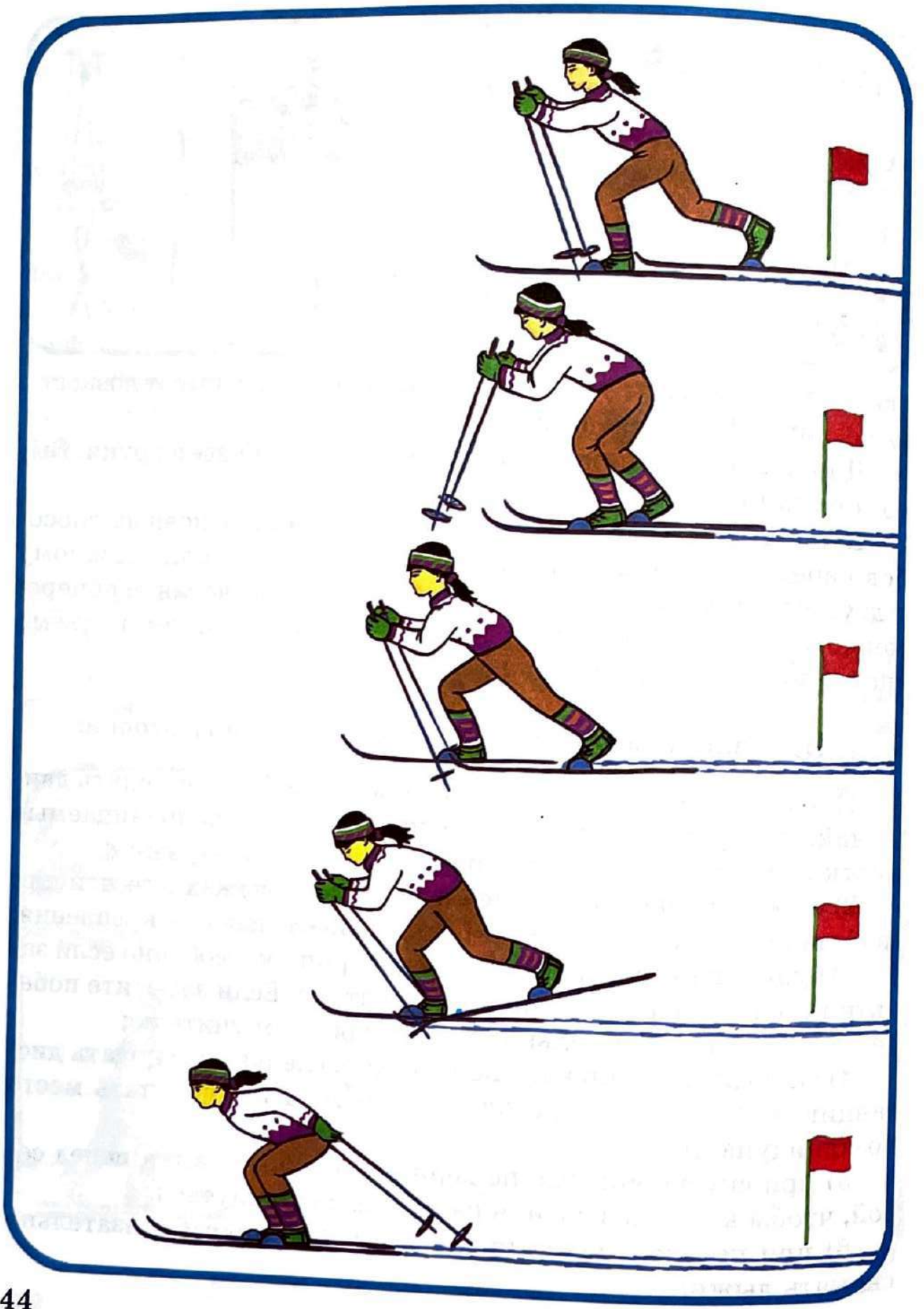
2) во избежание потёртостей не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления;

3) будьте внимательны к своим товарищам, особенно если занятия проводятся при низкой температуре. Если заметите побеление кожи, то обязательно сообщите об этом учителю;

4) спускаться с гор надо поочерёдно, следует соблюдать дистанцию в 3–4 метра, при необходимости надо уступить место позадиидушему;

5) при спуске никогда не держать лыжные палки перед собой, чтобы в случае падения на них не натолкнуться;

6) при переходе через проезжую часть дороги обязательно снимать лыжи;





7) если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, надо обязательно предупредить об этом преподавателя, судейскую коллегию.

## **2. Одновременный одношажный ход.**

1) Первый шаг – отталкивайтесь руками:

– остановите лыжи, сделайте пережат, подседание, вынесите руки вперёд;

– оттолкнитесь ногой, перенесите вес тела на другую ногу, вынесите руки вперёд;

– скользите на опорной ноге, руки чуть согнуты, кисти рук – на уровне глаз.

2) Второй шаг – поставьте палки на снег (движение ног такое же, как в предыдущем).

3) Оттолкнитесь двумя палками и приставьте ногу.

4) Оторвите палки от снега и скользите на двух лыжах.

При скольжении надо сильнее отталкиваться руками и одной ногой, тогда будете дольше скользить на одной лыже.

Для лучшего освоения движения хода следует несколько раз повторить такие упражнения:

– скользить с горки на одной ноге (сильно оттолкнуться палками, тело наклонить вперёд);

– скользить на одной ноге, оттолкнувшись другой.

### **Вопросы и задания.**

1. Как выбрать лыжи?

2. Сколько километров вы можете пройти на лыжах?

3. Каким лыжным ходом?

## **3. Одновременный двухшажный ход.**

После сильного отталкивания палками следует скользить на обеих лыжах, поставленных параллельно. Затем делают два шага и выносят палки вперёд. Одновременно с отталкиванием палками ноги ставят опять параллельно друг другу, и они скользят по инерции. Этот способ используется при движении по горизонтальной местности или под небольшой уклон.



#### **4. Попеременный двухшажный ход.**

Этот ход применяется при передвижении по ровной местности. Каждый шаг сопровождается одним толчком палкой, т.е. выполняется естественное движение. Скорость бега на лыжах зависит и от энергичного отталкивания ног.

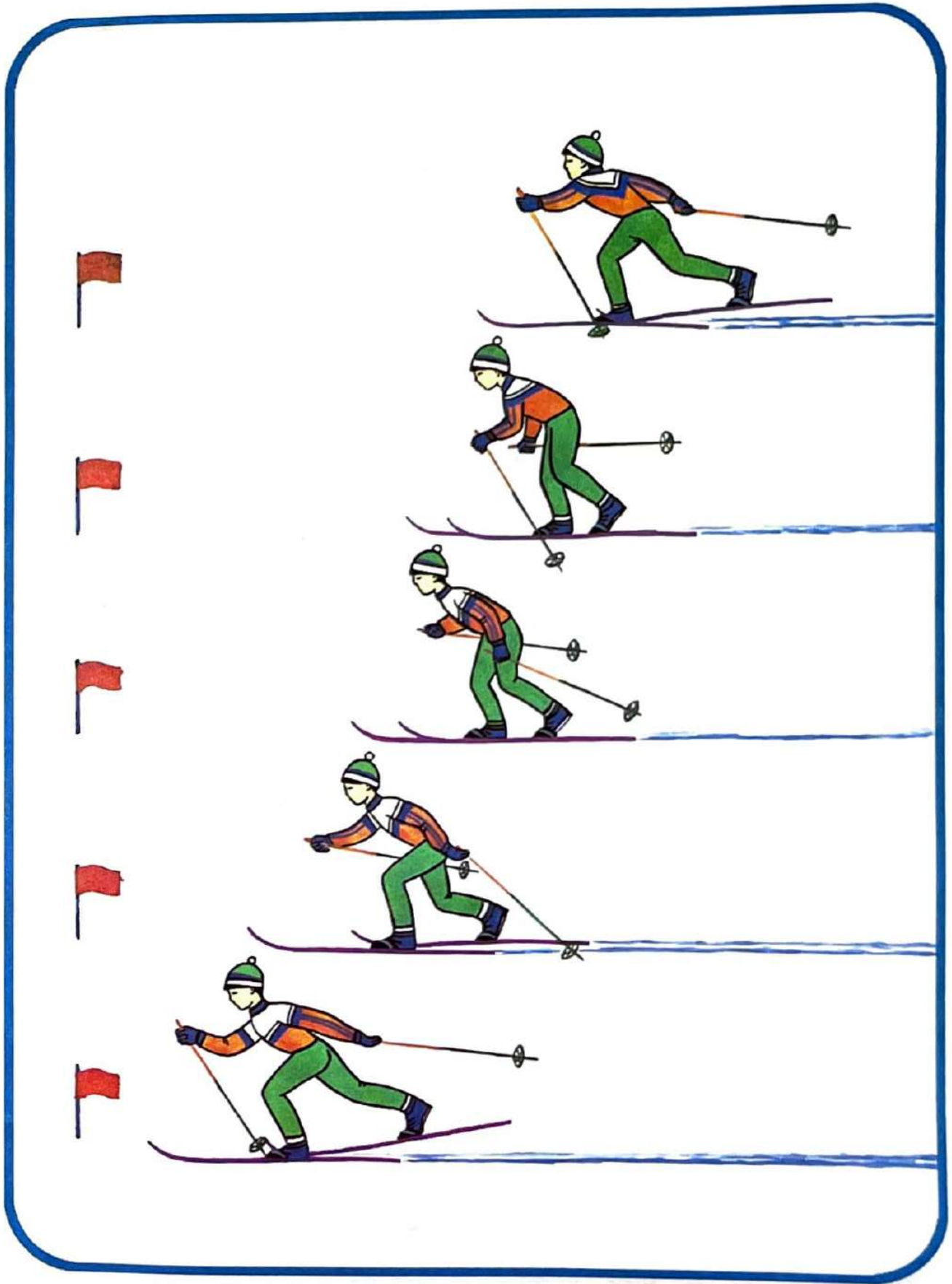
#### **5. Подъём «полуёлочкой».**

Применяют на некрутых склонах: одна лыжня продвигается вперёд прямо, а другая отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. При более крутых склонах подниматься надо, оперевшись на палки.

#### **6. Торможение «плугом».**

Разучивать его следует на довольно хорошо укатанной маленькой горке либо на горке с твёрдым настом, присыпанным снегом.

Встаньте в основную стойку, троньтесь с места, слегка присядьте, выпрямитесь и скользящим движением раздвиньте в сто-





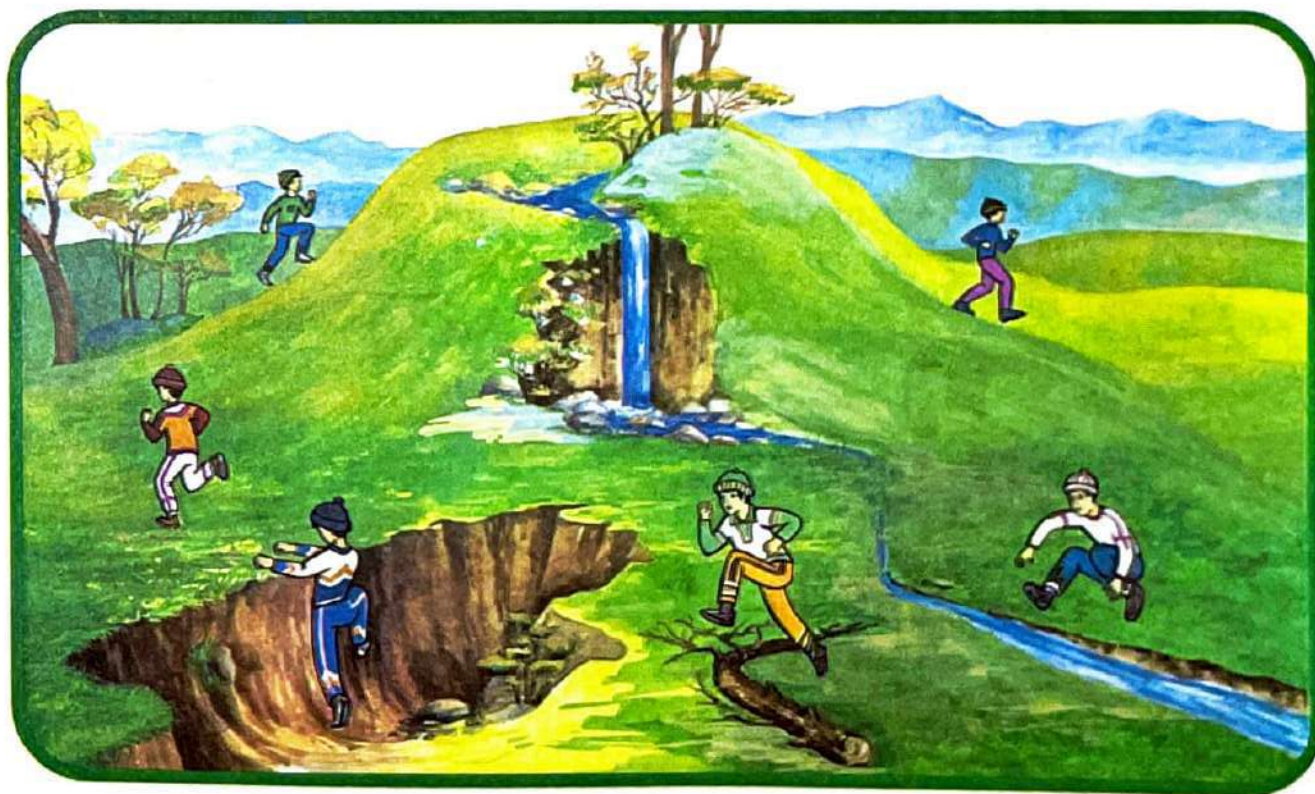
роны пятки лыж (пятки раздвинуты, а носки вместе – отсюда и название «плуг»). Если лыжи «попытаются» встать параллельно друг другу, то постарайтесь мышцами ног удержать «плуг». Потом расслабьте мышцы – лыжи выпрямят свой ход, наберут скорость – вы опять затормозите «плугом». Повороты делаются так. Поехали прямо, затормозили «плугом», перенесите теперь вес тела на левую лыжу. У вас получился поворот «плугом» вправо. Перенесите на правую лыжу – повернёте влево. Освоив поворот «плугом», можете безопасно спускаться с не очень крутых, но длинных спусков.

#### Вопросы и задания.

1. Сколько времени вы уделяете катанию на лыжах?
2. Какие приёмы используете при подъёмах и спусках?
3. Как правильно содержать лыжи?

#### Кроссы.

Кросс – происходит от английского слова «пересекать, переходить». Кроссом называют спортивный бег, ходьбу на лыжах, езду на лошади, велосипеде и т.д. по естественно пересечённой



местности. Главная цель кросса – умелое преодоление препятствий. Поскольку во многих регионах нашей страны зимы тёплые, бесснежные, то вместо лыжной подготовки можно заниматься бегом по пересечённой местности.

