

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УЧЕБНИК



6



ЛАУНА



ГЕЙДАР АЛИЕВ  
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР  
АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

ЛАЙН

LAYİHƏ

ЭЛЬЧИН ГУЛИЕВ  
КЁНЮЛЬ АЛИЕВА  
ДЖАББАР ЁЛЧИЕВ

## УЧЕБНИК

*по предмету*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 6-го класса общеобразовательных школ

© Открытое Акционерное Общество “Şərq-Qərb”

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

[info@eastwest.az](mailto:info@eastwest.az) и [derslik@edu.gov.az](mailto:derslik@edu.gov.az).

Заранее благодарим за сотрудничество!

ЛАЙЧЕ

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Из истории создания физического воспитания.....	7
Здоровый образ жизни .....	8
Гигиена.....	9
Познайте себя .....	10
Показатели физического и функционального развития.....	11
Утренняя гимнастика.....	12
Строевые движения.....	19

## ОБРАЩЕНИЕ К ДРУГУ



1

### СКОРОСТЬ

Скоростная способность движения .....	23
Атлетика.....	25
Развитие быстроты двигательной реакции .....	26
Подвижные игры .....	27
Техника бега на ближние дистанции.....	28
Контроль дыхания во время бега.....	32
Азербайджанские народные игры.....	35
Развитие скорости исполнения движения .....	37
Развитие максимальной скорости бега .....	38
Усовершенствование скоростной способности движения...	40
Из истории олимпийских игр (VIII ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ) .....	46



2

### СКОРОСТНАЯ СИЛА

Скоростно-силовая двигательная способность .....	50
Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей .....	52
Развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей .....	57
Усовершенствование скоростно-силовой двигательной способности .....	63
Из истории олимпийских игр (IX ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ) .....	66
Вспышка толпы – «Флешмоб» – I.....	69



3

### ГИБКОСТЬ

Гибкость тела .....	72
Гимнастика .....	73
Развитие гибкости тела с помощью динамических движений .....	74
Развитие гибкости тела с помощью статических и неактивных движений .....	78
Усовершенствование гибкости тела .....	84
Из истории олимпийских игр (X ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ).....	88

ЛАЙЧЕ



Силовая способность .....	92
Развитие силы мышц верхних конечностей .....	93
Развитие силы мышц нижних конечностей .....	97
Развитие силы передних и задних мышц тела .....	99
Усовершенствование силовой способности .....	101
Из истории олимпийских игр (XI ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ) .....	106
Вспышка толпы – «Флешмоб» – II.....	109

СИЛА



Ловкость как двигательная способность .....	112
Развитие координации и равновесия .....	113
Баскетбол .....	116
Развитие точного выполнения (элементов баскетбола) .....	123
Футбол.....	127
Развитие точного выполнения (элементов футбола).....	131
Усовершенствование ловкости движений.....	132
Из истории олимпийских игр (XII ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ) .....	136

ЛОВКОСТЬ



Выносливость .....	140
Общая выносливость .....	144
Специальная выносливость .....	147
Совершенствование выносливости.....	147
Из истории олимпийских игр (XIII ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ) .....	150
Вспышка толпы – «Флешмоб» – III.....	157

ВЫНОСЛИВОСТЬ

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



Правила безо-  
пасности



Проверьте себя



Выполните с друзьями



Вопросы



Самостоятельная  
работа



Дорогой друг!  
был(-а) сегодня в 07:45



### Эльчин Гулиев

В учебнике описано проведение тренировок, состоящих из физических движений, пути верного саморазвития и самоконтроля в свободное время.

7:43

### Кёнюль Алиева

Для того, чтобы сделать учебник более привлекательным, были использованы современные технологии

7:43

### Джаббар Ёлчиев

Мы бы хотели, чтобы вы воспользовались всеми сведениями из учебника.

7:44

### Эльчин Гулиев

Здесь были учтены требования, предъявляемые нашим государством к урокам физического воспитания.

7:44

### Кёнюль Алиева

Впервые, используя элементы национального танца, у вас есть возможность поучаствовать со своими друзьями в «Флешмобе», стать частью сообщества.

7:45

### Джаббар Ёлчиев

Учебник также содержит интересные сведения об истории олимпийского движения, известных спортсменах Азербайджана и мира.

7:45

### Эльчин Гулиев

С целью повысить нормативные результаты по каждой способности, были представлены задания в форме «самостоятельная работа» и «выполнись с друзьями».

7:45

### Кёнюль Алиева

Мы хотим, чтобы вы, используя изложенную в учебнике информацию, добились правильного физического развития.

7:45

### Джаббар Ёлчиев

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

7:45



Введите текст



# ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Первые признаки физического воспитания относятся к самому раннему периоду существования человеческого общества. Элементы физического воспитания зародились в период первобытного общества. Люди добывали пищу, охотились на животных, строили жилища и, естественно, во время этой деятельности их физические способности: сила, выносливость, ловкость и т.д. улучшались. Во время физического процесса люди заметили, что среди членов племени те, кто действовали активно, многократно повторяли определенные действия, оказывали физическое сопротивление, были сильнее, выносливее и быстрее.

Чтобы получить еду, людям нужно было, заранее готовясь, приобрести знания, навыки, мышление и внимательность. Это заставило людей тренироваться сознательно и понимать это. Осознав эффективность обучения, они практиковали эти действия, прежде чем выполнять какую-либо работу в своей трудовой деятельности. Например, ударяли по изображению животного, нарисованного на скалах, или бросали в него камни, копья, палки и т. д. они бросали. Изображения использовались в качестве мишеней. При этом улучшились их физические и волевые качества, точность и меткость. В ходе эволюции было установлено, что для того, чтобы физическая подготовка человека была более эффективной, их надо готовить к труду и жизни с детского возраста.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## Рекомендации для сохранения здоровья:



Занимайтесь спортом. Ходьба на 1 км в день или выполнение легких упражнений 3 раза в неделю может предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.



Не игнорируйте фрукты и овощи на вашем столе. Люди, которые едят фрукты и овощи, особенно помидоры и красный виноград, менее подвержены инфаркту, раку и диабету.



Забудьте о фаст-фуде. Такая еда, как гамбургер, картошка фри и т.д., становится причиной 1/3 сердечно-сосудистых заболеваний.



Рациональное, своевременное питание – одно из важнейших и эффективных условий обеспечения здоровья и гармоничного развития детей. Питание оказывает существенное влияние на функциональное состояние головного мозга, познавательную способность детей, центральную нервную систему. Правильное питание повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям.



Физкультура способствует гармоничному физическому развитию, регулирует выносливость, повышает тонус головного мозга, вызывает у человека положительные эмоции.



Каждый день следует начинать с 15-20 минутной утренней гимнастики. Во время занятий на уроках и в кружках дети должны 1-2 минуты делать разминку при условии, что окна класса открыты. В продолжение этого важно обеспечить во время перемены двигательную активность детей на свежем воздухе.

# ГИГИЕНА

Нарушения правил гигиены, на которые мы не обращаем внимания в повседневной жизни, могут привести к различным проблемам со здоровьем человека. В связи с этим важно учитывать все правила личной гигиены, в том числе и чистоту дома. Если все это будет соблюдено, биологическое, физическое и химическое воздействие на организм нейтрализуется, а здоровье человека будет защищено.

Гигиена – важный аспект здоровья человека. Несложные для выполнения гигиенические процедуры, основанные на современных научных знаниях, очень полезны для здоровья человека. Они поддерживают у человека высокую работоспособность, активность и способствуют нормальному развитию организма. Соблюдение правил личной гигиены с детства перерастает в привычку сознательно беречь здоровье. Поэтому гигиенические привычки нужно прививать с детства и мальчикам, и девочкам.

## Гигиена тела



Кожа не только покрывает тело снаружи, но и выполняет различные функции. Основная функция – защита. В коже имеются потовые и сальные железы. Потовые железы выделяют пот, сальные железы производят кожное сало. Поэтому волосы на коже сохраняют влажность и эластичность, кожа не пересыхает и не мнется.

Правильный уход за кожей необходим для предотвращения кожных заболеваний и поддержания здорового внешнего вида. Открытые участки кожи следует мыть ежедневно, закрытые – не реже одного раза в неделю с мылом, но если вы сильно потеете и сальные железы более активны, то еще чаще. По утрам неплохо принимать душ, но без мыла, так как мыло смывает защитные вещества кожи и сушит ее.



## Гигиена волос

Волосы считаются основной составляющей внешнего вида. За волосами следует тщательно ухаживать, регулярно мыть и ежедневно расчесывать. Вы должны быть внимательными к тому, чтобы используемые вами предметы гигиены являлись вашими собственными.



## Гигиена зубов и ротовой полости

Ежедневный тщательный уход за зубами – залог здоровой улыбки. Поэтому что, когда человек говорит и улыбается, видны его зубы и десны. Больные зубы также негативно влияют на организм человека. Поэтому зубы следует чистить щеткой каждое утро и вечер. Рекомендуется использовать зубную пасту с большим содержанием фтора и мяты.



## Гигиена ногтей

Особое внимание нужно уделять чистоте ногтей. Под ними могут накапливаться микробы и затем попадать в организм. Чтобы этого не произошло, ногти нужно содержать в чистоте и каждые две недели подстригать в форме овала.



## ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ



**Измерение роста.** Дорогие друзья, вы можете измерить свой рост, прислонившись спиной, затылком и пятками к стене. Для этого вам понадобится метр. Рекомендуется регулярно (раз в месяц) контролировать свой рост. В этом случае вы можете наблюдать за скоростью своего роста.

При измерении своего роста рекомендуется делать это в одно и то же время дня. Потому что утром рост может быть на 1-2 см выше, чем вечером.



**Измерение веса.** Одним из важных факторов является регулярный контроль веса (раз в месяц). Увеличение веса напрямую связано с вашим образом жизни (здоровье, питание и т. д.). Ваш вес должен соответствовать вашему росту. Избыточный вес отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

Чтобы поддерживать нормальный вес, вам необходимо регулярно заниматься спортом и придерживаться здоровой диеты. Мы рекомендуем вам включить в свой распорядок дня такие виды активности, как прогулка на свежем воздухе не менее 30-ти минут в течение дня, бег и езда на велосипеде.

Очень важно для вашего здоровья свести к минимуму жирные и сладкие продукты в вашем рационе и отдавать предпочтение фруктам и овощам.



ЛАЖНО

# ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Дорогой друг, здесь вы сможете проверять показатели своего физического и функционального развития и постоянно следить за ними. ➤ ➤ ➤ ➤

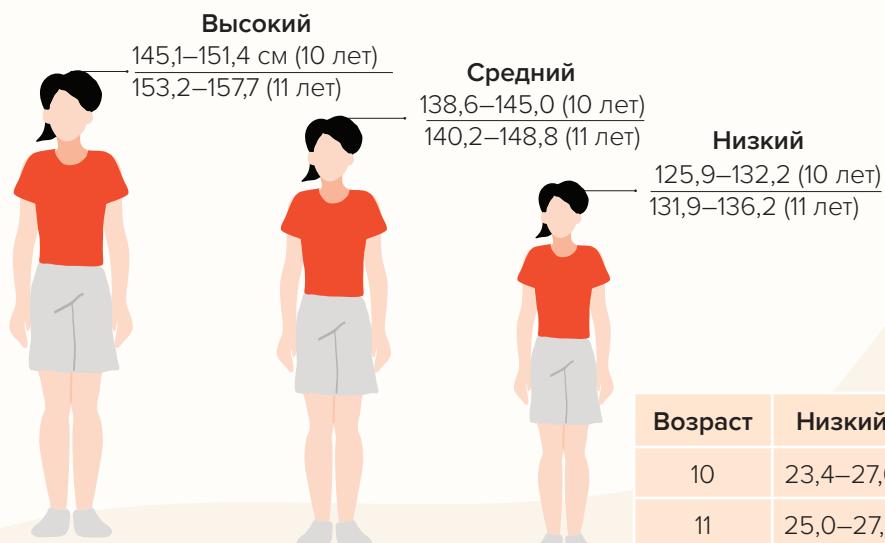
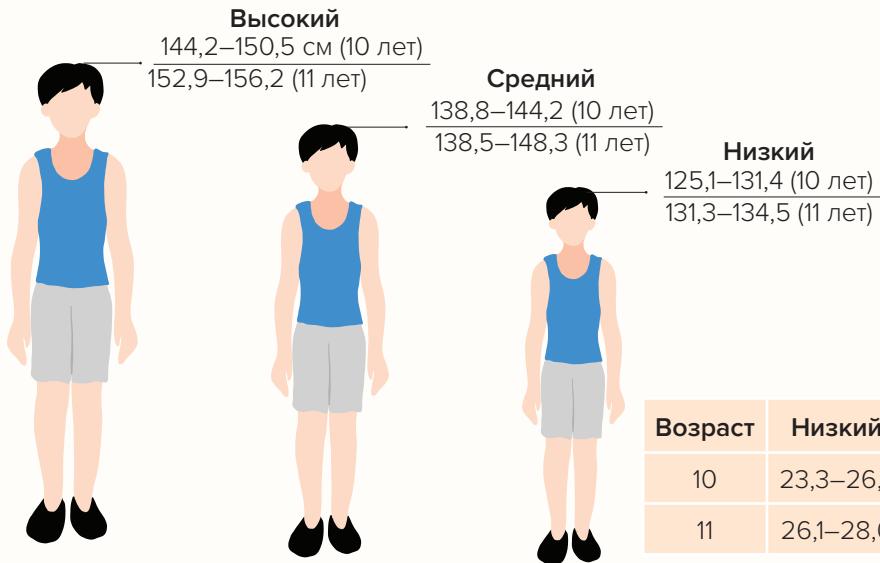
Под физическим развитием понимается рост, вес и индекс роста/веса  $X = m/h^2$

Здесь **X** индекс, **m** вес, **h** рост. Например:  
 $32 : (1,45 \times 1,45) = 15,22$

## Внимание

Мы рекомендуем вам создать для этого «спортивный дневник». Потому что это позволит вам следить за своим физическим развитием до конца учебного года.