### Правила поведения на кроссе:

1) при прохождении дистанции через труднопроходимые места быть предельно осторожными, в случае необходимости сбавить темп;

2) движение следует начинать с невысокого темпа, постепенно увеличивать его к финишу;

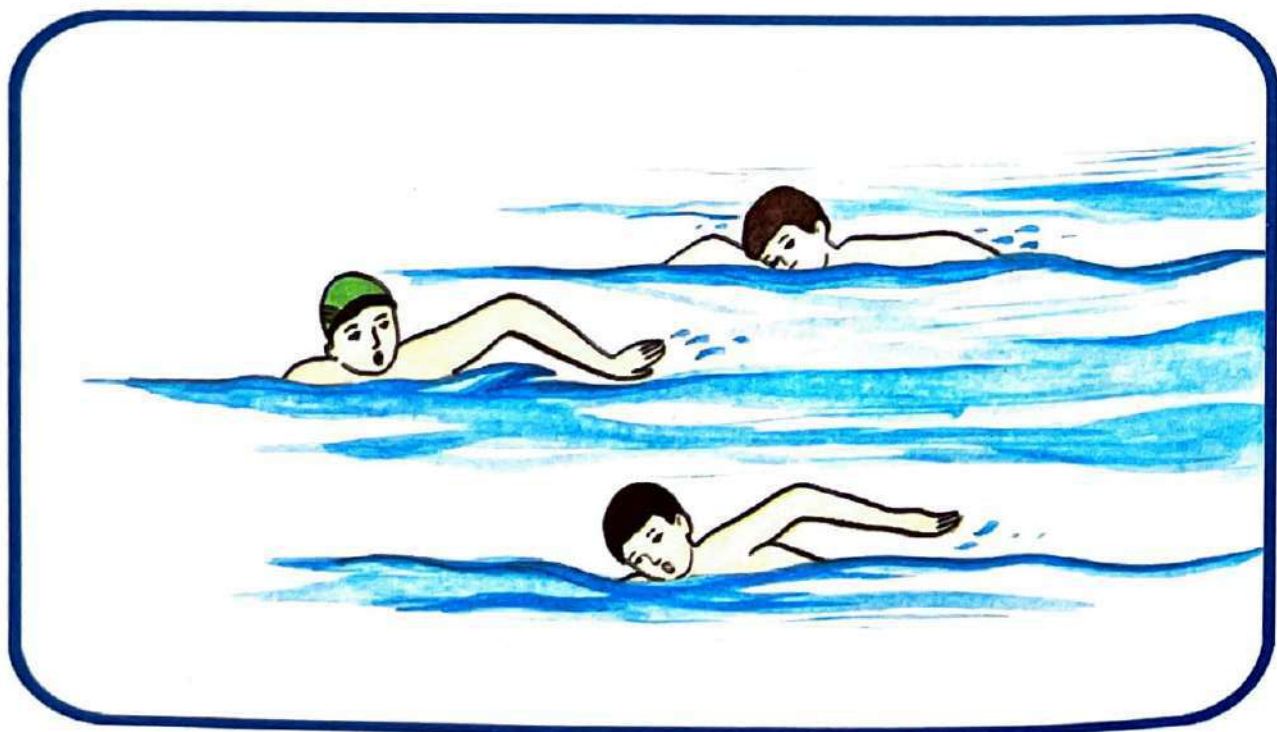
3) приземляться после преодоления естественных препятствий надо на обе ноги, чуть согнув их в коленях;

4) одежда должна быть ветрозащитной, лёгкой, удобной и не стесняющей движений;

5) обувь должна быть непромокаемой, лёгкой, тёплой и эластичной.

## ПЛАВАНИЕ.

Древние греки придавали большое значение умению плавать. Они считали, что человек, который не в состоянии хорошо дер-



жаться на воде, по меньшей мере достоин насмешек. Историков давно интересовал вопрос: каким стилем плавали в древние времена? Они тщательно изучили различные барельефы, письменные свидетельства и пришли к выводу, что древние жители планеты плавали кролем и брассом. Эти стили вошли и в современное спортивное плавание.

Плавание помогает сформировать хорошую фигуру, осанку, делает вас выносливыми, невосприимчивыми к простудам.

### **1. Правила поведения на уроках плавания:**

1) температура воды для купания должна быть не менее  $+20^{\circ}$ , воздуха  $+22^{\circ}$ ;

2) в непроточных водоёмах рекомендуется плавать утром: за ночь вода отстает и становится чище;

3) нельзя плавать в загрязнённых водоёмах;

4) входить в воду в незнакомом водоёме следует не спеша, чтобы не наступить на корягу, камень или какой-нибудь другой острый предмет;

5) категорически запрещается нырять в воду вниз головой в необследованных водоёмах;

6) не следует входить в воду разгорячёнными или озябшими, иначе простуды не миновать;

7) в воде надо больше двигаться, чем холоднее вода, тем энергичнее движения;

8) не купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки. В воде не следует толкаться, хватать соседа за ноги и звать без необходимости на помощь;

9) при появлении озноба следует выйти из воды и энергично растереться полотенцем;

10) только после того, как вы научитесь плавать, можно купаться без присмотра взрослых.

### **2. Общеразвивающие и специальные упражнения.**

Эти упражнения выполняются на суше. Их основное назначение – подготовить организм будущих пловцов к предстоящей нагрузке.

1. Ходьба и бег на месте в среднем темпе (1 минута).
2. И. п. Правая нога сзади, встать на носки, подтянуться вверх – вдох. Правую ногу приставить к левой, руки вниз – выдох. Это упражнение повторить с левой ноги.
3. И. п. – о. с. Руки вверху. Круговые движения назад, вперёд.
4. И. п. – о. с. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круги руками вперёд, назад. Выполнять в различном темпе. Положения рук в любой момент движения прямо противоположны. Руки в локтях не сгибать.
5. И. п. Ноги на ширине плеч, наклоны вперёд, доставая пол руками.
6. И. п. – о. с. Руки на пояс, приседания. Не сгибая ног, наклоны вперёд-назад.
7. И. п. Одну ногу вытянуть вперёд, руки на пояс, стойка на одной ноге. Прыжки попеременно то на одной, то на другой ноге.

#### **Вопросы и задания.**

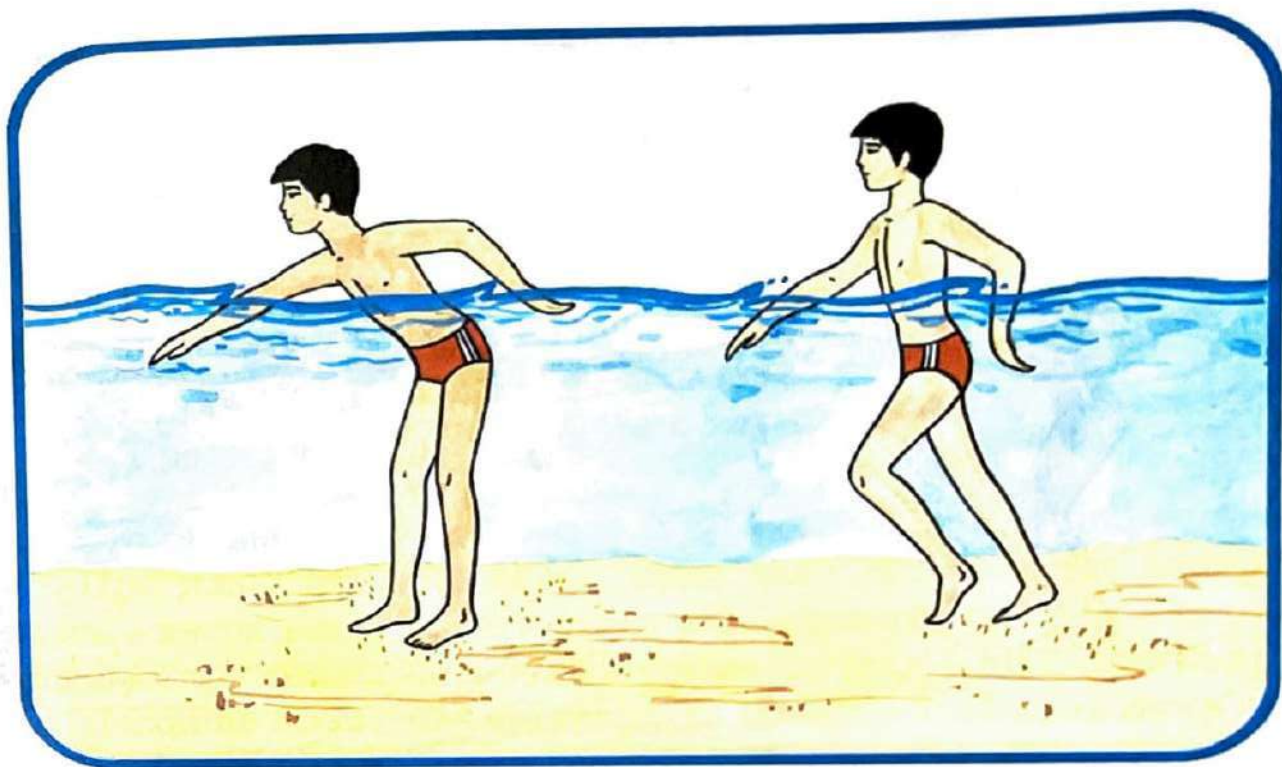
1. Какие подготовительные упражнения вы знаете?
2. Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
3. Как надо вести себя на воде?

### **3. Упражнения, разучиваемые в воде.**

Эти упражнения помогут вам освоиться в непривычной среде, преодолеть чувство страха перед водой, приобрести навыки плавания. К числу таких специальных упражнений, разучиваемых в воде, относят простейшие движения руками, ногами, передвижения по дну, которые служат для ознакомления не умеющих плавать с сопротивлением воды; погружение в воду; упражнения для дыхания, выплывания и лежания на воде, скольжения. Предлагаем примерный комплекс упражнений:

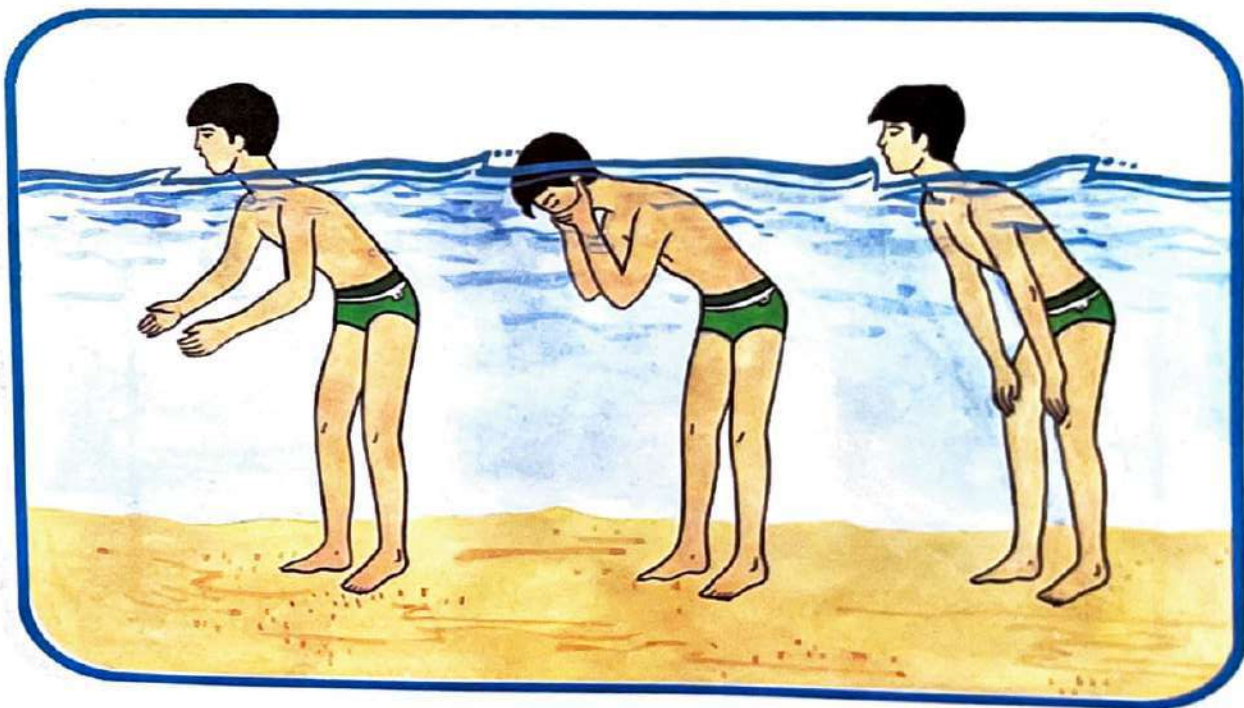
1. Ходьба, бег, наклоны, приседания, движения руками вперёд, назад, в стороны.
2. Войдите в воду по плечи. Сделайте вдох, погрузитесь в воду с головой и присядьте. Затем нужно выпрямиться и сделать выдох. Повторите 4–5 раз.
3. Если вода чистая, то можно под водой открыть глаза.

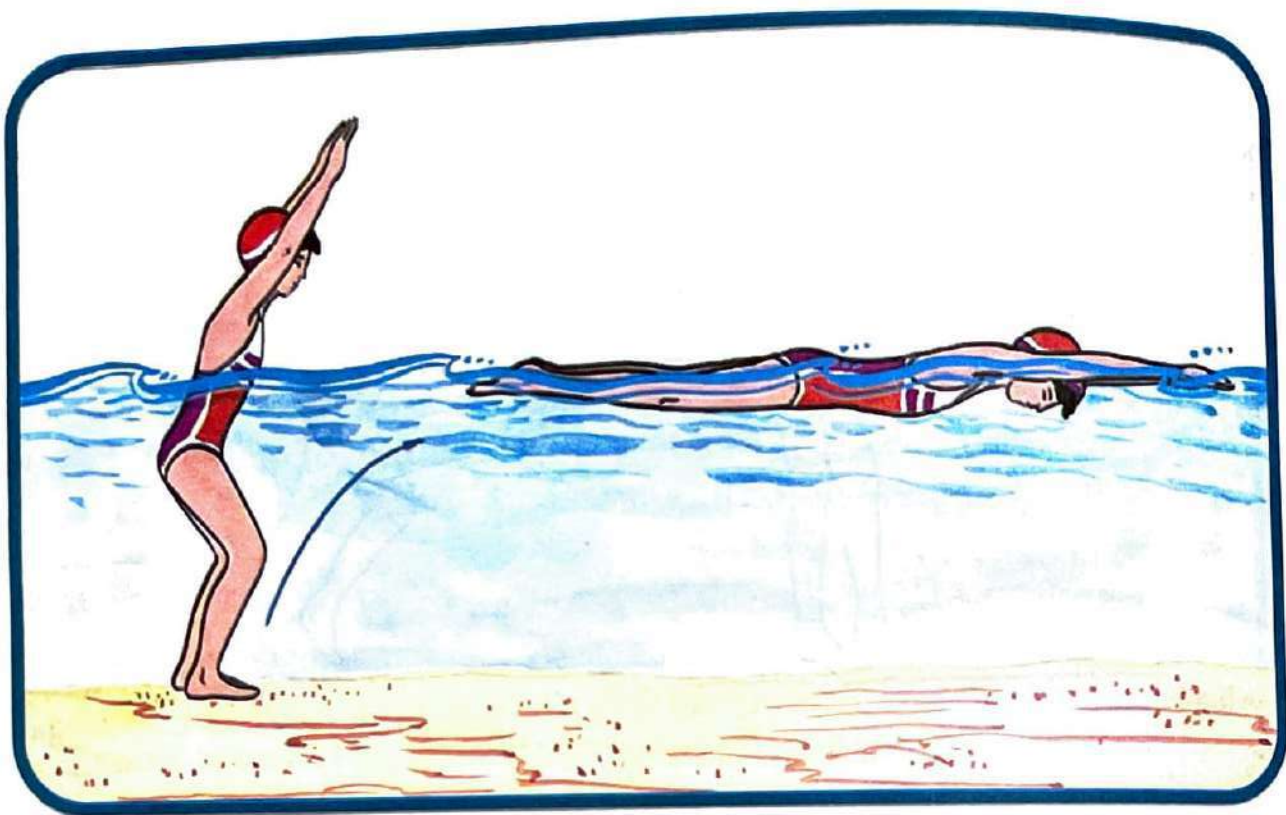




4. Стоя в воде, сделайте глубокий вдох и, опустив голову, выдохните в воду.