## Показатели нормального роста и веса



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## Комплекс I



1



2



3



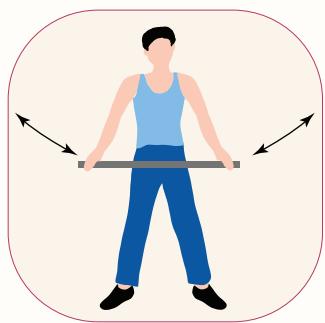
4



5



6

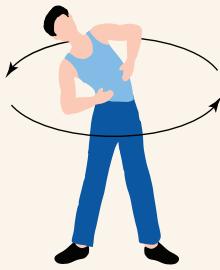
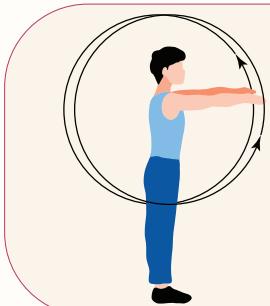


7



8

ЛЯІНГ

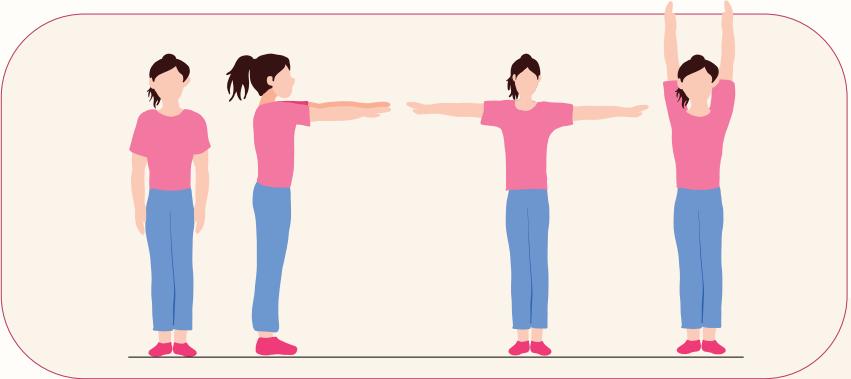
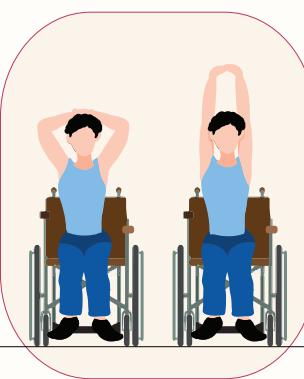


9



10

## Комплекс II



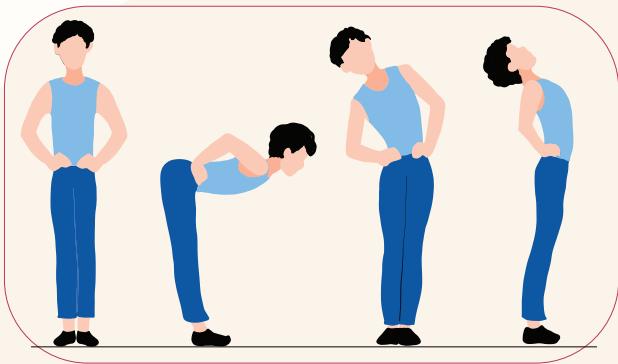
1

2



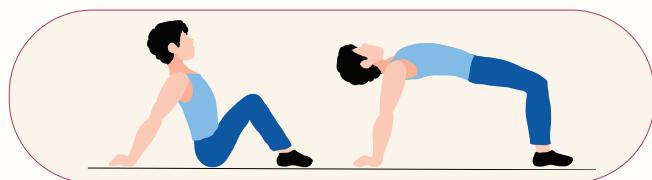
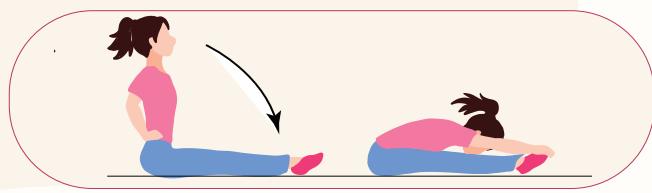
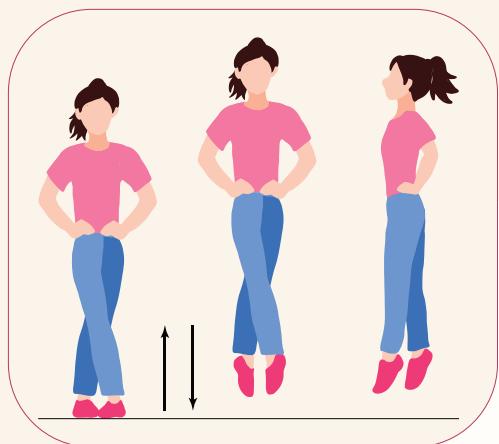
3

4

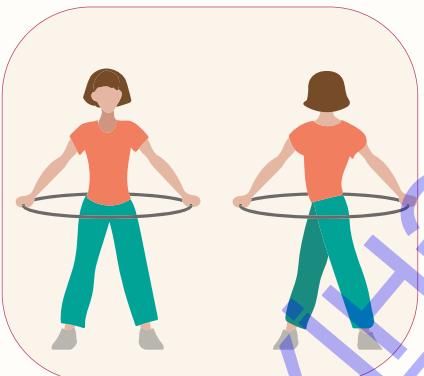
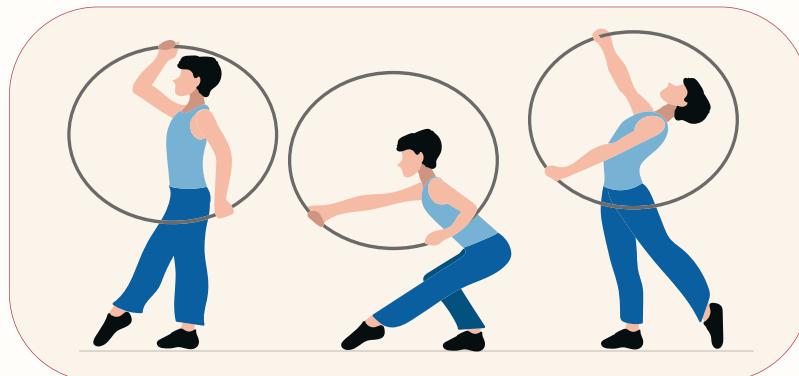


5

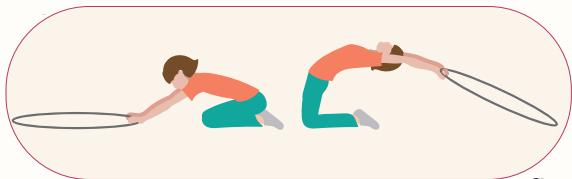
6



### Комплекс III



LAZY LIFE



6

7

8



9



1



2



3



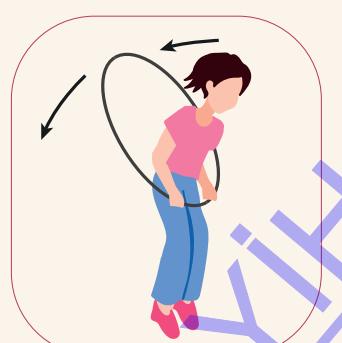
4



5



6



7

LAIHE



## Примерный распорядок дня ученика 6-го класса 1-Я СМЕНА



07:00



1. Пробуждение и застилание постели



6. Занятия в школе и второй завтрак



11. Подготовка домашнего задания



2. Водные процедуры (умывание, принятие душа)



7. Возвращение из школы



12. Самостоятельные занятия спортом (на свежем воздухе)



3. Утренняя гигиеническая гимнастика



8. Умывание и обед



13. Умывание и ужин



4. Завтрак



9. 60-90-минутный дневной сон через 15-20 минут после обеда



14. Чтение



5. Дорога в школу



10. Легкий полдник после сна



15. Сон

21:30



## Примерный распорядок дня ученика 6-го класса 2-Я СМЕНА



08:00



1. Пробуждение и застилание постели



6. Умывание и обед



11. Свободное время



2. Водные процедуры (умывание, принятие душа)



7. Дорога в школу



12. Умывание и ужин



3. Утренняя гигиеническая гимнастика



8. Занятия в школе



13. Занятия спортом



4. Завтрак



9. Возвращение из школы



14. Чтение



5. Подготовка домашнего задания



10. Легкий перекус



15. Сон

21:30



Дорогие друзья, хотим познакомить вас со спортивным залом, в котором проводится уроки физического воспитания. На этом уроке используется спортивная одежда и спортивная обувь. Не заходите в зал в уличной обуви. Во время дыхания в ваш организм могут попасть через пыль различные микробы.

Требования к спортивной одежде:

- Одежда должна быть чистой. Нельзя использовать одежду из синтетических тканей (это предотвращает потоотделение, позволяет телу дышать);

- Одежда должна быть легкой и удобной.

Требования к спортивной обуви:

- Кроссовки должны быть из мягкой ткани, а подошва должна быть толстой, плоской и эластичной, не скользкой;

- шнурки не должны быть длинными, что может представлять опасность при движении (можно наступить на них);

- Кроссовки должны быть чистыми. Вы должны носить эту обувь только во время урока.

Вы должны соблюдать правила безопасности в спортивном зале. Зал размечен согласно правилам спортивных игр. Движение вокруг спортивной площадки следует производить против часовой стрелки.

## СТРОЕВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**СТРОЙ** размещение учащихся для совместных действий. Стой бывает двух видов: **шеренга и колонна**.



**ШЕРЕНГА** – строй, в котором ученики размещены один возле другого на одной линии.

**ИНТЕРВАЛ** – это расстояние между учениками, стоящими в шеренге. Ширина расстояния должна составлять 4 пальца.

**НАПРАВЛЯЮЩИЙ** – учащийся, стоящий впереди колонны.



**КОЛОННА** – строй, в котором ученики размещены в затылок друг другу.

**ДИСТАНЦИЯ** – расстояние между учащимися в колонне на длину руки.



**ЗАМЫКАЮЩИЙ** – учащийся, стоящий последним в колонне.



**ОСНОВНАЯ СТОЙКА.** В физическом воспитании это понятие означает «стойка в колонне». Ученик должен стоять прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги и плечи выпрямлены, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, голова держится прямо. Смотреть нужно прямо вперед.

**«РАВНЯЙСЬ!»** – по этой команде ученики в шеренге должны принять основную стойку, выстроив ступни по одной линии, и, повернув голову вправо, видеть грудь четвертого по счету от него товарища.



**«СМИРНО!»** – по этой команде ученики сразу должны принять основную стойку.



**«ВОЛЬНО!»** – по этой команде ученики, не изменяя своего местоположения, могут стоять свободно, слегка согнув одно колено.

**«ОТСТАВИТЬ!»** – по этой команде ученики возвращаются к выполнению прежней команды.

**«РАЗОЙТИСЬ!»** – по этой команде ученики выходят из строя и двигаются свободно.



**ФЛАНГ** – это правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

**ФРОНТ** – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.



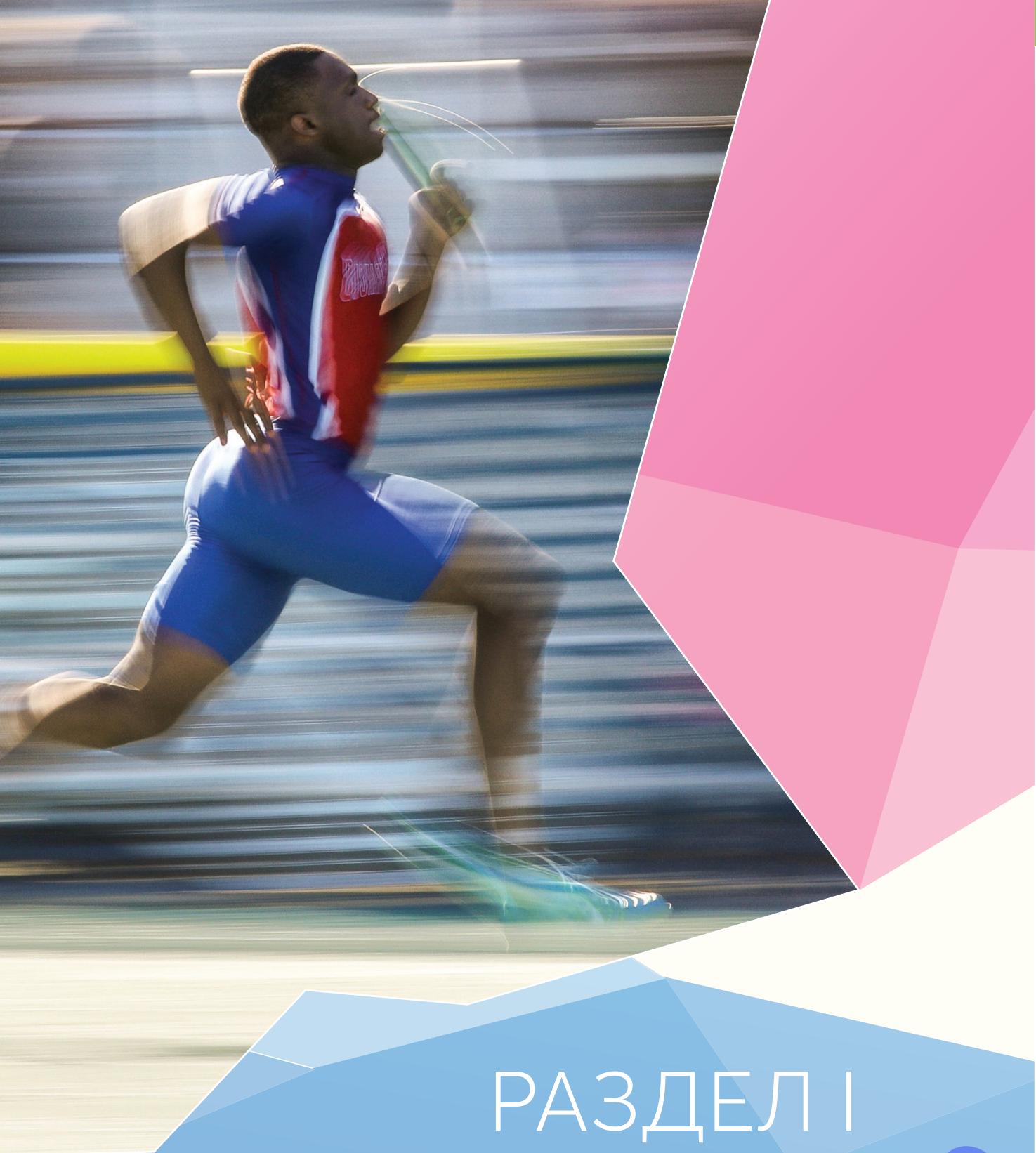
**ПОЛОЖЕНИЕ НОГ.** Положение ступней во время поворотов

Для того чтобы определить количество учащихся, участвующих на уроке, дается команда «ПО ПОРЯДКУ – РАССЧИТАЙСЬ!». Каждый ученик, повернув голову влево, называет свой порядковый номер и возвращает голову в предыдущее положение. В конце ряда последний ученик слева делает шаг вперед, говорит свой номер и прибавляет: «СЧЕТ ОКОНЧЕН!»