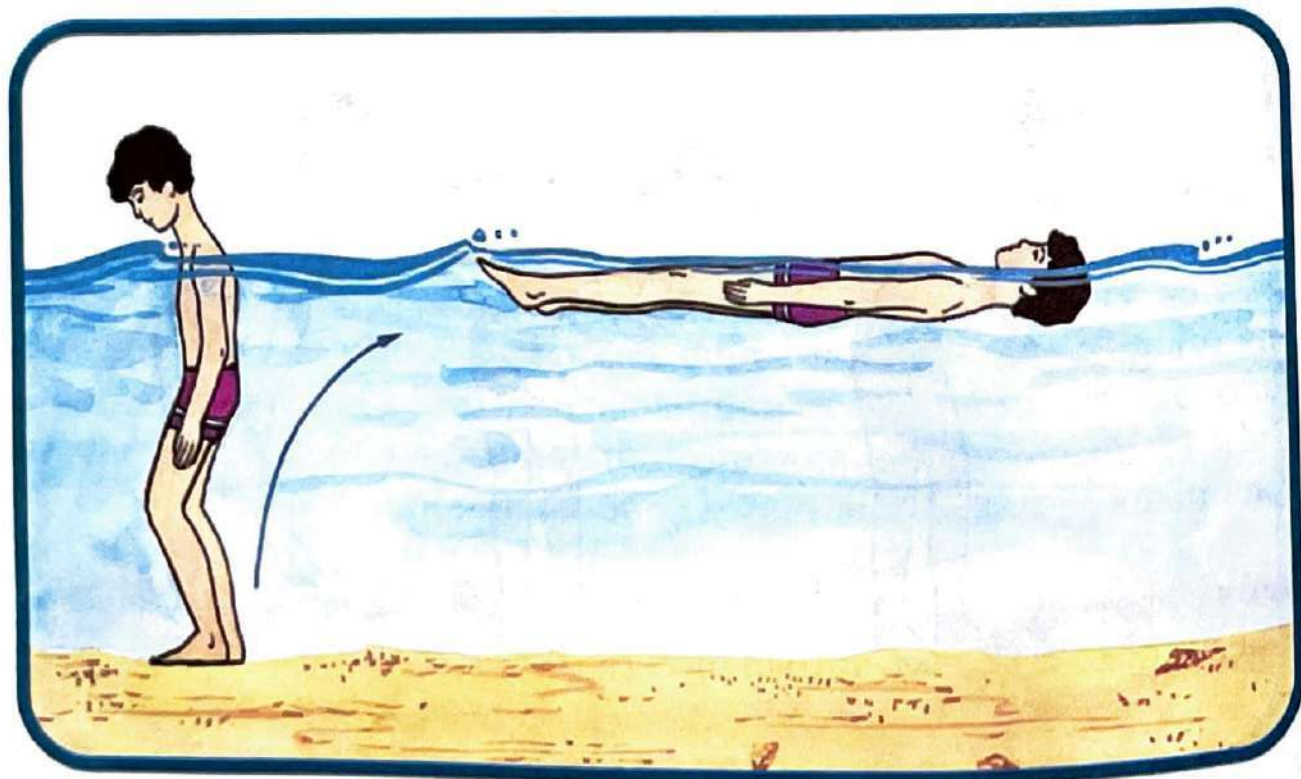
5. Стоя в воде по плечи, вдохните и присядьте. Обхватив колени руками, сделайте плотную группировку. Вода вас под-





нимет, и вы всплывёте. После этого, встав на ноги, выдохните. Повторите 5–6 раз.

Сделайте такое же упражнение, но под водой руки и ноги расслабьте (разведите в стороны), и вы всплывёте. Это упражнение поможет вам научиться держаться на воде.



После этого, погрузив лицо в воду, подбородок прижмите к груди, ноги в стороны, как можно дольше продержитесь на воде.

6. Скольжение на груди по воде. Встаньте на дно, повернитесь лицом к берегу, резко оттолкнитесь ногами и, вытянув руки вперёд и оттянув носки, как можно дольше скользите по воде. К концу движения сделайте выдох в воду. Через несколько занятий это упражнение нужно выполнять вдоль берега.

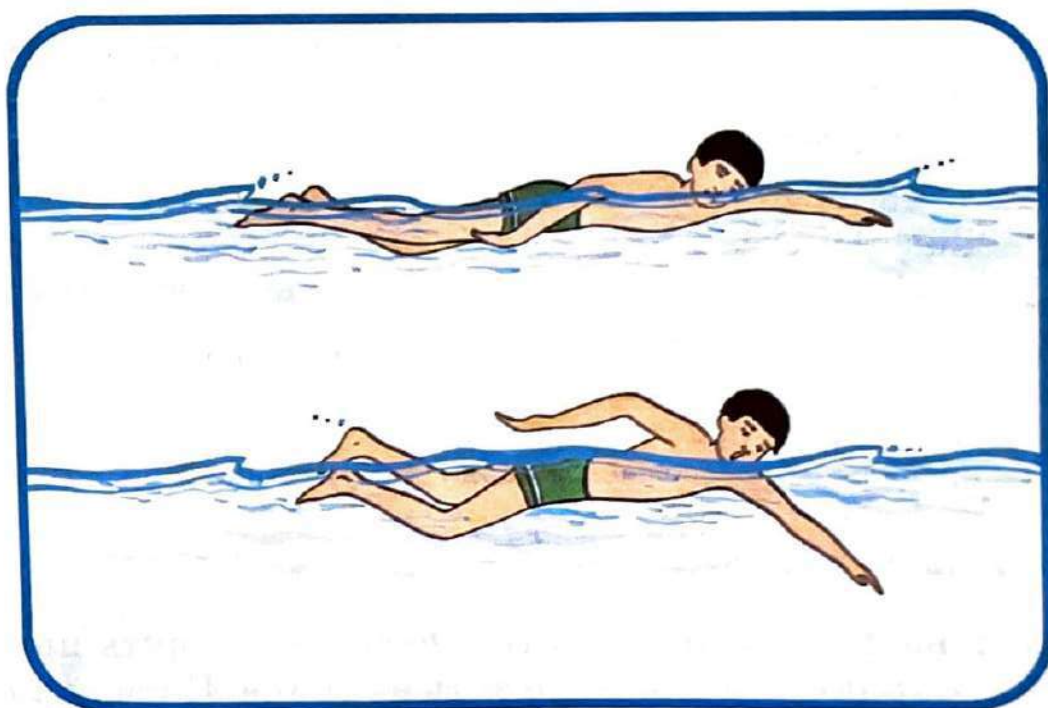
#### 4. Кроль на груди.

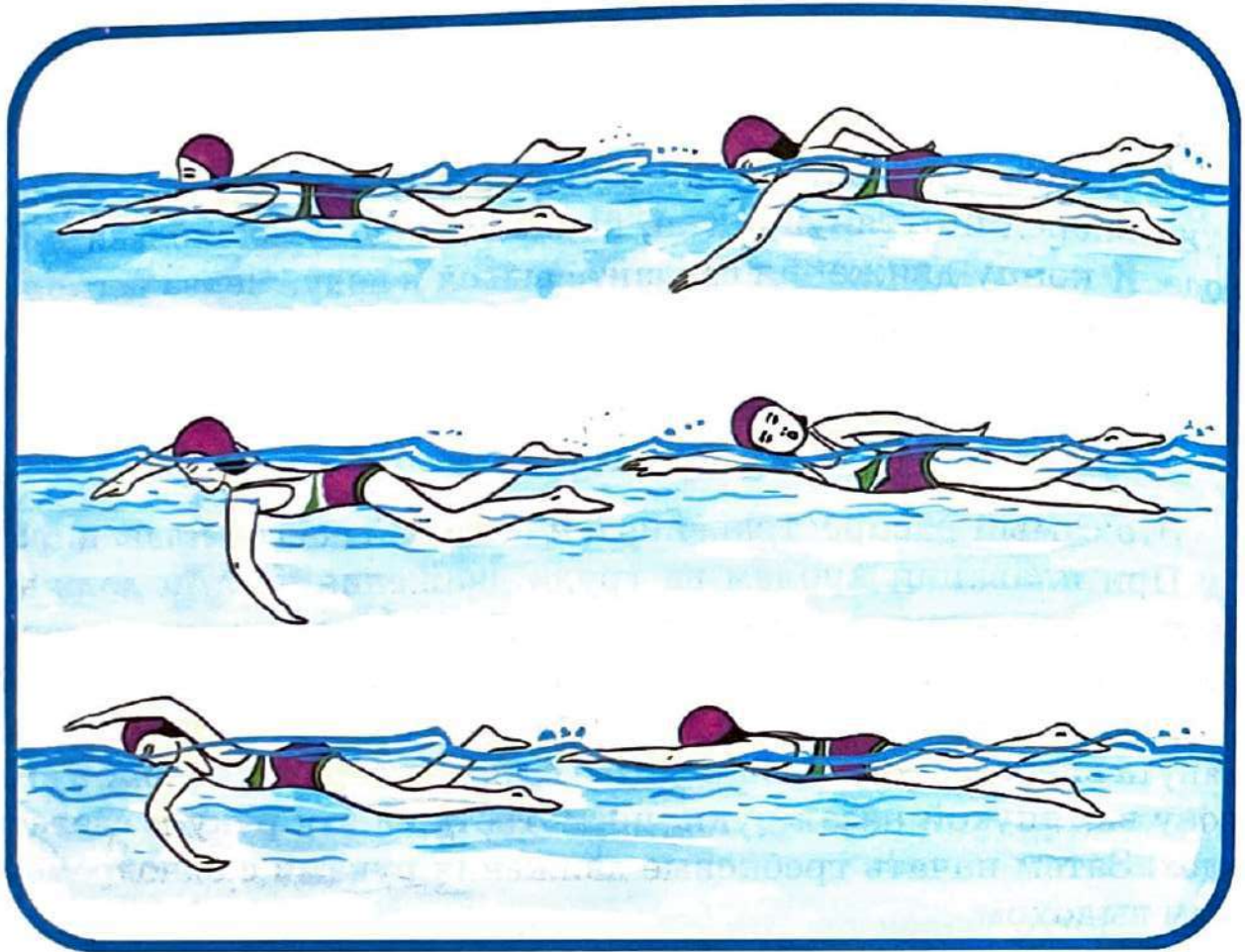
Это самый распространённый и быстрый способ плавания.

При плавании кролем на груди движения ногами должны быть – вверх-вниз, носки вытянуты. Движения руками – поочерёдные, круговые. Одна рука впереди, другая – по линии бедра.

Дыхание производится так: в то время, когда одна рука вытянута вперёд, а другая находится сзади, повернуть голову в сторону вытянутой назад руки, посмотреть на эту руку и сделать вдох. Затем начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

Движения ногами. Сесть на пол или на край скамьи, упереться руками сзади, туловище немного отклонить назад, ноги прямые,





колени не сгибать, носки оттянуть, делать попеременные движения вверх-вниз. Это повторить в воде.

Встать на дно, наклонить туловище вперёд, чтобы рот оказался у поверхности воды, одной рукой опереться в колено, другая у бедра, голову повернуть в сторону, сделать вдох, первую руку вытянуть вперёд, повернуть голову, сделать выдох.

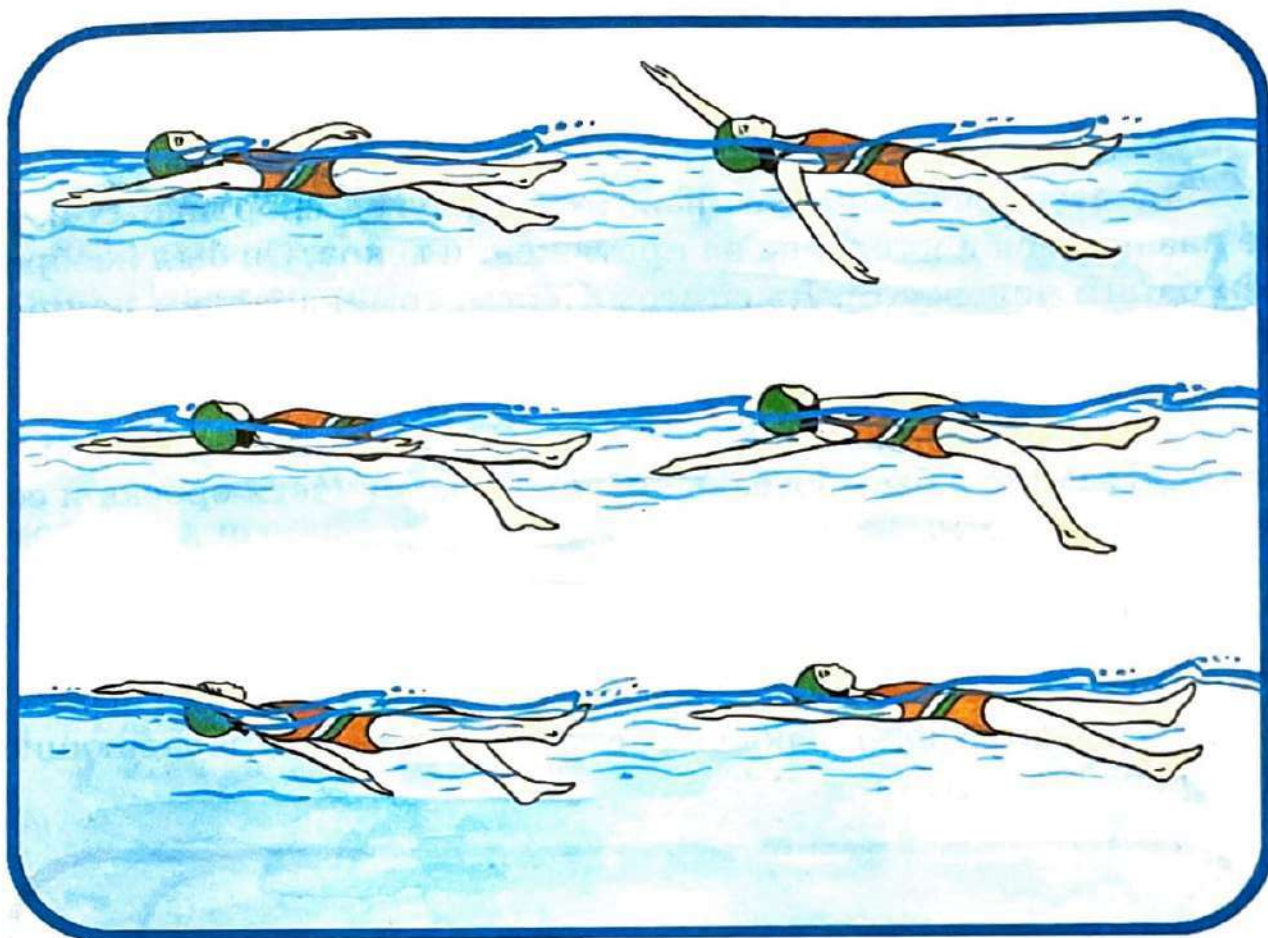
Повторить 10–15 раз.

*Вопросы и задания.*

1. Какие движения руками и ногами выполняют при обучении плаванию кролем на груди?
2. Как надо дышать при кроле на груди?
3. Как правильно согласовывать движения рук и ног?

### **5. Кроль на спине.**

Встать на дно, руки держать у бедра, чуть-чуть присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине. Ноги движутся



так же, как при плавании кролем на груди. При скольжении можно делать поддерживающие гребковые движения кистями рук. Следующее упражнение в таком же положении. Вначале одна рука впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и одновременно пронести другую руку над поверхностью воды. После паузы продолжать движения ногами и снова поменять положение рук. На каждый круг одной руки делается три движения ногами.

Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент выхода руки из воды. Выдох продолжается всё остальное время, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

#### Вопросы и задания.

1. Каким должно быть положение тела при плавании кролем на спине?
2. Какие упражнения выполняются руками и ногами?
3. Как должны согласовываться движения?

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

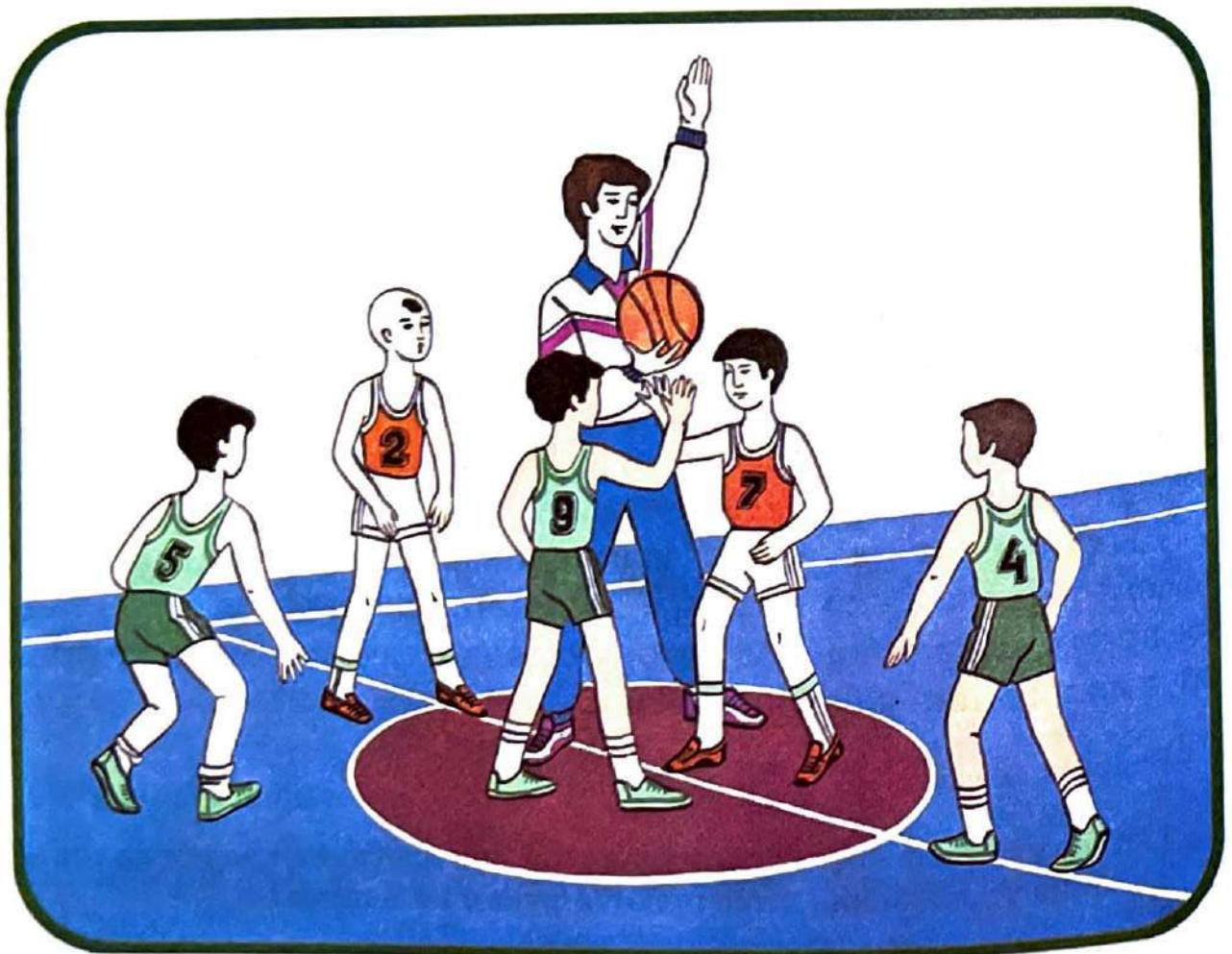
## Баскетбол.

Баскетбол, в отличие от некоторых других спортивных игр, не развивался постепенно на протяжении веков. Он был изобретён одним человеком, Джеймсом Нейсмитом, канадцем по происхождению, в 1891 году.

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, его забрасывают руками в кольцо с сеткой. Современный баскетбол – это состязание в быстроте, выносливости, точности броска и сообразительности.

### 1. Основные правила игры.

1. Играют 2 команды по 5 человек в каждой и запасные игроки.
2. В команде роли игроков распределяются так: нападающие, центровой, защитники.



3. Игра ведётся на открытой площадке или в зале. Размер поля 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

4. Продолжительность игры – 2 тайма по 20 минут, перерыв 10 минут. (Вы будете играть 2 тайма по 10 минут с перерывом в 2 минуты).

5. Игрок должен передвигаться с ведением мяча.

6. Игрок с мячом в руках имеет право сделать не более двух шагов, после чего должен передать его напарнику или бросить в корзину.

7. Команда может владеть мячом только в течение 30 с, находясь на штрафной площадке. Если бросок не сделан, мяч передаётся другой команде.

8. Если мяч попадает в корзину во время игры – даётся 2 очка, за точный штрафной бросок – 1 очко, за бросок со штрафной площадки – 3 очка.

9. Мяч вводит в игру орбитр.



### Вопросы и задания.

1. Что вы знаете о возникновении игры?
2. Расскажите о правилах игры в баскетбол.
3. Играете ли в баскетбол в свободное время?

## 2. Основные приёмы игры.

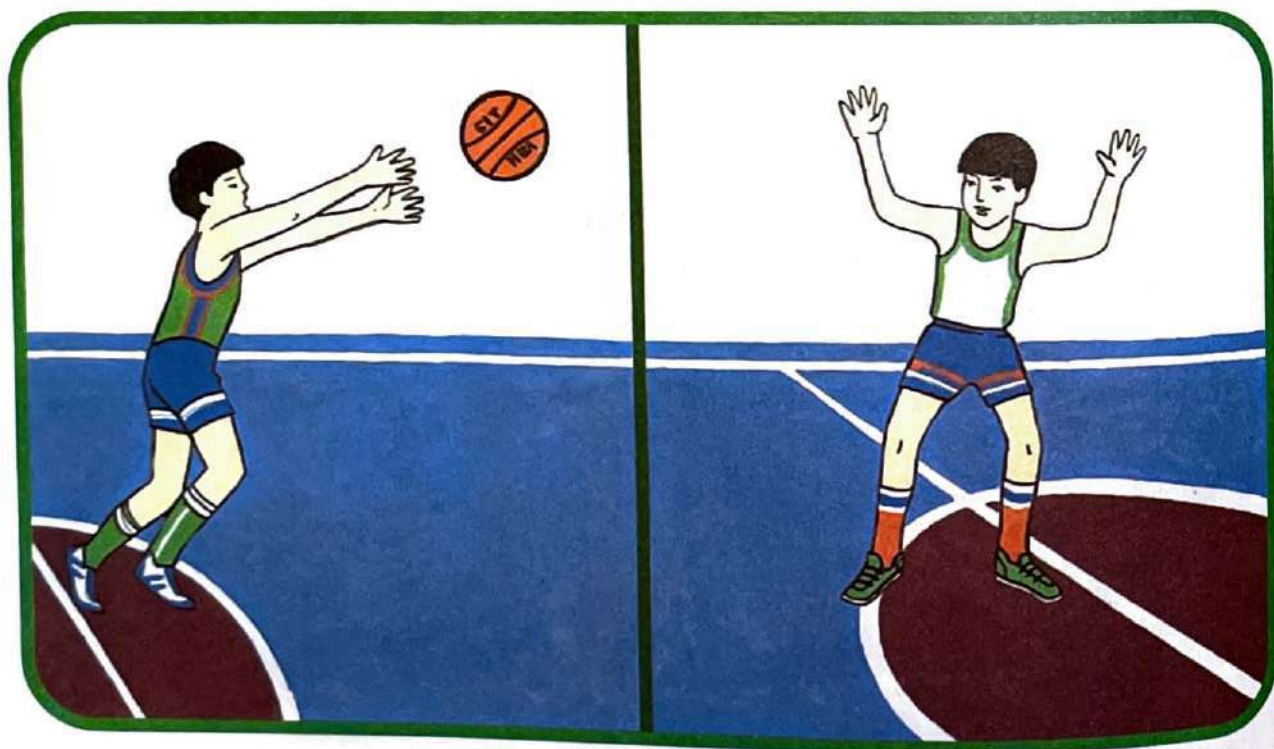
Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передача, выбивание мяча и др. – всё это приёмы игры.

**Основная стойка игрока** – ноги расставлены, чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, вытянуты чуть вперёд.

**Перемещения.** Нападающие должны уметь быстро бегать, менять скорость и направление, вести атаку на кольцо соперника.

**Защитники** – должны уметь перемещаться приставными шагами в стороны, вперёд-назад, принимать участие в атаках своей команды. Остановки лучше делать внезапно, прыжком, приземляясь на обе ноги, при этом повернитесь чуть в сторону.

**Ловля и передача мяча.** При ловле мяча надо выходить ему навстречу, вытягивая руки чуть вперёд. Расставленные пальцы образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Поймав мяч, можно передать его двумя руками от груди с места или, сделав два шага. Передать мяч можно и одной рукой. Выбивают







мяч ударом ребром кисти по мячу сверху или снизу или боковым движением руки.

**Ведение мяча** – ритмичные удары им по полу одной рукой. Вести мяч следует сбоку и впереди себя, желательно не глядя на него.

**Броски мяча в корзину двумя руками** производят с места: мяч на уровне груди, с выпрямлением ног и туловища руки направляют мяч вверх по дуге в корзину.

Специальные упражнения для усвоения навыков игры:

- 1) бег на 8–10 метров в различном темпе;
- 2) бег со скакалкой вперёд;
- 3) бег с резкой остановкой и поворотом на одной ноге;
- 4) бег боком, спиной вперёд с передачей мяча партнёру;
- 5) прыжки со скакалкой 140–150 раз в минуту.

**Вопросы и задания.**

1. Расскажите о приёмах игры в баскетбол.
2. Какие движения помогают освоить технику игры?
3. Повторите дома специальные упражнения.

## Футбол.



Истоки современного футбола уходят в далёкое прошлое. Давным-давно человек понял, что он может катать, кидать и бросать предметы, имеющие более или менее круглую форму. Постепенно были установлены определённые правила, цель игры. Впервые использовали для игры каучуковый мяч южноамериканские индейцы. В разных странах были свои правила для игр, но единые правила игры в футбол были разработаны в Англии в середине XIX века. В переводе с английского «фут» означает «ступня», а «бол» – «мяч». Сегодня футбол – одна из самых популярных игр в мире.

### 1. Основные правила игры.

1. Играют 2 команды по 11 человек в каждой, включая вратаря.

2. Игра ведётся на ровном поле с травяным покровом. Размер поля 100–110 метров в длину и 69–75 метров в ширину.

3. Продолжительность игры – 2 тайма по 45 минут, перерыв

10 минут. (Вы будете играть, в зависимости от числа играющих, от 15 до 25 минут – смотрите таблицу).

Количество игроков в каждой команде	Количество таймов	Продолжительность каждого тайма, минут	Продолжительность перерыва, минут
3	2	15	5
4	2	15–20	5
5	2	20	5
6	2	25	5–8

4. Во время игры игроки не имеют права касаться мяча руками, это может делать только вратарь в пределах своей штрафной площадки.

5. Одежда игроков должна соответствовать погоде. Если игроки обеих команд обуты либо в кеды, либо в кроссовки, это поможет избежать травм. Желательно надевать специальные щитки, которые оберегают голени.

#### Вопросы и задания.

1. Почему игру назвали футбол?
2. Каковы основные правила игры?
3. Как должны быть одеты игроки?

#### 2. Основные приёмы игры.

Во время игры в футбол используют следующие приёмы:

- 1) удары по мячу ногой и головой;
- 2) остановка мяча ногой, грудью и головой;
- 3) ведение мяча, передача и откатка мяча ногой, грудью и головой.

Действия вратаря:

- 1) ловля мяча;
- 2) броски и падение за мячом;
- 3) отбивание мяча кулаками и ногами;

- 4) броски мяча руками;
- 5) удары по мячу ногой.

### 3. Удары по мячу ногой.

**Удар внутренней стороной стопы.** При ударе надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить с места и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если удар выполняется подъёмом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъёма.

**Удар серединой подъёма.** Чтобы так ударить по мячу, нужен разбег. Необходимо отойти на несколько шагов назад. При ударе ногу, на которую опираетесь, нужно приподнять на носок, чтобы бьющая нога не задела землю носком.

**Удар внутренней частью подъёма** производится так же, как и серединой подъёма. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Этот удар применяется, когда нужно, чтобы мяч полетел по воздуху.

**Удар внешней частью подъёма.** В момент замаха нужно повернуть бьющую ногу носком внутрь, а туловище слегка наклонить вперёд.





Сила всех ударов зависит от величины размаха и скорости движения бьющей ноги.

**Вопросы и задания.**

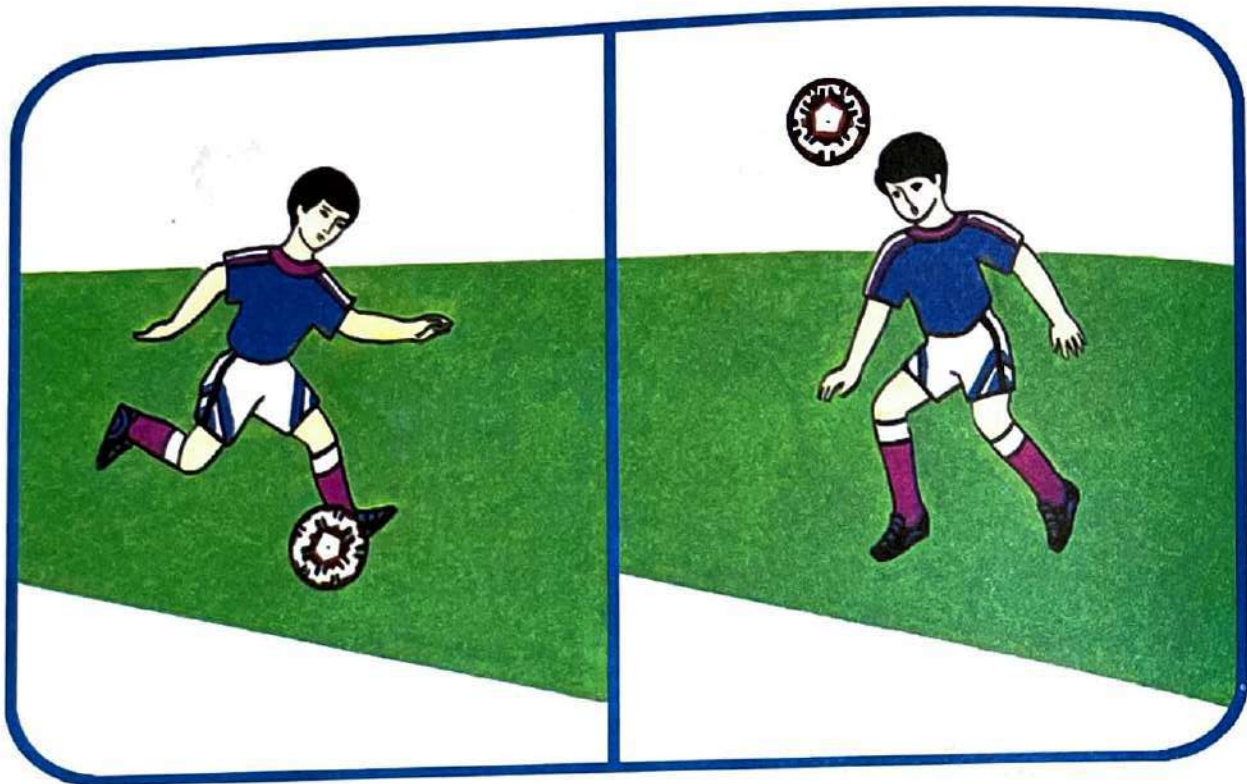
1. Какие виды ударов вы знаете?
2. Какой приём применяется, чтобы мяч полетел по верху?
3. От чего зависит дальность полёта мяча?