Для разделения на команды используются такие команды как: «НА ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ (первый-третий, первый-четвертый и т.д.) РАССЧИТАЙСЬ!»

Повороты на месте осуществляются с помощью команд «НАПРА-ВО!», «НАЛЕ-ВО!», «КРУ-ГОМ!», «ПОЛОБОРОТА НАПРА-ВО (НАЛЕ-ВО)!».





РАЗДЕЛ I

Скорость

ЛАУЧНЭ

## Скоростная способность движения

Вы знаете, что скорость – это комплексная человеческая способность, которая включает в себя ряд компонентов: скорость двигательной реакции; скорость исполнения движения; максимальную скорость бега.

Скорость – это способность выполнять двигательную деятельность в возможно кратчайшие сроки.

Чтобы развить свои скоростные навыки, вы будете использовать следующие виды деятельности:

Бег на короткую  
дистанцию:

Старт с разных исход-  
ных позиций:

Подвижные игры и  
народные игры:

Эстафеты: Ускорение

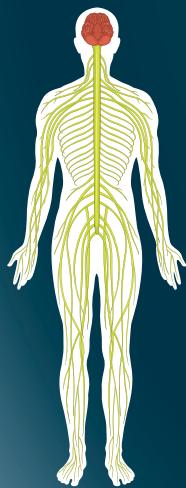


ЛАУНЧ

Помимо развития скоростных навыков, вы также обеспечите следующее:



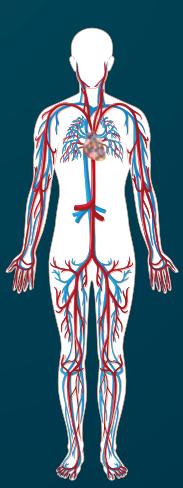
Правильное развитие функций всех органов создает основу для сильного иммунитета. Помимо хорошего здоровья и правильного физического развития, быстрота дает вам большие преимущества во многих видах спорта. Конечно, в беговых видах спорта однозначно побеждают спортсмены с развитой на высочайшем уровне скоростной способностью. Если посмотреть на другие виды спорта, на первый взгляд кажется, что скорость не так важна. Например, чтобы выиграть игру в футбол, баскетбол или другие виды спорта, вам просто нужно попасть мячом прямо в ворота и бросить его в корзину. Однако для того, чтобы выбрать выгодную позицию вплоть до «головой» позиции, убежать от соперника, быстро добраться до мяча, обязательно нужно быть быстрым.



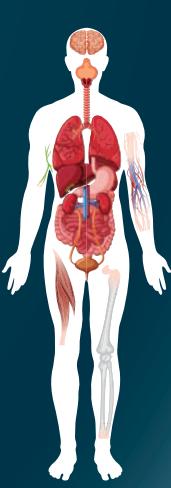
Развивается ряд мышц;



В связи с продолжением процесса окостенения ваша осанка формируется правильно



Возрастает в значительной степени обеспечение кислородом деятельность органов кровеносной и дыхательной систем;



Обеспечивается нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта.



Как могут помочь вам скоростные навыки на природе и в общественной жизни?



### Проверьте себя.

Бег на дистанцию 30 метров (сек.)

	Удовлетворительно	хорошо	отлично
	6,8–6,2	6,00–8	5,3 $v \in <$

	Удовлетворительно	хорошо	отлично
	7,0–6,4	6,3–5,6	5,5 $v \in <$



## Атлетика

Атлетика – «королева» спорта, одно из самых эффективных средств защиты и восстановления здоровья человека. Атлетика занимает очень большое место в программе уроков физического воспитания в общеобразовательных школах.

Движения, связанные с атлетикой, имеют широкий спектр воздействия на человеческий организм, поскольку они различаются интенсивностью выполнения и расстоянием. С помощью этих движений развиваются такие двигательные навыки, как скорость, сила, гибкость, ловкость, выносливость, прививаются морально-волевые качества.

**Бег** делится на такие виды, как бег с барьерами, бег с препятствиями, эстафета, кросс и марафон.

**Бег с барьерами** проводится по кругу, на котором расположены через определенное расстояние 10 барьеров.

**Бег с препятствиями** проводится по кругу, на котором расположены через различное расстояние препятствия. Они состоят из 1-го водного и 4-х сухопутных препятствий.

**Эстафета** – командное соревнование. Каждый из 4 спортсменов соревнуется по очереди в беге на 100 метров (4x100) или 400 метров (4x400). (Классические соревнования проходят на стадионе на дистанции 4 x 100 м).

**Кросс** проводится на разные дистанции по холмистым территориям. Классические дистанции - 4 и 6 км для женщин, 4 и 8 км для подростков и 8 и 12 км для мужчин.



# РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

Быстрота двигательной реакции – это быстрый отклик на любую команду или движущийся объект, чтобы начать действие.

Вы уже знаете с 5-го класса, что есть две формы быстроты двигательной реакции: простая и сложная.

**Простая быстрота реакции** – это мгновенная реакция на действие или сигнал, которые заранее ожидаются. Например, вы стоите на старте, чтобы начать бег, и ждете команду учителя.



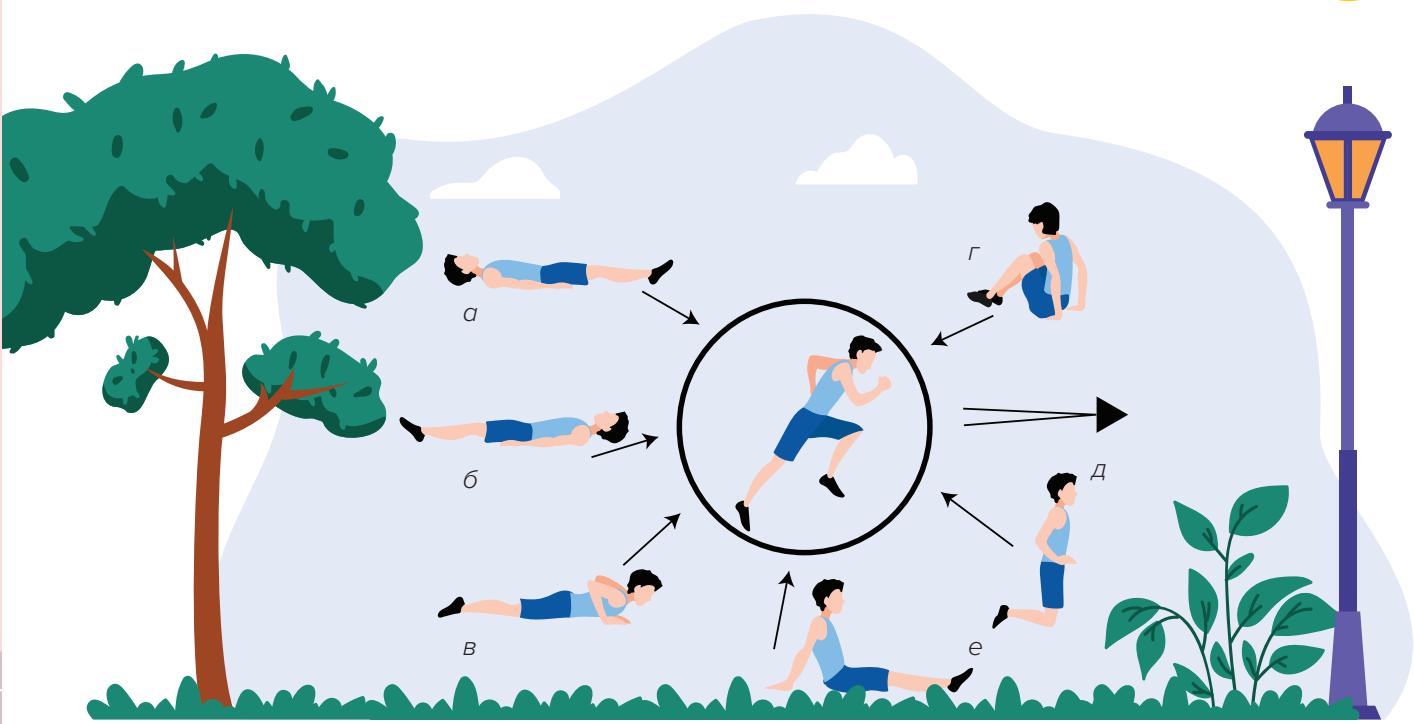
**Сложная быстрота реакции** – это реакция на движущийся объект (цель) или выбор действия. При простой быстроте реакции вы ожидаете сигнал заранее, но сложная реакция непредсказуема. Например, боксер быстро реагирует, не зная, с какой стороны будет нанесен удар.

Если вы хотите улучшить быстроту вашей двигательной реакции, вы должны сначала начать с простой быстроты реакции.

Чтобы разработать простую быстроту реакции, мы можем привести примеры стартов из различных исходных положений: (рисунок)

- а) из положения лежа на спине ногами к направлению движения;
- б) из положения лежа на спине головой к направлению движения;
- в) из положения лежа лицом вниз;
- г) из положения сидя спиной к направлению движения;
- д) из положения сидя на коленях лицом к направлению движения;
- е) из положения сидя лицом к направлению движения;



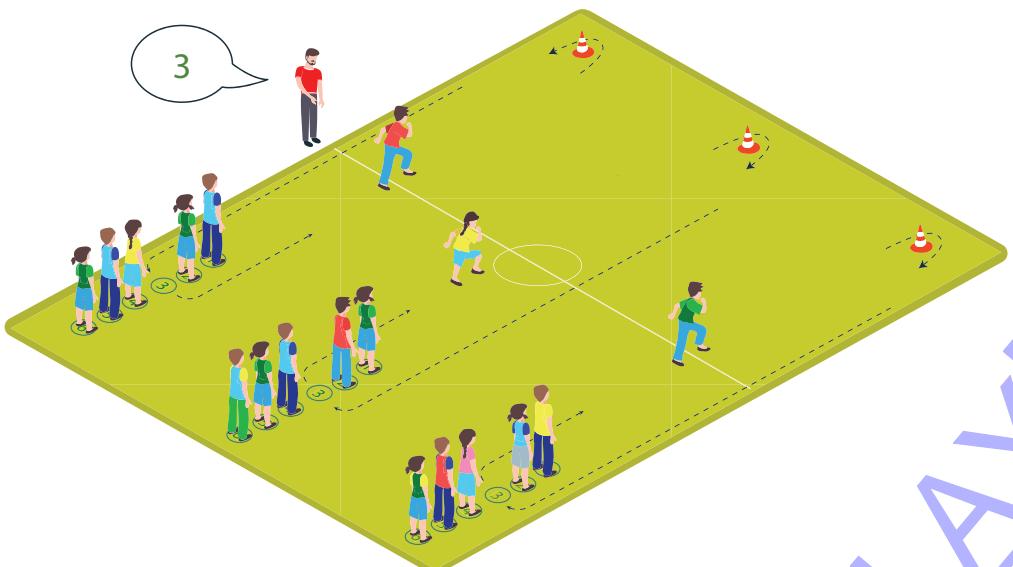


**Примечание** Движение повторяется через 30 секунд после каждого старта, и после 2-3-х минутного перерыва после 12 стартов.

Подвижная игра, нацеленная на развитие скорости реакции

### Игра «Называем номера»

Класс делится на три и более команд. Каждая команда выстраивается перед стартовой линией. Члены команды нумеруются последовательно. Учитель называет номер, а участники с этим номером должны пробежать дистанцию и вернуться. Участник, вернувшийся на свое место раньше, получает 1 балл для команды.





Огибая препятствие, надо снизить скорость бега, чтобы не поскользнуться и не упасть.



Постарайтесь поймать пока он не упал мяч, брошенный вашим товарищем.



## Техника бега на близкие дистанции

Бег – один из самых распространенных видов атлетики. Вы уже знаете, что бег на короткие дистанции состоит из 4 этапов: старт, стартовое ускорение, бег на протяжении дистанции, финиш.

Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта. Для команды «Старт» используются стартовые колодки. (рис.1)



Рис. 1

В начале бега эти колодки не позволяют ноге спортсмена скользнуть назад во время толчка, а также помогают выйти из старта более быстрым толчком. (рис.2)

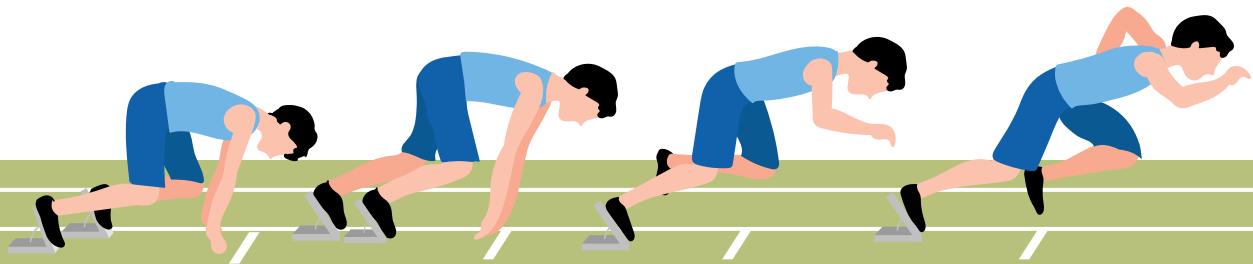


Рис. 2

Для начала бега даются стартовые команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (рис.3)



Рис. 3

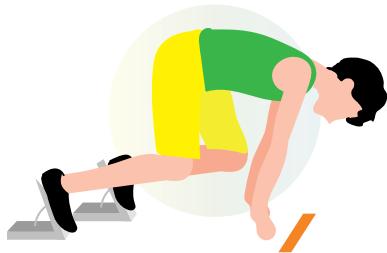


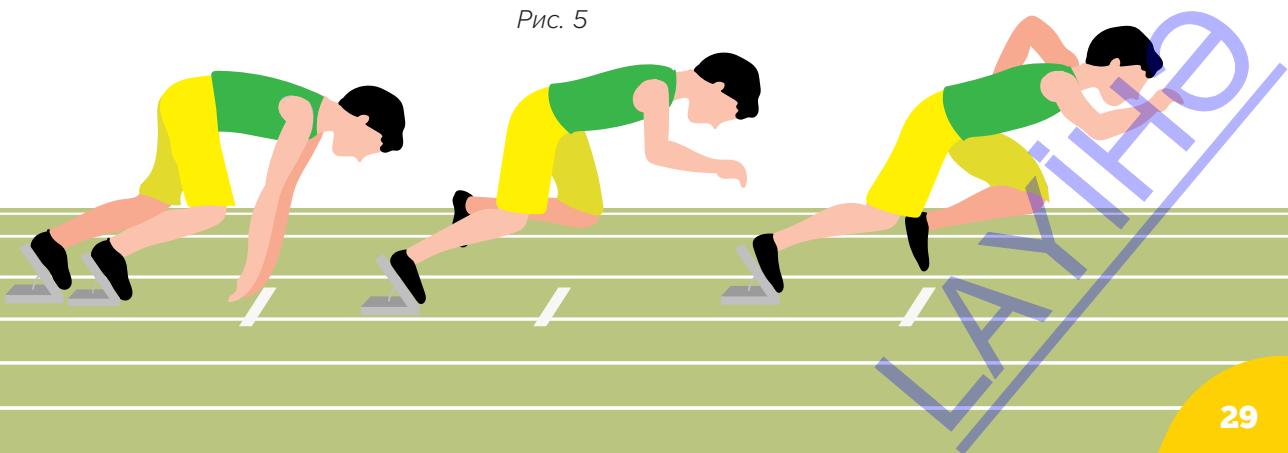
Рис. 4

По команде **«На старт!»** спортсмен становится впереди от стартовых колодок, опираясь руками на беговую дорожку, кладет одну ступню на переднюю колодку, а другую – на заднюю, и принимает стартовую позицию. Взгляд направлен вниз – на стартовую линию.

По команде **«Внимание!»** таз из-за небольшого раскрытия ног поднимается немного выше плеч, вес тела передвигается вверх и вперед, спортсмен наклоняется вперед и равномерно распределяет вес тела на руки и переднюю ногу.

Несмотря на то что команда **«Марш!»** (стрельба или свист) спортсмен на большой скорости бросается вперед. Вначале старт он наклоняется вперед, и только передняя часть ступни касается земли. Постепенно спортсмен выпрямляется и увеличивает длину своих шагов. (Рисунок 5).

Рис. 5



Освоить низкое стартовое положение можно даже без стартовых колодок. Для этого ваш одноклассник может опереться на спину руками, вытянуть ноги вперед и заменить колодки своими ступнями. (Рисунок 6)



Рис. 6



Ученик-помощник должен твердо держать руки и ноги.

**Стартовое ускорение** – это расстояние, пройденное от начала пробега до достижения максимальной скорости бега. Здесь должна увеличиваться длина и частота бегового шага, а руки должны способствовать быстрому выполнению толчка резким движением. Скорость бега зависит от частоты и темпа шагов.

**Бег на протяжении дистанции** составляет основную часть пути в беге на короткие дистанции. В этом разделе вы должны стараться поддерживать максимальную скорость, которую вы получаете при стартовом ускорении на всей дистанции, и для этого вам необходимо сохранить длину и частоту беговых шагов.

**Финиш** особенно важен для успешного завершения дистанции. Бег считается завершенным, когда ученик полностью пересек финишную черту. Во многих случаях ученики замедляются по мере приближения к финишу на этом этапе, что приводит к позднему финишу. Финиш считается последним усилием сохранить скорость бега. (Рисунок 7)



Рис. 7



Дорогие друзья, во время бега не нужно стискивать зубы, надо держать рот немножко приоткрытым для свободного дыхания.

## Правильная техника бега:

- ✓ держите голову прямо, не наклоняя и не тряся;
- ✓ плечи должны быть максимально свободными и отведены назад;
- ✓ руки должны быть согнуты в локтях на 90 градусов или чуть меньше;
- ✓ туловище должно быть в полностью вертикальном положении, живот втянут, спина прямая;
- ✓ стопа должна подниматься от бедра и опускаться без прыжка, при подъеме с опоры должна быть свободной, спуск ноги должен быть плавным, вес должен приходиться в основном на переднюю часть ступни, затем медленно перенесите опору на пятку.

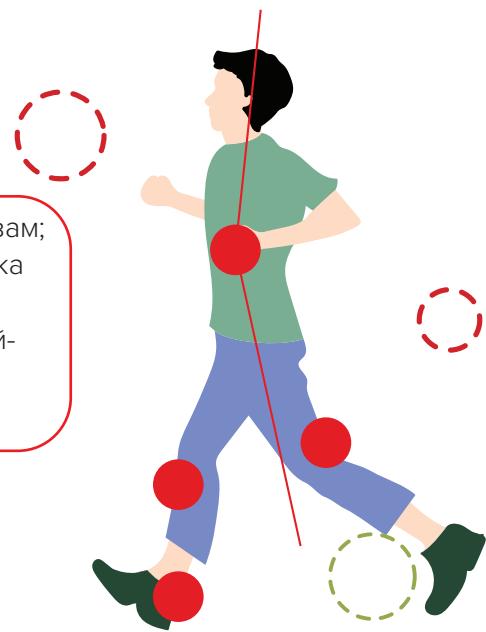


## Ошибки, часто допускаемые при беге:

- ✗ голова наклонена и сильно тряется;
- ✗ плечи плотно сомкнуты;
- ✗ руки согнуты в локтях более чем на 90 градусов;
- ✗ спина наклонена вперед;
- ✗ стопа подпрыгивает при опускании, спуск стопы резкий, вес приходится на пятку.

### Бег на пятках

- ▶ «Ударная волна» проходит по позвоночнику и суставам;
- ▶ Поскольку тело расположено вертикально, нагрузка на позвоночник увеличивается вдвое;
- ▶ Первая «ударная волна» при беге на пятках воздействует на колени;
- ▶ Нагрузка падает на кости стопы.



### Бег на ступнях

- ▶ Руки активно двигаются, чтобы сохранить равновесие.
- ▶ Корпус слегка выдвинут вперед, вес распределяется равномерно.
- ▶ Суставы и мышцы ноги берут на себя часть нагрузки.
- ▶ В ступне большое количество подвижных костей, обеспечивающих упругость ноги.



ЛАЙЧИЕ

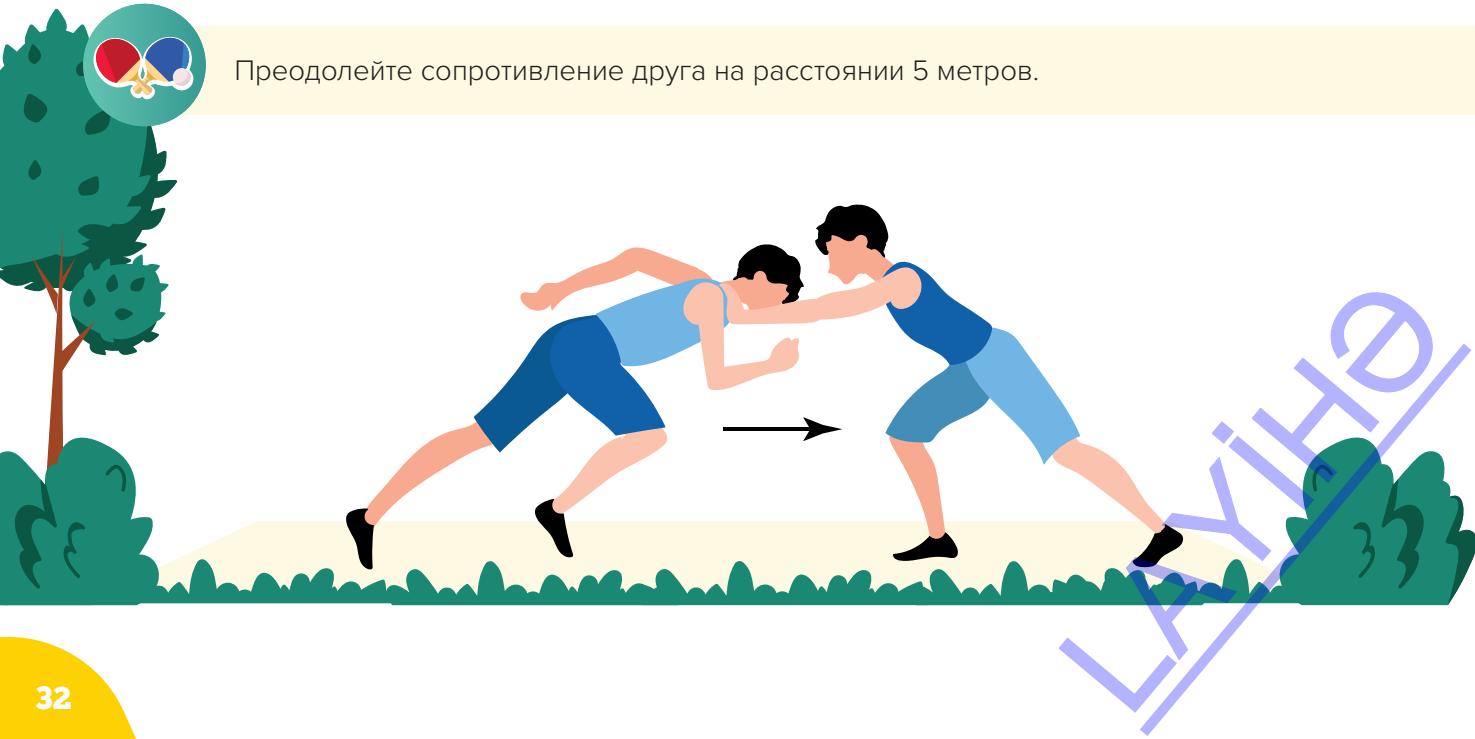
## Контроль дыхания во время бега

Лучший способ функционирования дыхательной системы во время бега в умеренном темпе - вдыхать и выдыхать каждые 3-4 шага.

Во время быстрого бега потребность человеческого организма в кислороде возрастает настолько, что невозможно никаким образом контролировать дыхательный процесс. Поэтому во время бега необходимо дышать спокойно и комфортно. Постарайтесь дышать так, как вам удобно. Правильной формой дыхания считается «вдыхать через нос, выдыхать через рот».



Преодолейте сопротивление друга на расстоянии 5 метров.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО



До 1887 года спринтеры начинали бег с высокого старта. Впервые с низкого старта начала бег спортсмен по имени Шерил. Идея пришла ему в голову, когда он наблюдал за кенгуру. Так, кенгуру, прежде чем начать движение, пригибаются к земле. Несмотря на протесты судей и смех публики, Шерил, впервые применив новый метод, выиграл соревнование.



Сканируй

## Эстафета

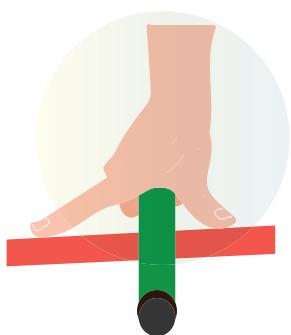
Эстафета – это дистанция, на которой вместе бегут 4 и более спортсменов. Считается единственным командным видом спорта в легкой атлетике. Во всех остальных видах спорта спортсмены соревнуются индивидуально. Основная цель любой эстафеты – как можно быстрее добежать от старта до финиша, передавая друг другу эстафетную палочку.

Впервые эстафета была включена в олимпийскую программу в 1908 году.

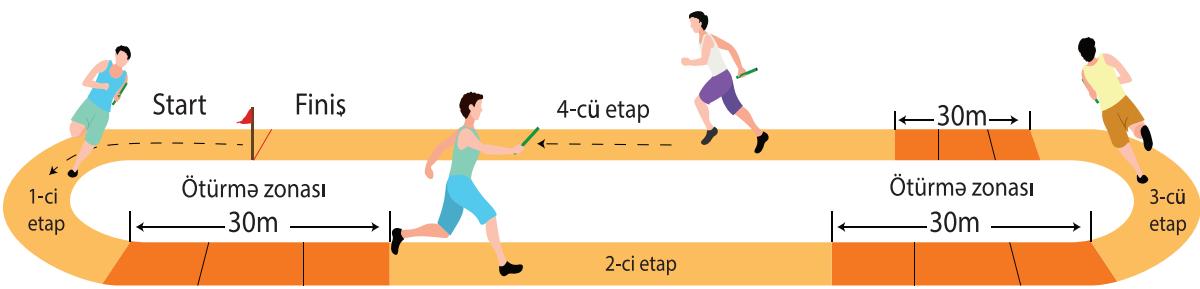
**Эстафетная палочка имеет длину 30 см и диаметр 4,5 см.**



В эстафете 4 x 100 первые спортсмены начинают гонку с низкого старта, в то время как остальные продолжают с высокого старта. В эстафете 4x100 есть 3 зоны передачи.