**4. Остановка мяча.**

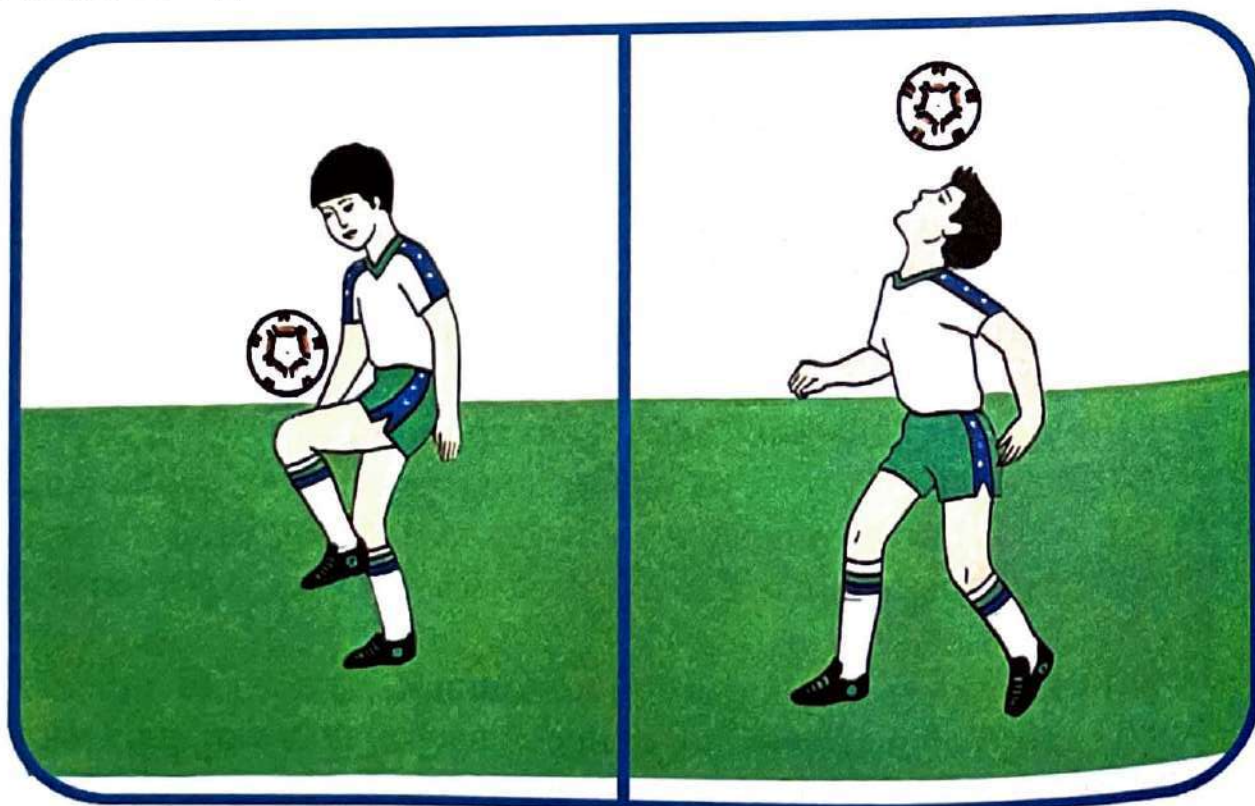
Имеется много приёмов остановки мяча. Самое главное при этом, чтобы он не отскочил от ноги игрока. Постарайтесь точнее угадать место приземления мяча. В момент остановки мяча ногой, грудью и головой нужно сделать уступающее движение: отвести назад голову, отклонить туловище, как бы втянуть голову в плечи и при этом расслабить мышцы.

**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Останавливающая нога выносится навстречу мячу и в зависимости от того, как стопа будет обращена к мячу (под прямым или другим углом), мяч после остановки может покатиться прямо перед игроком или в сторону.

**Остановка катящегося мяча подошвой.** Для этого подошву немного согнутой в колене ноги (носок вверх) подставляют мячу и в момент касания чуть отводят назад.



На этот приём похожи остановки опускающегося мяча подошвой или внутренней стороной стопы. Подошву или стопу приподнимают так, чтобы преградить путь мячу и вместе с ним после касания слегка приподнимают, выполняя уступающее движение назад.



## 5. Ведение, отбор и вбрасывание мяча.

**Ведение мяча** – это удары по мячу во время бега, следующие один за другим. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъёма стопы, а по кривой линии – внутренней частью подъёма.

**Отбор мяча.** Чтобы отобрать мяч у противника, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и применить тот или иной приём: отбор выпадам, подкатом или другим способом. Лучше всего отобрать мяч тогда, когда соперник принимает мяч. Внимательно смотрите не на ложные движения соперника, а на мяч.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывают мяч руками в том случае, когда он пересекает боковую линию поля. При вбрасывании мяч обеими руками заносят за голову, тело отклоняют назад, затем делают бросок вперёд своему партнёру. Ни в коем случае не отрывайте ноги от земли, пока мяч у вас в руках.

### Вопросы и задания.

1. Как вести мяч?
2. Как отобрать мяч у соперника?
3. Как вбрасывают мяч?

## 6. Действия вратаря.

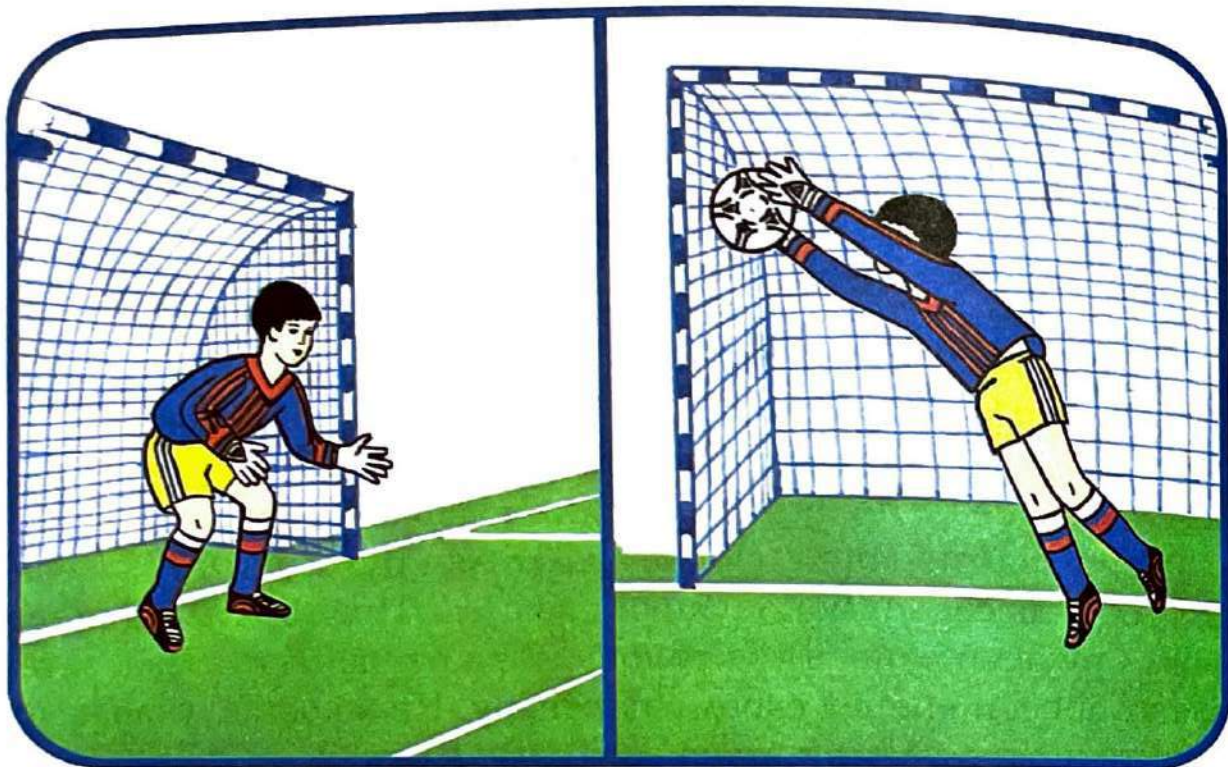
**Чтобы поймать высоко летящий мяч,** надо в прыжке поднять вверх прямые руки с широко расставленными пальцами, обхватить мяч и притянуть его к груди.

**Чтобы поймать мяч, летящий на уровне груди,** следует подпрыгнуть вверх – мяч должен оказаться на уровне пояса – и прижать его к себе.

**Если мяч летит низко,** то присядьте, направьте ладони навстречу мячу, при этом ноги должны быть плотно сдвинуты, чтобы мяч не проскочил между ними.

**Чтобы поймать мяч, катящийся по земле,** надо встать перед мячом, наклониться, согнуть ноги и схватить приближающийся мяч вытянутыми руками.

**Если мяч летит или катится в стороне от вратаря,** он должен сделать прыжок в сторону мяча, руки поднять вверх, ладо-



нями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся снизу, согнуть в колене, чтобы не получить травмы, падать кувырком, а не плашмя. На живот падать не рекомендуется.

**Отбивать мяч** целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками.

**Ведение мяча** вратарём выполняется во время ходьбы или медленного бега. Мяч надо ударять о землю короткими ударами после отскока. Когда вратарь выбивает мяч с рук, он, пробежав вперёд два-три шага, бросает мяч немного вперёд и наносит по летящему мячу удар подъёмом ноги.

**Бросок мяча** вратарь может выполнять разными способами. Например, применяется такой бросок мяча, после которого он катится по земле.

**Несколько дополнительных правил, которые нужно знать:**

1) если мяч, коснувшись игрока, уходит за линию ворот его же команды, то игру останавливают, и другая команда выполняет угловой удар с ближнего угла поля;

2) если же мяч коснулся игрока и отскочил за линию чужих ворот, то игрок другой команды вводит мяч в игру от своих ворот ударом с земли по неподвижному мячу;





3) вратарь имеет право ввести мяч в игру руками и ногами;  
4) если один из играющих остановит мяч руками, то в сторону ворот его команды назначается штрафной удар. Удар производится с того места, где произошло нарушение правил;

5) во время игры нельзя ставить соперникам подножки, толкать их, хватать, наносить удары руками, ногами и т.д.;

6) за нарушение этих правил в сторону провинившейся команды назначается штрафной удар, который выполняется с земли по неподвижному мячу. При этом игроки данной команды должны находиться не менее, чем в 8 шагах от мяча.

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

### Тогызкумалак.

#### 1. Общие сведения об игре.

Тогызкумалак – старинная, очень увлекательная, требующая большой собранности и смекалки, интеллектуальная игра.

Исторических сведений об игре очень мало, но то, что её родиной являются казахские степи, доказывают наскальные ри-

сунки, обнаруженные в Тарбагатайских горах. На вершине горы Акшункур, что расположена недалеко от города Каратау, найден большой гладкий камень, на котором выдолблена форма доски для игры. Долгое время тогызкумалак был в забвении, но в последние годы получил своё развитие. Эта игра стала популярной не только среди казахов, но и среди представителей других национальностей. С 1970 года действует Федерация по игре в тогызкумалак, проводятся чемпионаты и первенства. Присваивается звание «Мастер спорта Казахстана».

## 2. Правила игры.

Два участника играют 162-мя шариками (кумалаками) одноцветными, но могут быть белого и чёрного цвета, на специальной доске. С каждой стороны доски имеется по девять лунок – отау (в каждой по 9 шариков) и по одной яме – казан (для выигранных шариков). Суть игры состоит в том, чтобы собрать в своей яме как можно больше кумалаков противника. Партия считается оконченной вничью, если у обоих противников окажется в казане по 81 кумалаку.



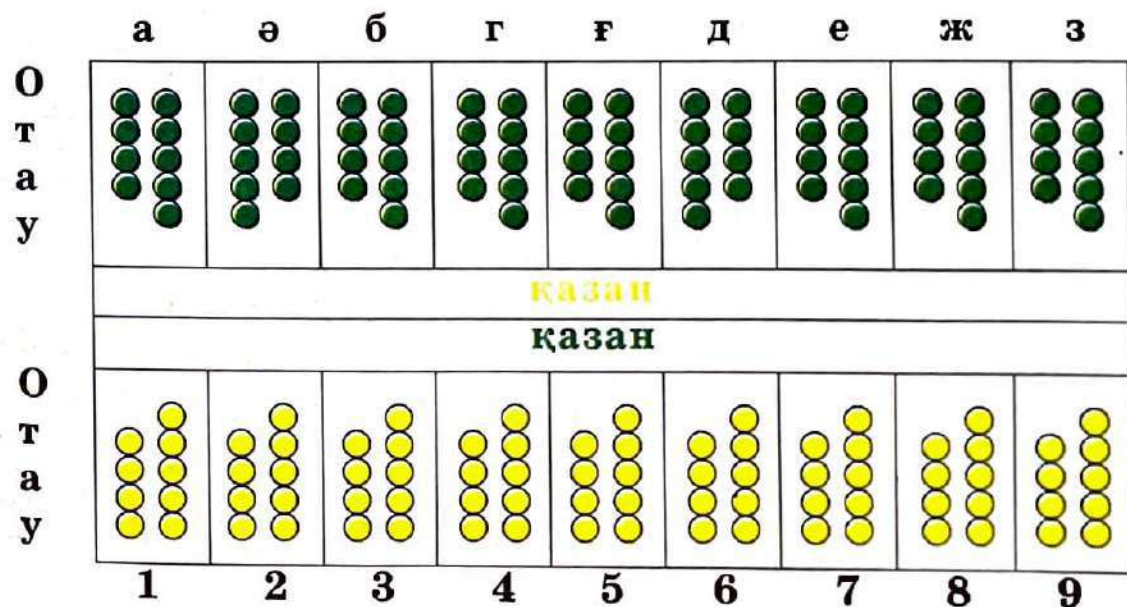
В тогызкумалак играют на время. По жребию определяется игрок, которому выпадет право первого хода. Игру начинают по команде судьи.

Порядок игры таков. В распоряжении игроков находятся по 9 лунок (отау), каждая из которых имеет своё название: первый отау – тандык, второй – кошпели, третий – атотпес, четвёртый – атсыратар, пятый – бел, шестой – белбасар, седьмой – канды-какпан, восьмой – кокмоин, девятый – мандай.

Лунки обозначаются слева направо цифрами от 1 до 9. В каждой лунке лежат по 9 шариков одного цвета. Игрок, начинающий игру первым, объявляет, с какой лунки он пойдёт (игру нельзя начинать с 9-й лунки). Затем он берёт из любой своей лунки все шарики, кроме одного, и делает ход – кладёт по одному в лунки соперника. Следуя восточным традициям, перекладывание кумалаков идёт справа налево, т.е. против часовой стрелки. Игрок старается разделить кумалаки так, чтобы в последней лунке число их стало чётным и тогда забирает их в свой казан.

Ход состоит из перекладывания играющими кумалаков из одной лунки в другие, в зависимости от количества кумалаков в ней.

Тот, кто начинает игру первым, берёт из любой своей лунки все кумалаки, кроме одного, и кладёт по шарик в лунки, начиная с соседней, не пропуская ни одной, в порядке возрастания их номеров, т.е. против часовой стрелки.



Если последний из раскладываемых кумалаков попадает в какую-нибудь лунку противника и количество кумалаков в этой лунке становится чётным, то он забирает все кумалаки из этой лунки и кладёт в свой казан, т.е. выигрывает (см. таблицу № 1 после первого хода белых из 7-й лунки).

Таблица № 1.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
9	9	9	10	10	10	10	10	10	46
9	9	9	9	9	9	1	10	10	48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Первый ход белых в тогызкумалаке, в отличие от других настольных игр, является выигрышным, т.е. ударным.