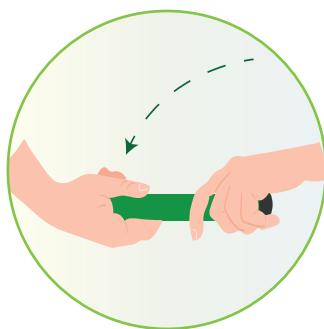
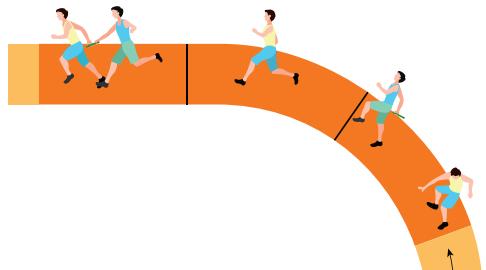


В эстафете 4 x 100 каждый спортсмен должен бежать по своей дорожке.

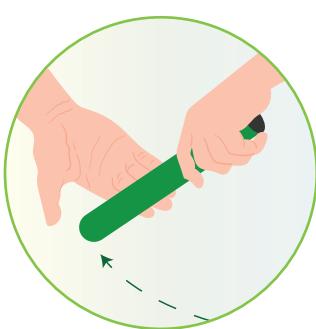


Для зоны передачи выделено 30-метровое расстояние разного цвета. Спортсмены осуществляют передачу только внутри этой зоны. Если передача сделана до или после 30-метровой зоны, команда отстраняется от соревнований.

Существует 3 способа передачи эстафетной палочки.



Сверху вниз



Снизу вверх



Прямо вперед

Когда спортсмен, передающий эстафету, достигает своего партнера, бегущего впереди, он, передавая эстафетную палочку, дает команду «ХОП». По этой команде его напарник, чтобы принять палочку, заводит руку за спину, и принимает эстафету.

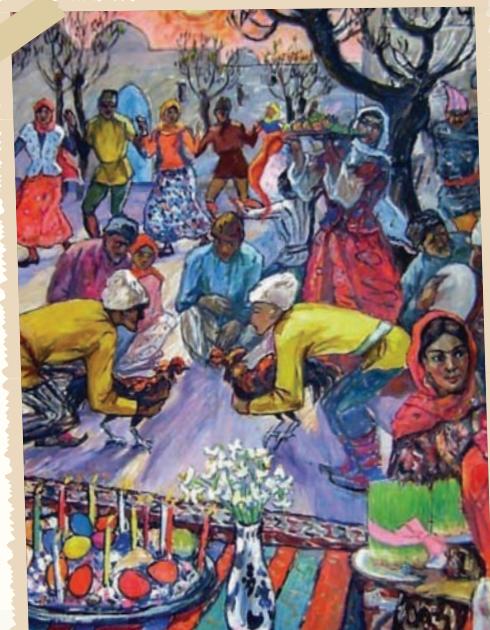
Есть два способа получить эстафетную палочку: визуальный и невизуальный. Визуальный – это оглянуться назад для получения эстафетной палочки.

Это относится к разновидности эстафетного бега 4x400. В 4x100 используется невизуальный метод. При этом, принимая эстафетную палочку, нельзя оглядываться назад.



## АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Азербайджанские народные игры развивались веками, передавались из поколения в поколение, обогащались за счет накопления традиций народа. Игры отражают образ мышления, желания и стремления людей. Поэтому, изучая их, можно судить об историческом развитии народа. Многие игры имитируют важную жизненную деятельность. Они изображают, как крестьяне разрыхляли почву, сажали зерно, занимались охотой и рыболовством. В этих играх сохранились элементы праздников, свадеб, траура и других обрядов, свойственных азербайджанскому народу. Наскальные рисунки, изображающие физические движения, показывают, что различные игры существовали в Азербайджане за несколько тысяч лет до нашей эры. Сохранились картины с изображением охоты и народных игр на скалах Гобустана. На горе Бёюкдаш выгравированы изображения людей, танцующих «Яллы» и другие танцы, а также стреляющих из лука, гребущих веслами в лодках и т.д. Исторические источники также упоминают канатоходство и човган среди игр, привлекавших большое число зрителей. В этих играх соревновались те, кто мог проделывать гимнастические движения верхом на лошади, и те, кто умели двигаться на канате.





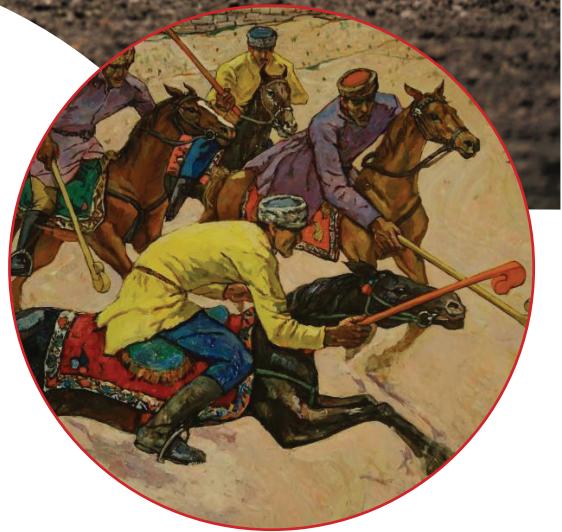
## Човган

Соревнования по «Човгану», являющемуся командной игрой, зародились в середине первого тысячелетия нашей эры и на протяжении столетий были популярными в Азербайджане, Центральной Азии, Иране, Турции и Ираке. В 1890 году по инициативе англичан эта игра была впервые включена в программу II летних Олимпийских игр в Париже под названием поло, и, таким образом, получила под этим названием признание в западной цивилизации.

В поло, которое позже несколько раз включали в олимпийскую программу, в последний раз играли на Олимпийских играх 1936 года в Берлине.

Игра в човган в Азербайджане проводится по правилам, немного отличающимся от правил, известных в мире как поло. В игре принимают участие две команды. В каждой команде пять или шесть спортсменов и один резервный игрок. В команде из 5 человек 2 защитника и 3 нападающих, а в команде из 6 человек 2 защитника, 1 полузащитник и 3 нападающих.

Суть игры состоит в том, что участники делятся на две группы и должны провести мяч через состоящие из шестов ворота соперника, размещенные с обеих сторон. Игра длится 30 минут и состоит из двух частей.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

В 2013 году «Игра човган на карабахских конях» была включена в Репрезентативный список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ

(Скорость исполнения движения)

Количество повторений любого движения на протяжении определенного расстояния или времени называется частотой движения. Здесь одиничный акт движения, выполняемый с высокой скоростью, называется скоростью одиночного движения. Например, скорость удара по футбольному мячу, скорость движения руки при броске теннисного мяча, скорость удара боксера и т. д.

Высокий темп и максимальная частота играют важную роль во многих видах спорта, в том числе в беге. Пример темпа: при спортивной ходьбе спортсмен делает 120-140 шагов в минуту, а спринтер – 5 шагов в секунду.



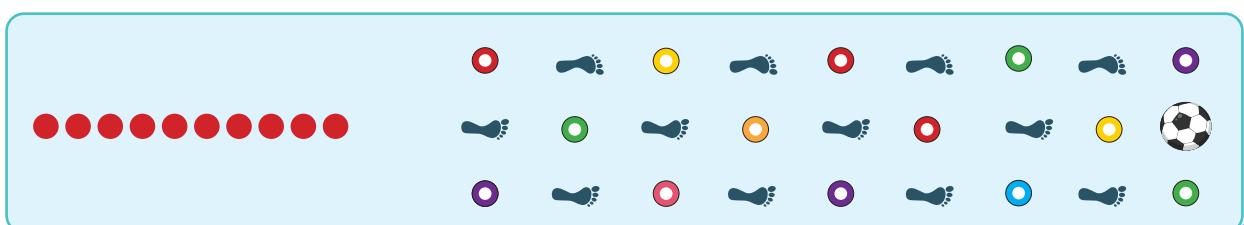
**Движение – ведущий фактор в развитии двигательных способностей.**



Сколько шагов вы делаете в секунду во время бега? Чтобы это проверить, вы должны пробежать определенное расстояние за 5 секунд и посчитать свои шаги.

В конце вы можете разделить результат на 5 и узнать, сколько шагов вы сделали за 1 секунду.

Есть подвижные игры (наподобие эстафеты) и ряд комплексов движений для развития скорости одиночного движения. Один из них – бег по обозначенным участкам. В этом случае по мере уменьшения расстояния между значками частота выполнения увеличивается, а по мере увеличения расстояния – частота выполнения уменьшается.





## Проверьте себя

Класс делится на команды и выстраивается, как показано на рисунке. При стартовом сигнале первые участники команд пересекают обозначенную зону по следам ног, берут мяч, находящийся перед ними, и возвращаются с мячом таким же образом, передавая мяч следующему участнику. Участник, получивший мяч, пересекает обозначенную зону и возвращает мяч на прежнее место. По правилам победителем считается команда, которая быстрее всех завершит игру и наберет наименьшее количество штрафных очков.



## РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА

Наиболее подходящими средствами для развития максимальной скорости являются преодоление коротких дистанций на беговой дорожке, находящейся под наклоном, ускорение, подвижные игры, связанные с остановкой и последующим ускорением, эстафеты и старт с предоставлением уступки в дистанции сопернику, беговые движения. Уступка на дистанцию предоставляется, когда есть большая разница в физической подготовке учащихся, т.е. один ученик быстрее другого.

Для развития максимальной скорости бега рекомендуем использовать следующие движения:

1. Старты с уступкой в дистанции – 30 м;
2. Ускорения и старты на наклонной беговой дорожке;
3. Эстафеты с короткими этапами;
4. 30-метровый бег на время на правой и левой ноге;
5. Бег совместно с более быстрым одноклассником;
6. Челночный бег (2x10, 3x10, 4x10)

**Примечание** Выполняются по очереди все забеги с 30-секундным перерывом после каждого забега.



## Каждый – к своему флагжку

Класс делится на несколько групп по 5-6 человек в каждой, которые размещаются в кружках, нарисованных на поле в соответствии с количеством команд. В центре каждого кружка стоит дежурный с флагжком разного цвета.

**Ход игры.** За исключением игроков, стоящих с флагжками, все остальные игроки бегут по полю по команде учителя, становятся лицом к стене и закрывают глаза (если игра проводится в помещении). В этот момент находящиеся в центре круга незаметно меняются местами.

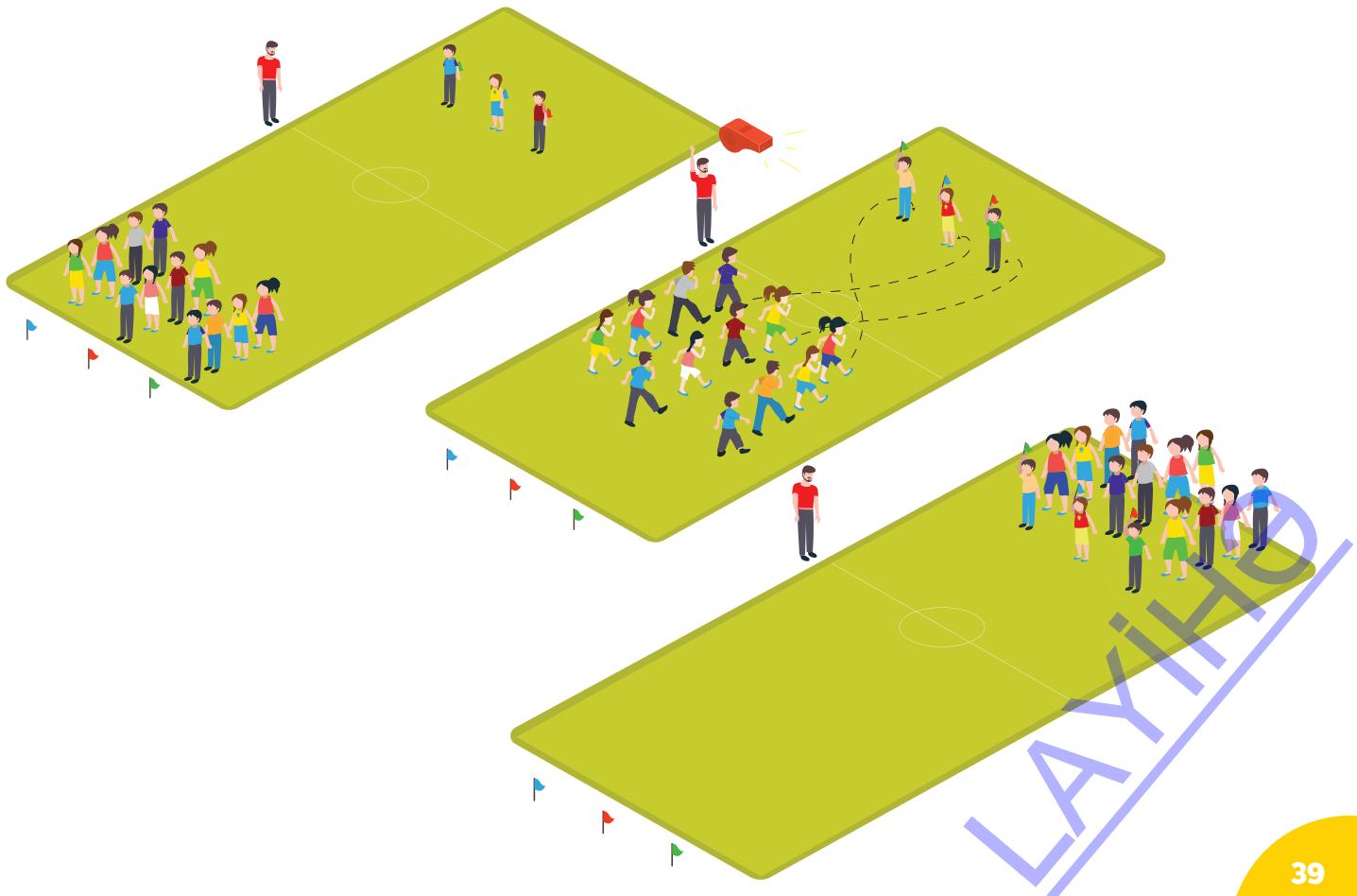
Учитель командует: «Каждый – к своему флагу!». Игроки открывают глаза и бегут к своему флагжку (кругу), снова образуя круг. Первая команда, построившаяся в круг, считается победителем.

Игроки также могут быть выстроены в шеренгу. В таком случае:

1. Игроки не должны открывать глаза до команды «Каждый – к своему флагу!». Даже если один человек преждевременно откроет глаза, команда считается проигравшей.
2. Игроки, стоящие с флагжками, должны поменяться местами. Если они не поменяются местами, группа не будет считаться победителем.

### Варианты игры:

1. После рассеивания игроки выстраиваются в шеренгу перед учителем и выполняют различные действия. В этом случае игрок, стоящий позади с флагжком, меняет положение. По команде «Каждый – к своему флагу!» игроки бегут к своим флагжкам.
2. Игроки следуют за учителем под музыку или пение. По команде учителя игроки бегут к своим флагжкам.
3. Игроки, стоящие с флагжками, должны обязательно поменяться местами. Если они не поменяются местами, группа не будет считаться победителем.



# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ СПОСОБНОСТИ ДВИЖЕНИЯ

Дорогие друзья, в результате физических нагрузок организм подвергается всесторонней адаптации, и эти изменения приводят к регулярному расширению функциональных возможностей, развитию и совершенствованию физических навыков.

Для совершенствования скоростного навыка необходимо выполнять действия, развивающие все его составляющие. Для этого используются различные средства.

Тренировки для повышения скоростных способностей:

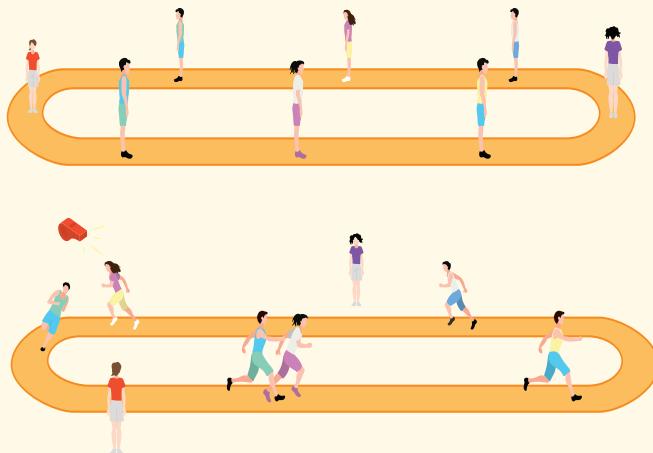
1. Бег с максимальной скоростью по наклонным и ровным поверхностям;
2. Бег с различных исходных положений;
3. Бег на максимальной скорости со сменой направления и интервалами;
4. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров.

Для этого мы воспользуемся методами игры и соревнований. Подвижные игры играют важную роль в развитии скоростной способности. Ваше желание быть первым, ваш эмоциональный подъем, ваш боевой дух будут влиять на развитие вашей скоростной способности.



## «Догони»

Класс делится на две равные команды. По одному человеку от каждой команды выстраиваются по одной линии. Расстояние между участниками устанавливается минимум 5 метров. По стартовому сигналу учителя задние члены команды должны догнать бегущего впереди участника, дотянуться и коснуться его рукой. Каждое касание дает команде 1 очко. На следующем этапе команды меняются местами. Игра проводится по количеству учеников в каждой команде. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем. Дистанцию определяет учитель.



Вы можете использовать бег на максимальной скорости на месте, чтобы улучшить скорость передвижения. Но необходимо бежать, подняв ступню на минимальную высоту от земли. Здесь вы можете проверить свою частоту, посчитав, сколько шагов вы делаете за 10 секунд.

## Народный танец – «Терекеме»

«Терекеме», названный в честь племени, поселившегося в Азербайджане в древности, – один из танцев, исполняемых кочевниками-скотоводами на праздниках и свадьбах. Многие азербайджанские, а также зарубежные композиторы использовали эту музыку в своих произведениях.

Танец создавали сами члены племени терекеме. «Терекеме» с одинаковой мелодией существует в двух вариантах. Этот танец до сих пор очень популярен во всех регионах Азербайджана. «Терекеме» занимает важное место в репертуаре профессиональных и любительских танцевальных ансамблей.

Подвижная игра, состоящая из элементов народного танца «Терекеме»



## «Худаферинский мост»

В игре участвует весь класс. Один человек выбирается ведущим, остальные участники (девочки и мальчики) выстраиваются в линию, поднимают руки и создают длинный «мост».

Ведущий выходит вперед, движется под «мостом» и выбирает одного из участников, стоящих парами, и они идут в конце очереди. Оставшийся без пары участник выходит вперед колонны, теперь он проходит под «мостом» и выбирает себе пару.

Игра проводится под звуки «Терекеме», по окончании оставшийся без пары участник исполняет тот же танец.





Каких азербайджанских атлетов вы знаете?

**100  
баллов!**

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Вам необходимо предоставить подробную информацию о двигательной активности, скорости движений, играх, их назначении.

### 100 ОЧКОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Вы должны уметь выполнять движения в соответствии с примерами, относящимися к единице обучения скорость.

### 100 ОЧКОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ



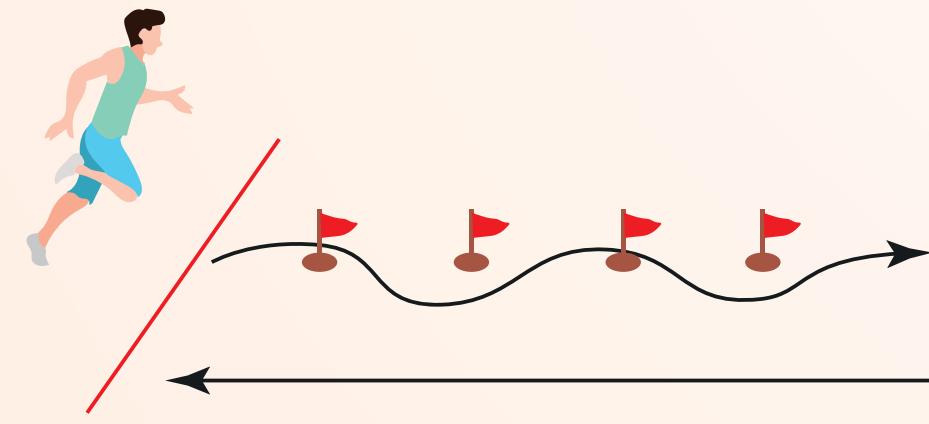
### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свое двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

1 – теоретические знания 2 – умения и навыки

3 – двигательные навыки 4 – морально-волевые качества

ЛАЙЧЕ

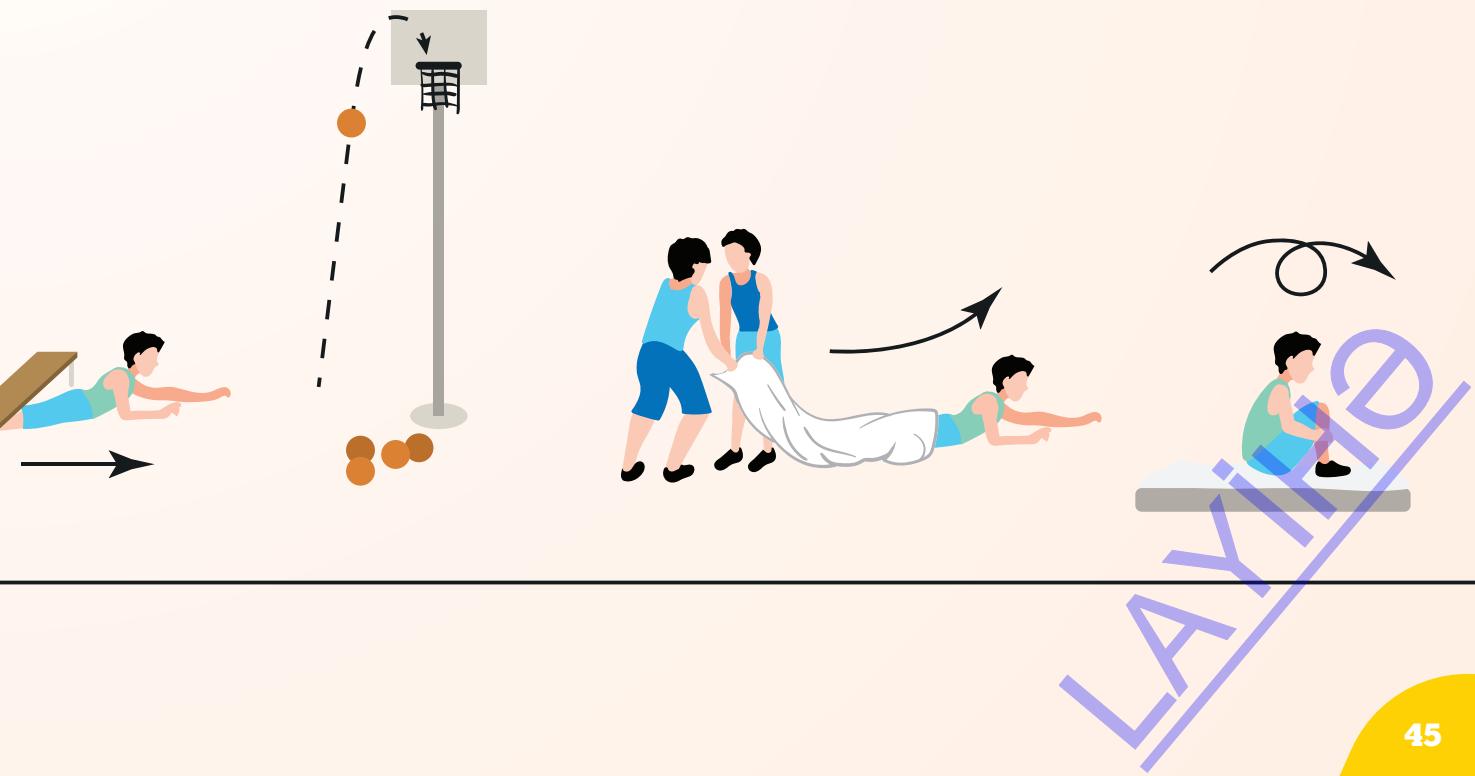


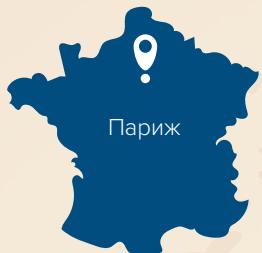
# Я – БУДУЩИЙ СОЛДАТ

## Военно-спортивная игра

Дорогие друзья, проведение военно-спортивных игр имеет особое значение не только для того, чтобы научить вас мужеству, ловкости, борьбе, воле к победе, но и привить чувство патриотизма. Такие игры обычно проходят в условиях напряженной борьбы (бег, прыжки, прыжки, ползание), поэтому вы развиваете и совершенствуете такие качества, как внимание, восприятие, слух, зрение, ловкость, гибкость, выносливость, решительность, настойчивость. Это приводит к формированию положительного характера. Эти волевые качества всегда нужны в будущих соревнованиях, учебе, работе и службе в армии.

Класс делится на команды с равным составом. Перед каждой командой создается игровое поле, как на рисунке. После того, как первые участники преодолеют дистанцию, они касаются следующих и идут в конец ряда. Следующие участники продолжают игру. Команда, которая быстрее занимает позицию выхода, считается победителем.





# VIII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ПАРИЖ

4 мая – 27 июня 1924 года



ЛАУІНЭ

В связи с высокой оценкой деятельности француза Пьера де Кубертена и по случаю 30-летия олимпийского движения было решено провести VIII Олимпийские игры в Париже. Таким образом, город впервые получил возможность принять Олимпийские игры во второй раз. Эти соревнования запомнились рядом «новшеств»:

турнир открыл Президент Республики; в программу были включены волейбольные и баскетбольные матчи; Американский континент был представлен в футбольном матче сборной Уругвая.

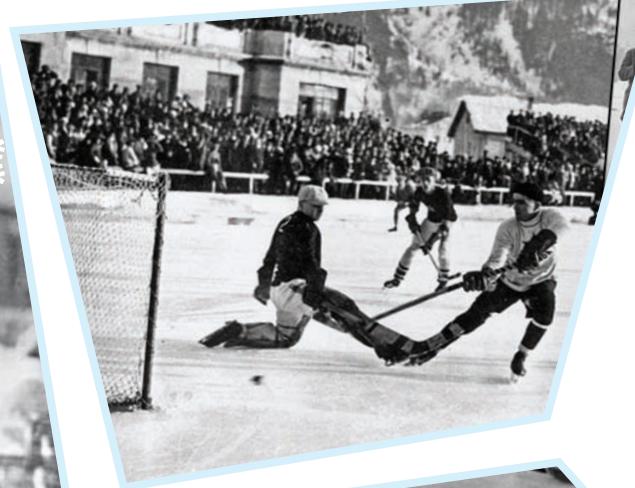
Финский спортсмен Пааво Нури выиграл на VIII Олимпийских играх 5 золотых медалей. Его признали лучшим спортсменом игр. Американский пловец Джонни Вайсмюллер завоевал 3 золотые медали.