Следующий ход делают чёрные. Так же, как и при ходьбе белыми, кумалаки берутся из любой лунки и раскладываются в том же порядке. Но первый ход чёрных может быть как выигрышным, т.е. ударным (см. таблицу № 2 после первого хода чёрных из 7-й лунки), так и невыигрышным, т.е. тихим, в зависимости от избранного чёрными плана игры (см. таблицу № 3 после первого хода чёрных из 9-й лунки).

Таблица № 2.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
10	10	1	10	10	10	10	10		46
10	10	10	10	10	1	10	10		48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Таблица № 3.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	9	9	10	10	10	10	10		46
10	10	10	10	10	10	2	11	10	48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

В том случае, когда последний из распределяемых кумалаков попадает в лунку противника и количество кумалаков становится нечётным или же в последующих ходах (см. таблицу № 6, после второго хода чёрных из 9-й лунки) последний из раскладываемых кумалаков попадает в любую свою лунку, ход считается невыигрышным, т.е. тихим.

Второй ход белых из 9-й лунки (после таблицы № 3) тоже является тихим (см. таблицу № 5).

Таблица № 4.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
11	11	2	1	11	11	11	11	11	46
10	10	10	10	10	1	10	1		48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Тихим ходом является и второй ход чёрных из 9-й лунки (см. таблицу № 5): последний из распределяемых кумалаков попадает на свою сторону, т.е. в 1-ю лунку чёрных.

Таблица № 5.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	11	2	1	11	11	11	11	12	46
11	11	11	11	11	1	2	11	2	48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Отсюда следует такой вывод: лунки на доске с чётным количеством кумалаков являются «закрытыми» для противника, а лунки с нечётным количеством кумалаков – «открытыми».

### 3. Туздык.

Особую остроту придают игре два следующих исключения из общих правил. В процессе игры, как видно из таблиц,

редко бывает, чтобы в какой-нибудь лунке не лежал хоть один кумалак. Играющий может делать очередной ход даже из лунки с одним кумалаком. При этом кумалак перекладывается в соседнюю лунку (лунка остаётся пустой – первое исключение), что и сделали белые своим третьим ходом из 6-й лунки (см. таблицу № 6).

Таблица № 6.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	11	2	1	11	11	11	11	12	46
11	11	11	11	11	3	11	2		48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Почему же белые отказались от выигрыша двенадцати кумалаков чёрных? Ведь могли же, распределив все кумалаки из своей 1-й лунки, собрать кумалаки из 2-й лунки чёрных? Но почему то не сделали этого. Вероятно, на это есть свои объективные причины.

Допустим, что белые вместо своего третьего хода из 6-й лунки собрали кумалаки из 1-й лунки, тогда на доске возникло бы положение, показанное в таблице № 7.

Теперь чёрные своим очередным ходом из 5-й лунки, положив последний кумалак в 6-ю лунку белых с двумя кумалаками, забирают содержимое – три кумалака (второе исключение) в свой казан, и эта лунка объявляется туздыком чёрных до конца игры.

Таблица № 7.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	11	2	1	11	11	11	13		46
1	12	12	12	12	2	3	12	3	48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Таблица № 8.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
2	12	3	2	1	11	11	13		46
2	1	13	13	13	X	3	12	3	48
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

X – знак туздыка (можно использовать клочок бумаги или предмет).

Следовательно, если при очередном ходе последний из распределяемых кумалаков попадёт в какую-нибудь лунку с двумя кумалаками (кроме 9-й лунки) противника, то он обязан объявить туздык в этой лунке. В последующих ходах (если ходы делать через туздык) все кумалаки, попадающие в эту лунку (туздык), независимо от того, чей ход, забирает в казан тот игрок, кому принадлежит туздык.

Взятие туздыка даёт игроку значительное позиционное преимущество. Каждый из игроков имеет право взять только один туздык на стороне противника. Кроме того, туздыки противников не должны иметь одинаковый номер. Например, чёрным удалось объявить туздык (см. таблицу № 8) в 6-й лунке белых. Значит, белые не имеют права взять туздык в 6-й лунке чёрных. Но туздык можно и не брать, если есть возможность сделать другой ход, который игрок считает более выгодным.

#### 4. Правило оппозиции (атсырау).

Когда игра подходит к концу, у обеих сторон на доске остаются считанные ходы. Это хорошо видно на следующем примере (см. таблицу № 9).

Таблица № 9.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	1		X						68
		X				2		8	51
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Ход чёрных. Через четыре хода все лунки чёрных окажутся пустыми (см. таблицу № 10).

Таблица № 10.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	1		X						68
		X				2		8	51
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Чёрным ходить нечем. После этого все кумалаки, находящиеся в лунках, переносятся в казан белых, и игра заканчивается со счётом 82–80 в пользу белых.

Положение, когда у одного из противников все лунки окажутся пустыми раньше, чем у его соперника, называется «атсырау» (остаться без коня), то есть, без хода.

**Момент совершения хода. Прикосновение к кумалаку.**

Ход (ударный или тихий) считается совершённым с того момента, когда играющий взял из любой своей лунки кумалаки в руку. Исправлять ход нельзя.

Игроки обязаны раскладывать кумалаки так, чтобы после совершения хода было ясно видно, чётное или нечётное количество кумалаков находится во всех лунках, т. е. надо раскладывать кумалаки попарно.

Если после совершения хода обнаружится неверное расположение кумалаков, то игрок обязан исправить их положение за счёт своего времени, и противник вправе требовать это.

Закончив свой ударный ход, нельзя сразу переключать кумалаки в свой казан из лунки противника, следует подождать, когда он удостоверится в правильности хода.

В процессе игры нельзя прикасаться к кумалакам, находящимся в своих и чужих лунках, пока окончательно не выбран ход. Особенно к своим кумалакам, потому что в игре тогызкумалак не существует лунки, из которой нельзя ходить. Если играющий во время своего очередного хода коснулся пальцами кумалака, то он обязан ходить из этой лунки. Если играющий при-



коснулся к кумалакам, находящимся в лунке противника, то он обязан сделать ход из своей ближайшей лунки, чтобы последний из раскладываемых кумалаков попал именно в эту лунку противника. Это называется «тронул – ходи».

Прикосновение к кумалакам, находящимся в какой-либо лунке противника, остаётся без последствий и играющий имеет право сделать любой ход в том случае, когда в эту лунку противника не попадает ни один последний из раскладываемых кумалаков.

При необходимости поправить свои или чужие кумалаки в лунках, чтобы стало ясно видно их количество, игрок обязан предупредить противника словом «поправляю». Делать это можно лишь во время своего очередного хода и обязательно в присутствии противника или судьи. Дотрагиваться до кумалаков во время обдумывания противником своего хода нельзя, ибо это мешает ему и может привести к конфликту.

Иногда бывает, что играющий забыл сказать предупредительное слово или же коснулся кумалаков нечаянно. В этом случае судья должен оценить намеренность или случайность прикосновения.

## 5. Нотация.

Чтобы записать партии и позиции игры тогызкумалак, мало знать только обозначение лунок доски. Надо пользоваться определённым способом обозначения, который позволяет одновременно с разыгрыванием вести запись. Такая запись называется нотацией.

С 1974 года принята цифровая нотация. Усвоить эту нотацию очень просто. Каждой лунке противников присвоен порядковый номер от 1 до 9. Нотация позволяет записать любое положение кумалаков на доске. Сначала пишут номер лунки, а рядом количество кумалаков в ней.

Например, положение в таблице № 8 записывается так:

Белые: 12, 21, 313, 413, 513, 6х, 73, 812, 93

Чёрные: 113, 21, 311, 411, 51, 62, 79, 812, 92.

При записи хода сначала отмечают номер лунки, с которой начинается ход, затем количество кумалаков в ней, а через тире

номер лунки, в которую попал последний из распределяемых кумалаков, и количество кумалаков в ней (такая запись называется полной). Например, четвёртый ход белых 513–813 (см. таблицу № 8) значит, что ход сделан из 5-й лунки с тринадцатью кумалаками, а последний из распределяемых кумалаков попадает в 8-ю лунку чёрных и кумалаков в ней становится тринадцать.

Ударный ход записывается так же, как и тихий, но вместо знака тире ставится двоеточие. Например, 413:74 при ходе белых (см. таблицу № 8) означает, что из 4-й лунки с тринадцатью кумалаками последний из распределяемых кумалаков попадает в 7-ю лунку чёрных, и при этом количество кумалаков в этой лунке становится чётным – четыре.

В процессе игры, если удаётся объявить туздык, при записи ставится знак умножения (x) после хода. Например, запись 513:83x означает, что туздык объявлен в 8-й лунке. Знак умножения ставится и когда последний из распределяемых кумалаков попадает в туздык. Например, запись 414–8x означает, что ход был сделан из 4-й лунки, а последний из кумалаков попал в свой туздык.

Употребляется и сокращённая нотация, особенно когда партию играют с шахматными часами. При сокращённой записи обозначается только номер лунки, с которой начинает ход, и номер лунки, в которую попал последний кумалак. Например: 1:5; 6:7.

## Казахша курес.

### 1. Общие сведения о борьбе казахша курес.

Казахша курес – борьба по-казахски – один из самых древних и распространённых видов единоборств, основа системы физического воспитания казахов. В каждой казахской семье отец обязательно учил сына приёмам борьбы, чтобы он вырос настоящим батыром.

Всемирно известными борцами стали Хаджи Мукан Мунай-бас – неоднократный чемпион мира, Балуан Шолак – отец казахстанской атлетической школы, Битабар и другие.

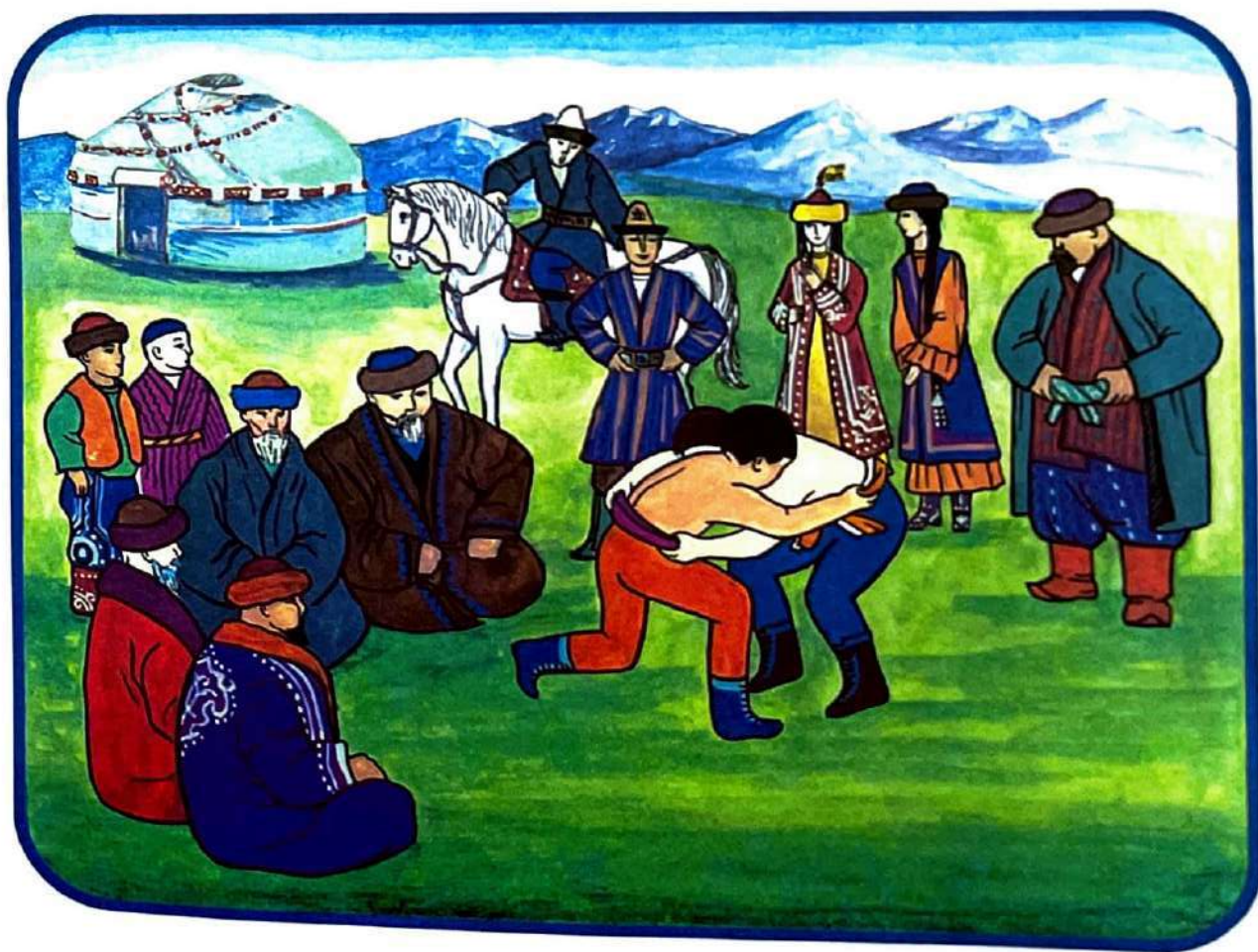
Во время схватки борцы обязательно берутся за пояс про-

тивника одной рукой сверху, другой снизу. Эта схватка называется «коянколтык» – «заячья подмышка».

Основные приёмы борьбы:

- бросок через плечо;
- бросок через бедро;
- захват снизу;
- захват сверху;
- захват голеностопа и др.

В прежние времена никаких весовых категорий не существовало. Поединки проходили во время больших торжеств и праздников при большом стечении народа. На борцовском ковре в поединке часто участвовали представители одной семьи, например, отец мог бороться с сыном. Никаких конкретных правил игры не существовало. Победителем считался тот, кому удалось положить противника на лопатки. Победивший должен был перешагнуть через голову побеждённого.



### Запрещённые приёмы:

- отпускать руки от пояса (исключение составляет тот случай, когда противник падает или уже сам проводит приём);
- наносить удары руками, пинать ногами;
- толкать противника;
- хватать за голову, горло, уши, пальцы;
- хватать за одежду;
- давить противника локтями, коленями.

Если во время борьбы борцы падали на бок, то это положение называлось «итжигис» – ничья. После него балуаны вставали и снова продолжали борьбу.

## 2. Развитие борьбы казахша курес.

До 1950 года соревнования по этому виду единоборств проводились по трём весовым категориям: 66 килограммов – лёгкий вес, 82 – средний вес, свыше 82 килограммов – тяжёлый. Борьба продолжалась 10 минут, количество схваток в день было ограничено. После каждой схватки полагался перерыв в 30 минут и более. Соревнования проводились на специальном ковре. После схватки за пояс судья давал свисток и борьба начиналась. Борьба никогда не заканчивалась вничью, боролись до победы.

В наши дни этот вид единоборства приобрёл современные черты. Соревнования для детей проводятся по 12 весовым категориям. Поединок при равных возможностях борцов может закончиться вничью, в случае преимущества одного из борцов победитель определяется по очкам. С 1971 года существуют нормы «Мастер спорта Казахстана».