Олимпиада также ознаменовалась беспрецедентным событием: отец Оскар и сын Альбред Свон из Швеции начиная с 1908 года завоевали 6 золотых, 4 серебряных и 5 бронзовых медалей в стрельбе.

На VIII Олимпийских играх команда США завоевала 45 золотых и 27 серебряных медалей.



ЛАУЧНЕ



# ПЕРВЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

(Шамони, Франция 25 января – 4 февраля)

На первых зимних Олимпийских играх в 1924 году 293 спортсмена (13 женщин) соревновались в 5 видах спорта (14 программ). Скандинавские страны протестовали против выбора зимних Олимпийских игр в связи с существованием с 1920 года «Северных игр» для зимних видов спорта.

Но в итоге Норвегия заняла первое место, Финляндия - второе, а Австрия - третье. В этих играх норвежец Торлейф Хауг, завоевав 3 золотые и 1 бронзовую медали, стал «Королем лыжников» и первым спортсменом, которому поставили памятник при жизни.

LAURE



## РАЗДЕЛ II

# Скоростная сила

ЛАУІНГ

# СКОРОСТНАЯ СИЛА

Скоростная сила – это способность приложить максимальную силу в кратчайшие сроки. Скоростная сила сочетает в себе силу и скоростные способности.

Дорогие друзья, именно в вашем возрасте интенсивно развиваются скорость и сила.

Уроки в этом разделе ведутся по двум направлениям – развитие скорости и силы мышц верхних и нижних конечностей.



## ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

### Броски



Броски теннисного мяча



Броски медицинского мяча (медбол)

## НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ

### Прыжки



Прыжки с места в длину



Прыжки в высоту



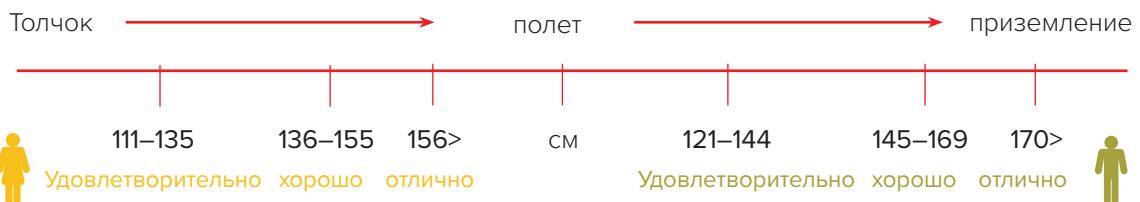
Прыжки с разбега в длину



Проверьте себя.

### Прыжки с места в длину

Прыжки с места в длину состоят из 3 фаз:



Изк аких разделов со стоитви дсп ортаат летика?





## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Дорогие друзья! Мы используем раздел легкой атлетики «метание» для развития скоростной силы верхних конечностей. Цель метания – бросить снаряд как можно дальше. В легкой атлетике есть следующие виды метания: метание диска, копья, молота и толкание ядра.

### МЕТАНИЕ



**Метание копья.** На протяжении тысячелетий люди использовали копья во время охоты и войны. В метании копья соревновались охотники и воины. Этот вид метания усовершенствовался и дошел до наших дней.

Спортсмены в этом соревновании могут метать копье на расстояние более 98 метров.



**Спортивный молот** представляет собой шар, соединенный со стальной проволокой. Спортсмен бросает молот из специального круга, окруженного сеткой, на обозначенную площадку.

Спортсмены в этом виде могут метать молот на дистанцию более 86 метров.

**Метание диска** один из древнейших видов легкой атлетики. Спортсмен поворачивается и выбрасывает диск на открытое место из специально подготовленной клетки.

Спортсмены могут бросить диск на расстояние более 76 метров.



**Толкание ядра** простейший вид метания. Этот тип металлического ядра имеет сферическую форму. После того, как толкание ядра женщинами было включено в олимпийскую программу 1948 года, этот вид спорта стал вызывать интерес.

Спортсмены в этом виде могут толкать ядро на расстояние более 23 метров.



### Как возникли соревнования по метанию молота?

Тот, кто впервые увидит атлетический молот, неизбежно удивится названию этого инструмента. Так при чем тут молоток?! Какая связь между молотом и сферой с прикрепленной проволокой?! Но связь велика. Люди впервые взяли в руки молот в пятом тысячелетии до нашей эры. Он состоял из удлиненного камня, прикрепленного к концу деревянной палки.

В средние века молот уже был металлическим и использовался как оружие. Обычным пехотинцам было очень сложно сражаться с кавалерией, хорошо вооруженными рыцарями в доспехах. Стрелы, мечи и копья не могли пробить эти доспехи.

Однако умело нанесенный сильный удар тяжелым молотом (особенно по каске) сбивал рыцаря с коня. Рыцари старались держаться подальше от метателей молотов. Поэтому пехотинцы раскручивали свои молоты над головой и бросали их в рыцарей.

Бойцы, готовящиеся к будущим боям, тренировались метать молот, а также проводили соревнования по меткому и дальнему метанию молота.

Со временем молот утратил свое военное значение, но традиция проведения соревнований по метанию молота сохранилась.

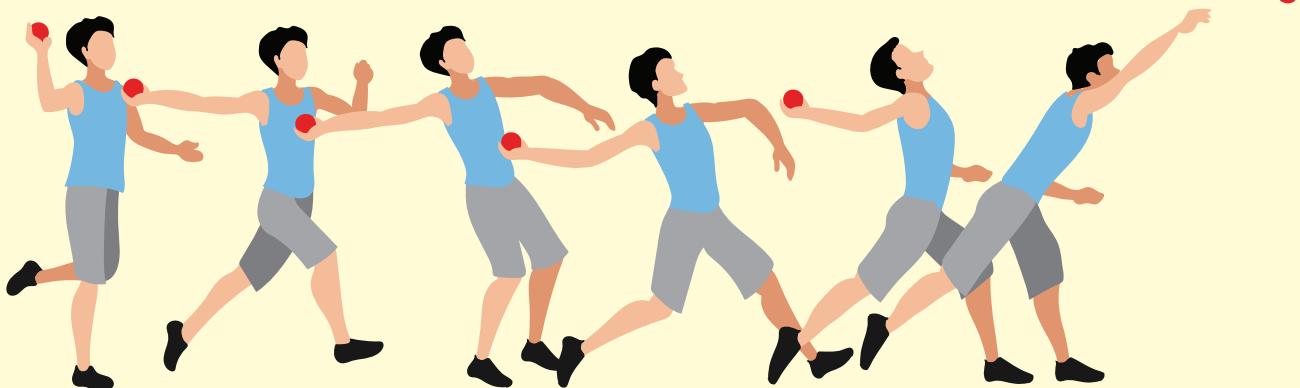
## Метание теннисного мяча

Дорогие друзья, вы уже знакомы с техникой метания теннисного мяча. Следует отметить, что метание теннисного мяча осуществляется кратковременными, но концентрированными усилиями мышц рук, плечевого пояса и ног.



Надо держать мяч так, чтобы три пальца находились позади мяча, а большой и мизинец – по бокам. Не следует слишком сильно сжимать мяч.

Техника метания состоит из 4 этапов: разбег, подготовка к метанию, метание, остановка.



**Разбег** осуществляется стремительно с расстояния 10-12 метров. В это время рука широко отводится назад.

**При подготовке к броску** делается перекрестный шаг для разворота туловища. В этом случае рука находится в почти горизонтальном положении.

**Во время броска** туловище напоминает «натянутую тетиву лука», и мяч выбрасывается вперед. Бросок мяча заканчивается движением запястья.

**После броска** вес тела переносится с одной ноги на другую для сохранения равновесия. Это помогает избежать пересечения линии броска при остановке.



### Самостоятельная работа

Чтобы развить свою технику броска, вы можете использовать следующие действия.



**Примечание** Эти движения помогают развивать мышцы рук, спины и верхних конечностей. Рекомендуется выполнять каждое движение 5-7 раз.

Подвижная игра, направленная на развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей



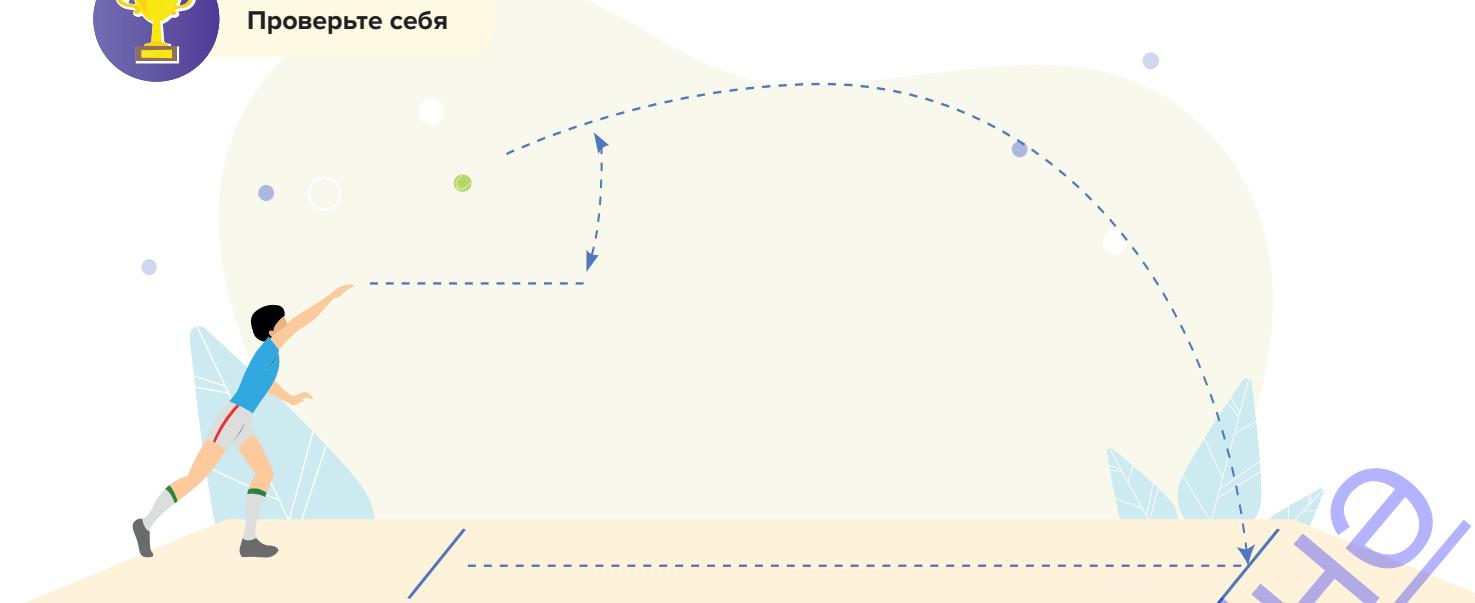
## Игра «Кто бросит дальше?»

На одной стороне поля проводится стартовая линия. На расстоянии 5 м от стартовой линии проводится 4-6 линий с интервалом 2-3 м. Игроки делятся на несколько команд и выстраиваются за стартовой линией в ряд. У каждого игрока в руке есть небольшой мешочек с горошком.

Игроки по очереди бросают сумку своей команде как можно дальше и быстро продвигаются к концу ряда. Команда, которая больше раз бросит мешок на дальнюю линию, считается победителем.



### Проверьте себя



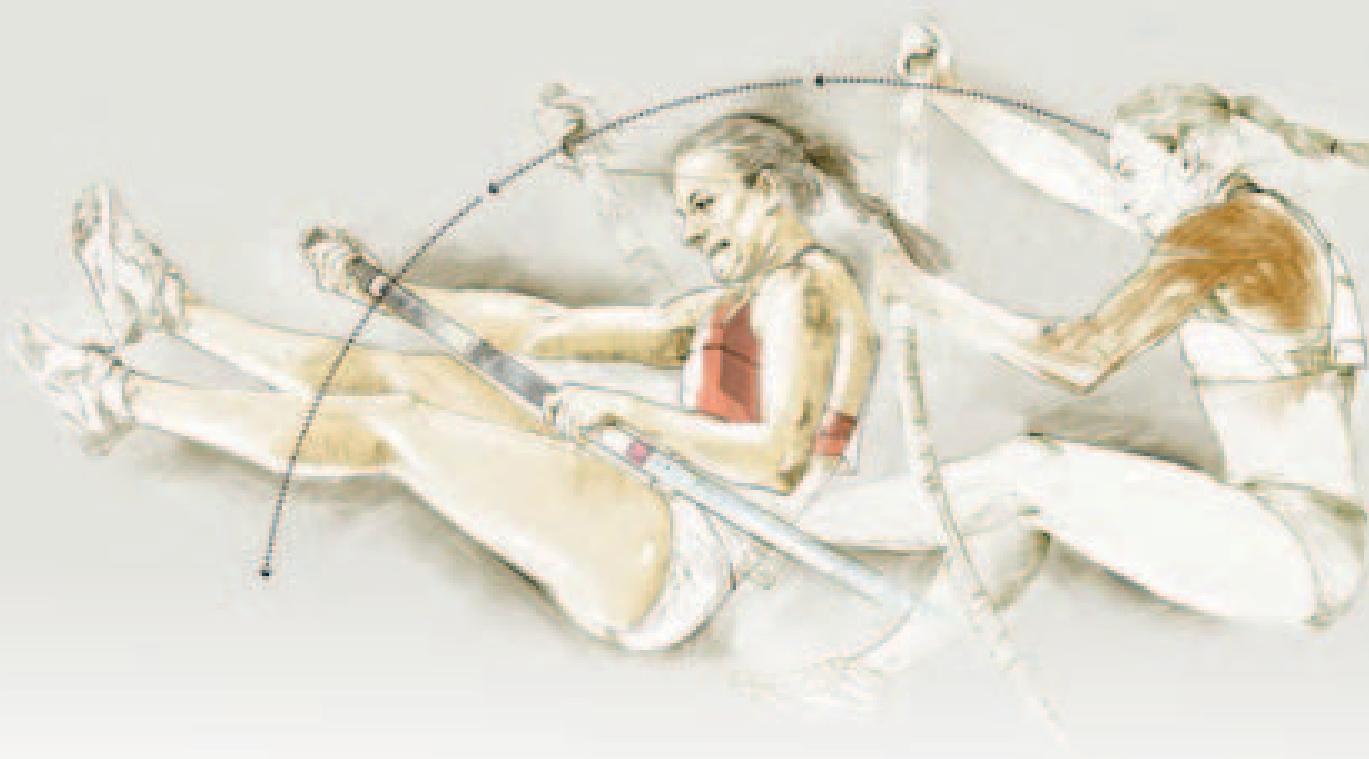
15< 17 19 22>

Метание 150-граммового мяча

21 23 28 34>



ЛАЧИНО



## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Мы используем раздел «прыжки» в легкой атлетике для развития скорости и силы в нижних конечностях.