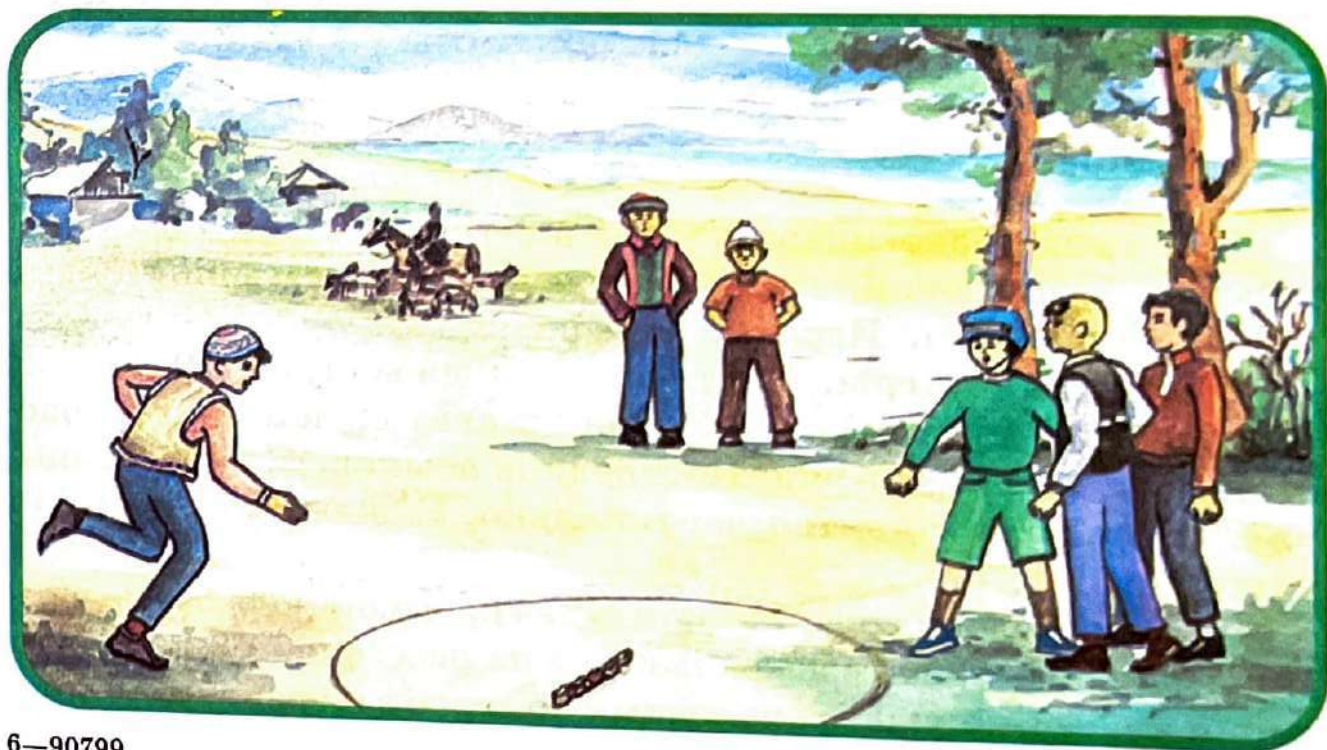
## Игры в асыки.

### 1. Алшы.

Состав команды – 5 человек. Каждая команда имеет свои асыки. Каждый игрок – свою сака.

Содержание игры. Игра личная. Играющие ставят на кон

по одному асыку, один игрок собирает у остальных сака и проводит жеребьёвку (закидывает сака особым образом – июрит). Это для того, чтобы определить очерёдность. Чья сака падает в положение «алшы», будет первым, чья сака падает «тэйке» – вторым, падает «бук» – третьим, падает «шик» – четвёртым. Если игроков будет больше и получится несколько «алшы», «тэйке», «бук», «шик», тогда надо собрать вместе всех «алшы», «тэйке» и т.д. и отдельно июрить среди тех, у кого одинаково падали сака, и снова проводить жеребьёвку. Определив очерёдность, каждый игрок июрит свою сака. У кого сака падает «алшы», забирает один асык (сака лежит на месте) и ждёт, когда подойдёт очередь выбивать с кона асыки. У кого сака падает в положение «тэйке», то его выбивает игрок, следующий по очереди. Если попадёт, то «тэйке» выйдет из игры. Тот, который выбыл из игры, забирает один асык с кона и ждёт своей очереди выбивать асыки. Если попадет «тэйке», то сам выходит из игры. Те, у кого сака падает в положение «бук» или «шик», ждут своей очереди выбивать асыки. Когда они их выбивают, и при этом сака и асык падают в одно положение, то забирают асык и продолжают выбивать дальше. Если во время игры сака падает «алшы», а асык – в любое другое положение, то при этом игрок тоже забирает выбитый



асык. Если сака и асык падают «бук» или «шик», тогда игру продолжает следующий по очереди игрок. В остальных случаях асыки с кона не берут.

### **Правила игры.**

1. Для определения очерёдности игроков судья собирает сака всех участников и бросает (июрит) их. Первая очередь достаётся тому, у кого сака станет в положение алшы. Если 2–3 сака одновременно станут в положение алшы, то их бросают (июрят) ещё раз.

2. Участники, в зависимости от количества выигранных асыков, набирают очки. Если игроки набирают одинаковое количество очков, то между ними проводится повторная игра. Для определения победителей соревнования проводятся финальные игры. В финальной игре игроки, занявшие первые места в подгруппах, образуют первую подгруппу, вторые – вторую, третьи – третью подгруппу и так далее. Очки, набранные в подгруппах, в финальных играх не засчитываются.

3. Игру обслуживают старший судья и его помощник.

4. Сака проверяются. На стороне алшы разрешается выравнивать бугорки, но запрещается заливать сака свинцом или каким-либо другим металлом для того, чтобы утяжелить их.

### **2. Омпы.**

Ещё одна разновидность игры в асыки – омпы. Состав команды – 5 человек. Каждая команда имеет свои асыки, каждый игрок – свою сака. Игра – командная.

**Содержание игры.** Чертится круг диаметром 10 метров. По диаметру круга каждый игрок ставит свои асыки на расстоянии 5 см в один ряд. Посередине асыков ставится омпы, т. е. один асык ставится вертикально. Каждый игрок имеет нагрудный номер.

Для определения очерёдности судья проводит жеребьёвку среди команд. Команды выстраиваются на расстоянии 2 метров от линии круга в порядке заявленных номеров в шеренгу друг про-

тив друга. Старший судья, который стоит в кругу (около асыка), объявляет начало соревнований. Судья-секретарь вызывает участника согласно порядковому номеру на стартовую линию круга. Асыки выбивают, начиная с первого номера, по очереди участники каждой команды.

### **Правила игры.**

1. В каждой игре участники команды на кон ставят свои асыки, за попадание в омпы начисляется 5 очков, за каждый выбитый асык – 1 очко. Игрок после попадания в асык игру продолжает до тех пор, пока не промажет.

2. Команды делятся на подгруппы, подгруппы играют по круговой системе. Финальные игры проводятся между командами, занявшими в подгруппах первые места, разыгрывают между собой по круговой системе вторые и третьи места.

3. Если в подгруппах команды набирают одинаковые очки, то место определяется по результатам встречи между ними. Если и здесь счёт равный, то преимущество даётся той команде, которая выбила омпы. Если никто из команд не выбил омпы, то между командами проводится повторная игра. Очки, набранные в подгруппах, в финальных играх не засчитываются.

4. Игру обслуживают: старший судья, который стоит в кругу около асыка; судья-секретарь, который вызывает игроков на старт; судья на старте.

5. Сака проверяются. Не разрешается выравнивать бугорки и заливать свинцом или каким-либо другим металлом.

### **Бестас (пять камешков).**

В игре принимают участие 5 игроков, каждый из них имеет 5 круглых камешков.

**Содержание игры.** Очередность участия в игре определяется по жребию. Первый игрок играет до тех пор, пока не нарушит правила. Затем в игру вступает второй, третий и т.д. Играют одной рукой. Игрок, подбирая с пола камешки, не должен касаться рукой других камешков. Если правило нарушается, ход

переходит к другому игроку. Продолжение игры начинается с того действия, в котором он ошибся.

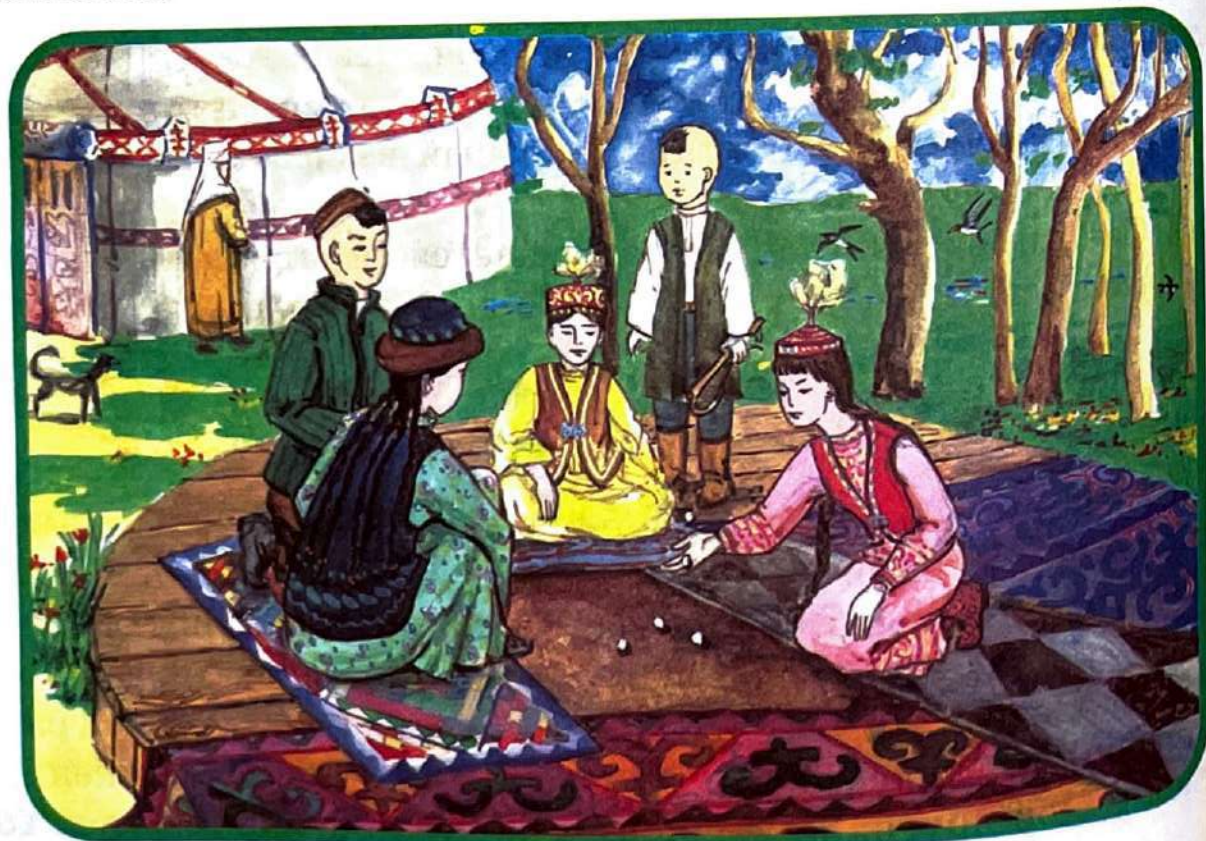
1. «Бірлік». Игрок разбрасывает по полу 5 камешков, выбирает из них один, подбрасывает его вверх, подбирает один лежащий камешек и ловит подброшенный. Подобранный камешек откладывается. Снова подбрасывается камешек вверх, подбирается второй, затем третий и четвёртый.

2. «Екілік». Камешки разбрасываются. Один подбрасывается вверх, а с пола подбираются два и ловится подброшенный. Затем подбираются другие два.

3. «Үштік». Камешки разбрасываются. Подбрасывается один и подбираются три. Во второй раз подбирается оставшийся.

4. «Төрттік». Все камешки в руке. Один подбрасывается вверх, остальные кладутся на пол, подброшенный ловится. Затем один подбрасывается вверх, четыре подбираются и ловится подброшенный.

5. «Жалақ». Один камешек подбрасывается вверх, остальные четыре находятся в руке. Указательным пальцем игрок до трагивается до земли три или пять раз, пока не поймает брошенный камешек.





6. «Алакан». Камешки разбрасываются. Один подбрасывается вверх, а остальные по одному собираются в левую ладонь и ловится подброшенный.

7. «Бурыш». Четыре камешка кладутся по углам квадрата (примерно 20х20 см). Подбросив один вверх, игрок должен успеть собрать все камешки и поймать подброшенный.

8. «Арттан тастау». Камешки разбрасываются. Один подбрасывается вверх, подбирается с пола один и ловится подброшенный. В руках игрока оказываются два камешка. Один из них игрок подбрасывает вверх, а второй заменяет лежащим на полу и ловит подброшенный. Так, заменяя камешки, он собирает их в кучу. Подбрасывая и ловя последний камень, собирает в руку 4 камешка.

9. «Ундемес». Повторяется первое действие, но при ловле подброшенного камешка остальные не должны ударяться друг о друга.

10. «Сарт-сурт». Повторяется первое действие, но при ловле подброшенного камешка он должен удариться о подобранный с пола, чтобы был слышен звук удара.

11. «Каршу». Камешки разбрасываются. Один подбрасывает вверх и ловит его на наружную сторону ладони, еще раз подбрасывает и ловит сверху, каждый камешек по отдельности.

12. «Нэби».левой рукой игрок образует как бы арку, опираясь на большой и средний пальцы. Правой рукой через левую разбрасывает камешки. Выбирает один из них, подбрасывает вверх через левую руку, затем забрасывает другой в «арку» и ловит подброшенный. Таким же образом забрасывает по очереди в «арку» все камешки. В этом действии есть правило: кроме выбранного камешка игрок выделяет ещё один – «старший» (нэби). Это может быть самый ближний или самый дальний камень, о чём договариваются в начале игры. Он забрасывается в «арку» самым последним.

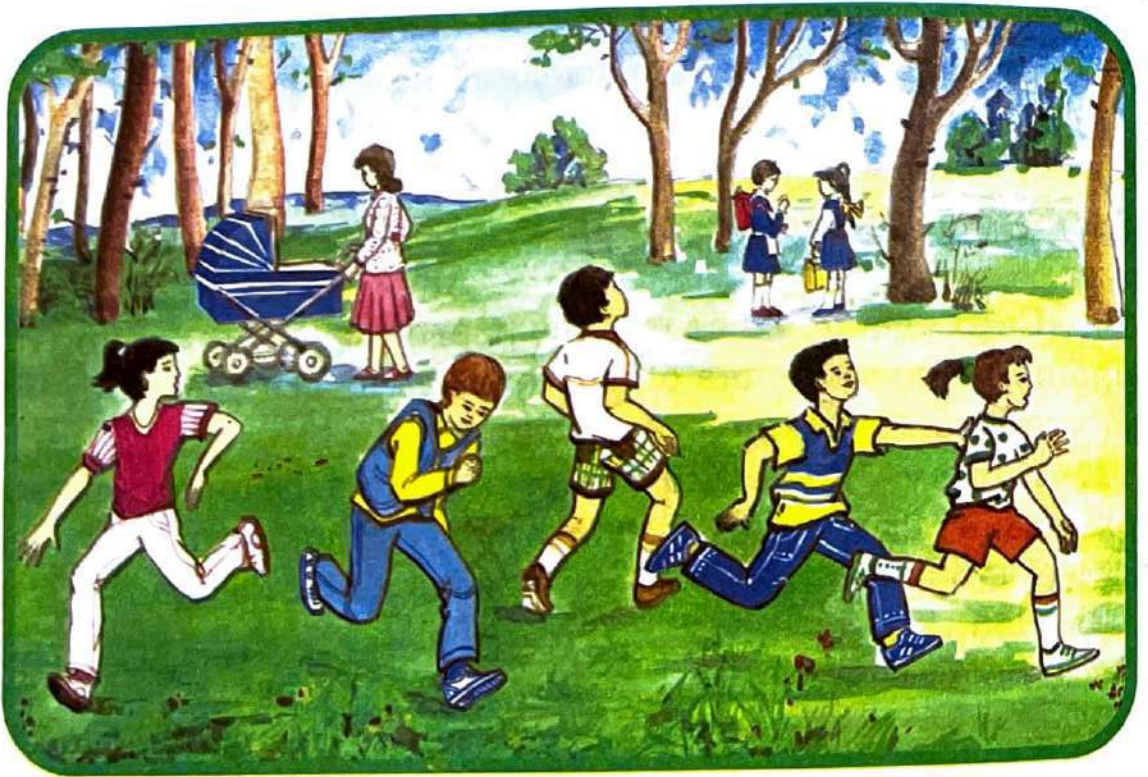
### Подсчет очков.

Закончив все предыдущие действия, игрок начисляет себе очки двумя способами.

1. Подбрасывает вверх 5 камешков, ловит их наружной стороной ладони, ещё раз подбрасывает и старается поймать сверху. Каждый камешек оценивается в 10 очков. Если игрок поймает все 5 камешков, то получит 50 очков.

2. Игрок подбрасывает все камешки вверх, затем, вывернув руку ладонью вверх, ловит их снизу. За каждый пойманный камешек получает 10 очков.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.



### Найти колечко.

Участники усаживаются в ряд или по кругу и держат руки перед собой, ладонями одна к другой. Водящий (по жребию), находящийся в центре круга, положив колечко (монетку) между своими ладонями, обходит всех участников и каждому как бы кладёт в ладони колечко. Положив незаметно кому-либо колечко, он отходит на несколько шагов и спрашивает: «Где моё колечко?». Услышав вопрос, владелец колечка должен встать. Задача соседа справа – задержать его. Если игрок с колечком сумеет встать незадержанным, его соседу на-

значат наказание, а если не сумеет встать, то сам будет «наказан». «Наказания» могут быть разными: поскакать на одной ноге, спеть, сплясать, покатать на спине соперника и т.п. Затем «наказанный» становится после выполнения задания водящим, и игра продолжается.

### Движущийся аркан.

Играющие становятся в круг. Один из играющих, держась за один конец аркана, становится в центр круга, а другой (водящий), привязав к другому концу аркана палку, ходит по кругу. Игроки должны перепрыгнуть аркан, не задевая его. Игрок, который не смог перепрыгнуть аркан, выбывает из игры, становится в круг и показывает, на что он способен (поёт, танцует, читает стихи и т.п.).

### Бросить ремешок.

*(Первый вариант).*

Играющие садятся по кругу, плотно прижавшись плечами. Водящий, низко опустив руку с ремешком, быстро проходит за сидящими и незаметно оставляет ремешок у кого-либо за спиной. Если это удаётся, он обходит круг, поднимает ремешок и со словами «Здесь тесно, найди, найди своё место!» слегка ударяет по спине невнимательного игрока. Тот вскакивает и бежит от водящего по кругу, стараясь снова сесть на прежнее место. Если водящему удаётся настичь убегающего, они меняются местами. Если сидящий обнаруживает оставленный у него за спиной ремешок, то подхватывает его, догоняет водящего, слегка ударяет его по спине и имеет право занять прежнее место.

### Бросить ремешок.

*(Второй вариант).*

Две команды выстраиваются в своих «домах» за противоположными линиями (расстояние 20–30 метров). Каждый игрок

имеет свой порядковый номер. Ремешок находится в центре между командами на подставке.

Ведущий называет любую цифру, а игроки, имеющие этот номер, бегут к ремешку. Овладевший ремешком, догоняет соперника, стараясь чаще «осалить» его, пока тот не достигнет линии «дома». Здесь преследователь бросает ремешок и бежит назад к своему «дому». Преследуемый старается быстро поднять ремешок, и, в свою очередь, преследует соперника. Ведущий, подсчитывающий число ударов, объявляет результат. После этого вызывается следующая пара.

Побеждает та команда, которая больше «жалила» соперника.

### Угадай имя по звуку.

Водящий с завязанными глазами находится в центре, остальные игроки движутся по кругу. Водящего поворачивают вокруг своей оси несколько раз, после чего он указывает палкой на кого-либо и говорит: «Поддай голос, я угадаю твоё имя». В этот момент все останавливаются, а игрок, на которого пал выбор, подаёт голос, изменяя его. Если водящий узнал избранника, они меняются местами, если не узнал, то несёт «наказание» (поёт, танцует, читает стихи и т.п.).

### Угол.

Четыре игрока становятся в четырёх углах площадки на расстоянии 3–5 метров и очерчивают возле себя мелом круг диаметром около одного метра. Водящий становится в центре площадки. Играющие меняются местами, а водящий в это время старается занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

### Казан.

От линии, где стоят игроки, в 10, 15 и 20 шагах выкопать ямки диаметром 20 сантиметров. Игроки поочередно стараются попасть в ту или иную лунку камешками, соответственно на-

числяются очки. Победителем считается тот игрок, который наберёт больше очков.

### Пеший кокпар.

На одной стороне поля отмечается линия старта, вдоль которой становятся игроки обеих команд. На расстоянии 50 метров параллельно стартовой проводится вторая линия, на которую кладут кокпар. В 500 метрах находится линия финиша. По сигналу учителя все бегут вперёд к кокпару. Завладевший кокпаром бежит дальше. Догнавший его, забирает кокпар и продолжает бег. Каждый, кто догнал бегущего впереди с кокпаром, продвигается к линии финиша. Победителем будет команда, игрок которой доставит кокпар на линию финиша. Игрок, овладевший кокпаром, может передавать его партнёру. Нельзя хватать за одежду, толкаться, применять грубые приёмы при отборе кокпара. Если соперник догнал убегающего игрока и коснулся его рукой, кокпар передаётся ему.

### Пешее перетягивание.

Чертят линию. Два игрока становятся спиной друг к другу, линия между ними, надевают на шею «аркан» со связанными концами, пропускают его подмышками и отодвигаются от линии на одинаковое расстояние, натягивая «аркан».

По сигналу судьи каждый игрок начинает тянуть соперника в свою сторону. Тот, кто окажется перетянутым за линию, начерченную между игроками, проигрывает. При командном варианте производится суммарный подсчёт очков, а при личных соревнованиях устраивают поединки между победителями.

### Гонка джигитов.

На расстоянии 15–20 метров одна от другой проводятся две линии. На одной из них ставятся два флажка на расстоянии около 5 метров друг от друга. Соперничающие команды становятся в колонны по одному у линии напротив флажков. По жребию

определяют команду «джигитов» и команду «гонцов». Капитан команды «джигитов» получает полотенце.

По сигналу первые игроки команд бегут к своим флажкам. Задача «джигита» – бросить полотенце у флажка, обогнуть его (справа) и незапятнанным прибежать обратно. Задача «гонца» – добежать до флажка, подобрать полотенце и на обратном пути догнать «джигита» и осалить его полотенцем. Если это удаётся, он становится победителем, в противном случае побеждает «джигит». «Гонец», не догнавший «джигита», передаёт полотенце следующему игроку из своей команды, догоняющему следующего «джигита». Выигрывает команда, имеющая больше победителей.

### Сосед.

Участники садятся попарно, а один из играющих должен быть без пары. Цель игры: найти соседа непарному игроку.

Ведущий спрашивает непарного игрока:

– Чей сосед тебе нужен?

Игрок без пары отвечает:

– Мне нужен сосед Райкуль.

Ведущий, обращаясь к Райкуль, спрашивает:

– Ты с соседом дружишь или нет?

Если та отвечает, что не дружит, то её сосед идёт к игроку без пары и становится его соседом. А игрок, который остался без пары, ищет себе другого соседа, и, таким образом, игра продолжается. Если же в ответ прозвучит, что спрашиваемый дружит с соседом, то он должен спеть или рассказать что-либо за то, что не отдал соседа, и игра продолжается вновь.

### Охрана крепости.

Из числа играющих выбирается один «охранник», становится в центре. Там же ставится стул (крепость). Остальные играющие становятся по кругу диаметром около 10 метров, «обстреливают» крепость мячом, а «охранник» старается, перемещаясь и отбивая мяч, защитить её от попадания. Попавший в крепость меняется ролями с «охранником».

## Волшебная палка.

На земле чертятся два круга: один диаметром 4–5 метров и внутри его другой круг диаметром 2–3 метра. Игроки становятся по линии большого круга и получают порядковые номера. Водящий (по жребию) втыкает палку в землю. Для охраны палки назначается «сторож», который становится в малый круг. Водящий, находясь вне кругов, называет номер игрока по своему усмотрению. Вызванный должен, отвлекая «сторожа» ложными движениями, схватить палку. «Сторож» же старается поймать его в малом круге и осалить. Если игрок захватит палку, он зарабатывает очко и возвращается на место. Если же «сторож» осалит его, то они меняются ролями. Победителем считается тот, кто наберёт больше очков.

## Кто перетянет.

Две команды становятся по обе стороны линии лицом друг к другу. Взявшись попарно за руки, по сигналу каждый старается перетянуть соперника через линию на свою сторону. Победителем становится команда, перетянувшая большее число соперников.

## Верблюд и верблюжонок.

Один из играющих назначается «верблюдом», другой – «верблюжонок», остальные становятся в круг. «Верблюд», находящийся за кругом, говорит «верблюжонку»: «Пошли домой», а «верблюжонок», находящийся внутри круга, отвечает: «Нет, не пойду домой». «Верблюд» пытается поймать «верблюжонка», стараясь проникнуть внутрь круга. Если «верблюд» поймает «верблюжонка», тот просит его отпустить, но «верблюд» не соглашается.

## ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ.

Сколько возможностей для весёлого отдыха всем классом дают вам прогулки и путешествия, которые проводятся в лесу или в горах.

Основная цель таких путешествий – дать вам возможность лучше узнать друг друга, свой край, его природу, научить вас быть организованными, собранными, проявлять взаимовыручку. Во время таких путешествий вы постепенно расширяете свой кругозор, приобретаете и совершенствуете навыки и умения, и это познание осуществляется через движение.

Перед началом путешествия нужно вместе с учителем составить план проведения путешествия, определить способ передвижения – пешком, на велосипедах (на лыжах). Подумать о том, в какие игры можно будет поиграть на привале и взять с собой в зависимости от времени года либо бадминтон, кегли, мяч, либо лыжи, санки, коньки.

Во время путешествия вы должны уметь использовать свои знания, полученные в школе: ориентироваться по компасу, предугадывать погоду по явлениям природы и поведению животных, разбираться в грибах и растениях, оказывать несложную медицинскую помощь.

После того, как вы прибыли на место отдыха, можно немного размяться: побегать, попрыгать, поиграть в догонялки или другие подвижные игры, которые вы разучивали в школе.

Перед тем, как вы отправитесь в обратный путь, следует 10–15 минут отдохнуть.

Если во время путешествия на вашем пути встретятся подъемы, спуски, переправы через речки, надо быть предельно осторожными:

- при переходе через мост надо внимательно выслушать рекомендации учителя и строго выполнять их;
- при прохождении мест с плохим обзором направляющий колонны должен повторять команды учителя, который замыкает колонну;
- если на речке нет моста, переправу надо сделать из камней, брёвен и пройти так, чтобы не замочить ноги;
- если при прохождении через овраг или обрыв перепрыгнуть через него невозможно, то надо взяться за руки – образовать цепь – и таким образом, поддерживая и помогая друг другу, преодолеть препятствие.



## Содержание.

<b>Наши юные друзья!</b> .....	3
<b>Исходные положения для выполнения физических упражнений.</b> .....	4
<b>Это вы обязаны знать.</b> .....	6
1. Необходимость занятий физической культурой. ....	6
2. Букварь самостоятельных занятий. ....	8
3. Отдыхать надо уметь. ....	11
4. Дневник самоконтроля. ....	13
5. Режим дня. ....	15
<b>Развитие способностей человека.</b> .....	17
1. Развитие силы. ....	18
2. Развитие скорости.....	19
3. Развитие выносливости.....	20
4. Развитие гибкости.....	20
<b>Гимнастика.</b> .....	21
1. Правила поведения на уроках гимнастики. ....	22
2. Виды строевых упражнений. Построение .....	23
3. Перестроение из колонны в шеренгу .....	26
4. Ходьба строем в колонне .....	26
5. Акробатические упражнения. ....	27
6. Упражнения на равновесие. ....	29
7. Лазание по канату. ....	31
8. Подтягивание на перекладине. ....	32
<b>Лёгкая атлетика.</b> .....	34
1. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. ....	34
2. Бег.....	35
3. Стартовое положение бегуна .....	36
4. Беговые упражнения.....	37
5. Легкоатлетические прыжки. ....	37
6. Метание. ....	41
<b>Лыжная подготовка.</b> .....	42
1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ....	43

2. Одновременный одношажный ход. ....	45
3. Одновременный двухшажный ход. ....	45
4. Попеременный двухшажный ход. ....	46
5. Подъём «полуёлочкой». ....	46
6. Торможение «плугом». ....	46
<b>Кроссы. ....</b>	<b>49</b>
Правила поведения на кроссе. ....	50
<b>Плавание. ....</b>	<b>50</b>
1. Правила поведения на уроках плавания. ....	51
2. Общеразвивающие и специальные упражнения. ....	51
3. Упражнения, разучиваемые в воде. ....	52
4. Кроль на груди. ....	55
5. Кроль на спине. ....	56
<b>Спортивные игры. ....</b>	<b>58</b>
<b>Баскетбол. ....</b>	<b>58</b>
1. Основные правила игры. ....	58
2. Основные приёмы игры. ....	60
<b>Футбол. ....</b>	<b>62</b>
1. Основные правила игры. ....	62
2. Основные приёмы игры. ....	63
3. Удары по мячу ногой. ....	64
4. Остановка мяча. ....	65
5. Ведение, отбор и вбрасывание мяча. ....	67
6. Действия вратаря. ....	67
<b>Национальные игры. ....</b>	<b>69</b>
<b>Тогызкумалак. ....</b>	<b>69</b>
1. Общие сведения об игре. ....	69
2. Правила игры. ....	70
3. Туздык. ....	73
4. Правило оппозиции (атсырау). ....	75
5. Нотация. ....	77
<b>Казахша курес. ....</b>	<b>78</b>

1. Общие сведения о борьбе казахша курес.....	78
2. Развитие борьбы казахша курес. ....	80
<b>Игры в асыки. ....</b>	<b>80</b>
1. Алшы. ....	80
2. Омпы. ....	82
<b>Бестас.....</b>	<b>83</b>
<b>Подвижные игры. ....</b>	<b>86</b>
Найти колечко.....	86
Движущийся аркан.....	87
Бросить ремешок (Первый вариант). ....	87
Бросить ремешок (Второй вариант). ....	87
Угадай имя по звуку. ....	88
Угол. ....	88
Казан. ....	88
Пеший кокпар.....	89
Пешее перетягивание. ....	89
Гонка джигитов. ....	89
Сосед. ....	90
Охрана крепости.....	90
Волшебная палка. ....	91
Кто перетянет.....	91
Верблюд и верблюжонок. ....	91
<b>Занимательные путешествия. ....</b>	<b>91</b>

2. О;  
3. О;  
4. П  
5. П  
6. Т

Кр  
Пр

Пл

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

С

Б

2

Учебное издание

Тутенаев Базарбек  
Басыбеков Болатбек

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебник для 4 класса общеобразовательной школы  
(на русском языке)

Зав. редакцией *Н. Жиенгалиев*

Редактор *И. Ф. Самойлюк*

Художники *Н. Т. Жэзренчиев, Г. С. Искакова*

Художественный редактор *А. Искаков*

Технический редактор *О. Рысалиева*

ИБ № 398

Сдано в набор 20.11.99. Подписано в печать 18.05.2000. Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Школьная». Печать офсетная. Усл.-печ. л. 7,02. Уч.-изд. л. 5,72. Тираж 147600. Заказ № 90799.

Издательство «Атамұра», 480091, г. Алматы, пр. Жибек жолы, 157.

Полиграфкомбинат корпорации «Атамұра» Республики Казахстан. 480002, г. Алматы, ул. Макатаева, 41.