Дорогие друзья, знакомство с прыжками начинается с *прыжка в длину с места*.

### ПРЫЖКИ

#### Горизонтальные



в длину с разбега

#### Вертикальные



тройной прыжок



в высоту с разбега



с шестом

ЛАЙН  
НЕ

**Прыжок в длину с разбега** – это когда спортсмен пробегает определенную дистанцию с максимальной скоростью и прыгает в специальную яму с песком. На небольшом расстоянии от ямы размещается доска для отталкивания. Когда спортсмен падает в яму, результатом считается расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.



Спортсмен, прыгающий в **высоту с разбега**, прыгает через перекладину. Концы перекладины опираются на зажимы, и зажимы можно перемещать вверх и вниз.



**Тройной прыжок** проводится там же, где и прыжок в длину. В прыжке в длину спортсмен прыгает в яму одним толчком, в то время как при тройном прыжке в длину спортсмен прыгает в яму, отталкиваясь 3 раза. Просто доска для отталкивания находится в 12-13 метрах от канавы. Эта дистанция дается спортсмену только для отталкивания.



Другой вид прыжков в высоту – **прыжки с шестом**. Прыжок в высоту с шестом – очень сложное упражнение. После пробега на 35-40 метров и набора скорости спортсмен кладет конец шеста в специально подготовленное место и перепрыгивает через перекладину, используя шест как опору.

## Прыжок в длину с разбега



Прыжок состоит из четырёх фаз: *разбега, отталкивания, полёта и приземления*. Правильное выполнение каждой из этих фаз обеспечивает высокий результат.

### Фаза разбега

Для прыжков на большую длину важно достичь максимальной скорости бега. Для правильного выполнения этапа разбега необходимо соблюдать следующее:

- 1) разбег должен быть по прямой траектории;
- 2) скорость разбега должна увеличиваться;
- 3) дистанция разбега должна быть подходящей для набора максимальной скорости;
- 4) беговая дистанция должна позволять точно попасть на место отталкивания.





### Фаза отталкивания

Необходимо насколько возможно увеличить скорость полета по направлению вперед. Для правильного выполнения фазы отталкивания важно соблюдать следующее:

- 1) выполнять толчок сильной ногой;
- 2) направить вес тела вперед и вверх одновременно;
- 3) тотчас и быстро выполнять содействующие движения руками и свободной ногой.

### Фаза полета

Она является залогом успешного приземления. Для правильно выполнения этапа полета необходимо соблюдать следующее:

- 1) сохранять положение бегового шага как можно дольше после удара;
- 2) движениями ног в полете сохранять равновесие;
- 3) подготовиться к приземлению;
- 4) максимально сохранять вертикальное положение тела, ноги подтягивать к груди.



### Фаза приземления

Успех результата прыжка непосредственно зависит от правильного выполнения этого этапа. Для правильного выполнения фазы приземления необходимо соблюдать следующее:

- 1) подтянуть ноги к груди и вытянуть руки вперед;
- 2) перенести вес тела вперед от опоры, чтобы не упасть назад при касании пятками земли;
- 3) выходить вперед с места приземления.



Подвижная игра, направленная на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей

## «Прыжки по линиям»

По кругу (на земле) проводят поперечные линии шириной 50 см. Игроки встают с одной стороны площадки и делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в ряд перед нарисованной линией. По команде учителя первый игрок каждой команды перепрыгивает с одной линии на другую так, чтобы его ступня не касалась линии. Игрок, правильно выполнивший это задание, зарабатывает очко своей команде. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.



## Прыжок в высоту с разбега

Есть несколько способов прыгать в высоту с разбега: перешагивание (ножницы), перекидывание, волна, перекатывание, фосбери-флоп. В олимпийских прыжках в высоту спортсмены используют метод «фосбери-флоп».

Мы покажем вам самый простой способ прыгать в высоту с разбега.

Прыжок в высоту с разбега состоит из 4-х фаз: разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление.

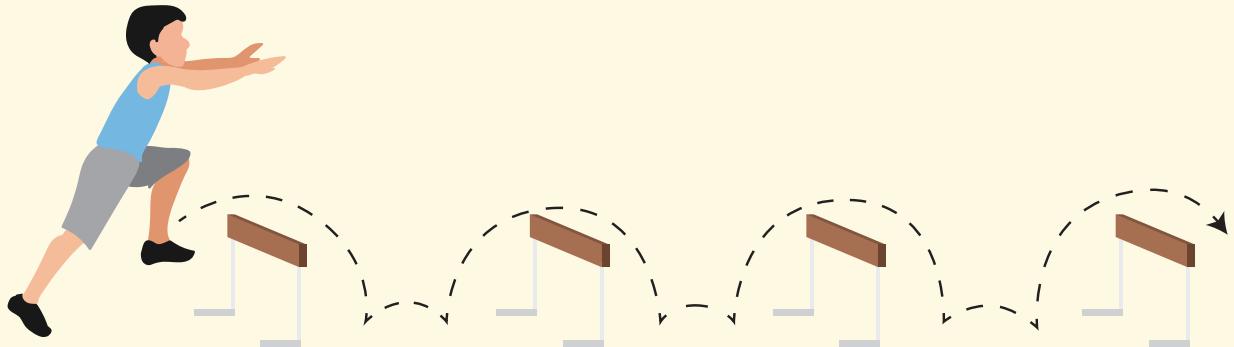


Если толчок выполняется обеими ногами, если планка падает на землю в результате касания, то результат не учитывается.

**Примечание** Эти правила применяются ко всем методам прыжков в высоту.

### Действия по совершенствованию техники прыжков:

1. Прыжки с места в высоту;
2. Прыжки через препятствия одинаковой высоты во время бега;



3. Прыжки с одного шага;
4. Прыжки через препятствия разной и одинаковой высоты;
5. Прыжки на одной ноге с касанием предмета, подвешенного наверху (мяча, веревки и т. д.), головой или рукой.



Подвижная игра, направленная на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей

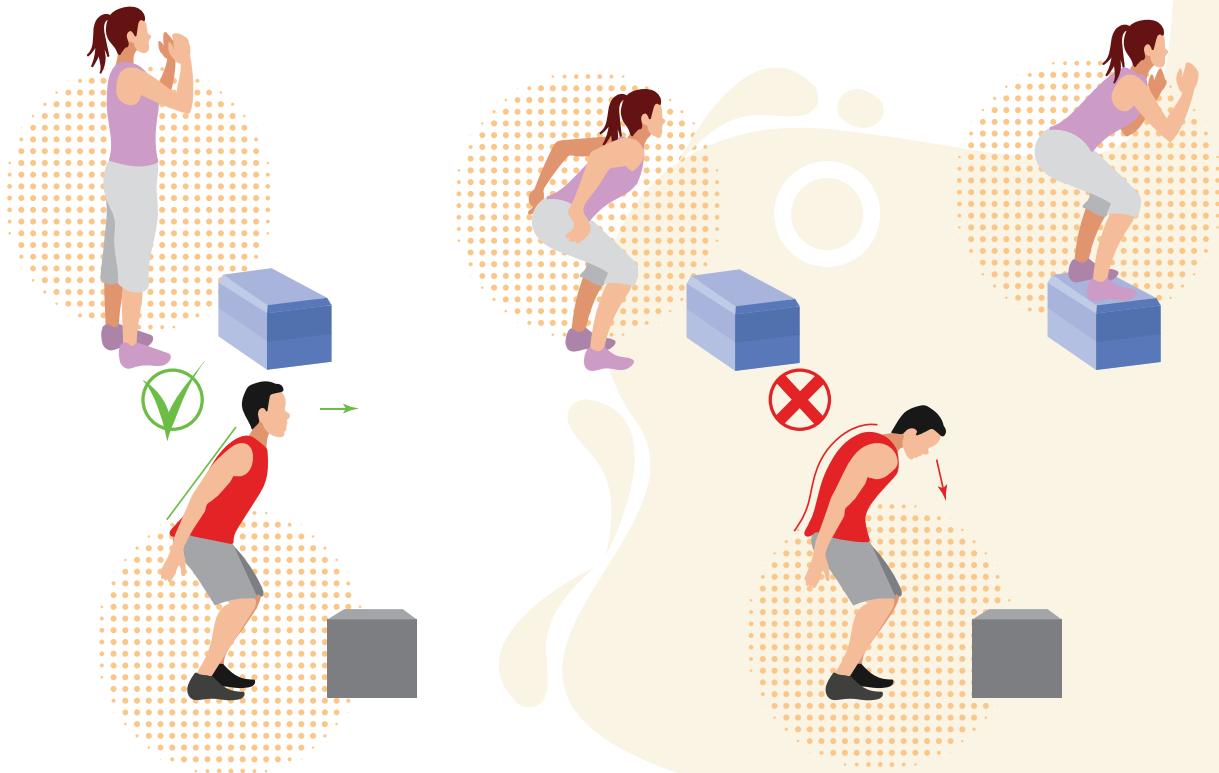
## Игра «Удочка»

Ведущий, стоящий в центре круга, вращает веревку близко к поверхности земли. В это время дети, стоящие по кругу, прыгают так, чтобы привязанный к веревке мешочек не касался их ног. Как только мешочек или веревка касается ноги игрока, этот игрок быстро проходит к центру круга и начинает вращать веревку. Тот, кто до него вращал веревку, проходит и встает на место этого игрока в круге. Игра длится до определенного времени. Тот игрок, ног которого меньше всего касалась или никогда не касалась веревка, считается победителем.

**Примечание** Если веревка не задевает никаких ног, необходимо постепенно вращать ее все выше.



## Самостоятельная работа



## Усовершенствование скоростно-силовой двига- тельной способности

Для улучшения скоростно-силовой способности мы будем использовать эстафету и подвижные игры, направленные на развитие этой способности как в мышцах верхних, так и нижних конечностей. В играх и эстафетах мы можем добиться более эффективного улучшения этой двигательной способности, используя различные спортивные сооружения, оборудование и аксессуары.



Подвижные игры, направленная на совершенствование скоростно-силовой двигательной способности

## Игра «Волк в овраге»

Посреди площадки или зала проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см друг от друга. Этот коридор представляет собой «овраг». Эти линии также могут быть непараллельными. В овраге стоят 1-2 «волка». Остальные игроки – «козы» – стоят на краю площадки, за линией «дома». На противоположной стороне площадки тоже проводится линия. Зона за этой линией называется «зимовкой». По сигналу учителя игроки – «козы» – покидают «домик» и бегут на другую сторону поля – в «зимовку», а по пути перепрыгивают через овраг. «Волки», не покидая оврага, максимально стараются поймать бегущих игроков – «коз». Захваченные игроки встают с одной стороны поля и пересчитывают их, а затем снова присоединяются к игре. Игра начинается снова с командой учителей. Игроков, прыгающих через ущелье – «коз» – ловят «волки». После 2-4 пробегов выбираются новые «волки» и игра продолжается. Не пойманная «коза» считается победителем.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

100  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ



13< 15 17 20>

Бросание 150-граммового мяча

18< 21 26 32>



**100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ**

Приведите подробные сведения о скоростно-силовых движениях, играх, их предназначении;

**100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице скоростная сила.:

**100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

200< 215 240 260> Прыжки в длину с разбега (см) 250< 260 280 300>

**100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА**

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

ЛАУЧЕ



# IX ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# АМСТЕРДАМ

7 мая – 12 августа 1928 года



На Олимпийских играх в Амстердаме (Нидерланды) 3015 спортсменов (290 женщин) из 46 стран приняли участие в 122 программах по 16 видам спорта.

Впервые на этой Олимпиаде голуби, символ мира, были выпущены в небо при открытии Игр. Впервые женщины соревновались по спортивной гимнастике и легкой атлетике. Еще одним нововведением было то, что олимпийский факел не погасал с открытия и до закрытия игр. В этих играх спортсмены США завоевали 22 золотых, 18 серебряных и 16 бронзовых медалей.

В неофициальном командном зачете США заняли 1-е место, Германия – 2-е, Франция – 3-е.



ЛАУЧНЕ



## ВТОРЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Во II зимних Олимпийских играх, проходивших в Санкт-Мориц (Швейцария) 11-19 февраля 1928 года, приняли участие 491 спортсмен из 25 стран, что в два раза больше, чем на предыдущих Олимпийских играх.

Игры в этот день запомнились большим количеством осложнений в гонке конькобежцев и лыжников. По мере потепления погоды, таяния снега и льда, многие соревнования были отложены, а некоторые вообще не проводились.

Интерес был больше направлен на хоккей и фигурное катание. По неофициальным результатам Зимних игр Норвегия заняла 1-е место, Швеция - 2-е и Финляндия - 3-е.



# День ПОБЕДЫ

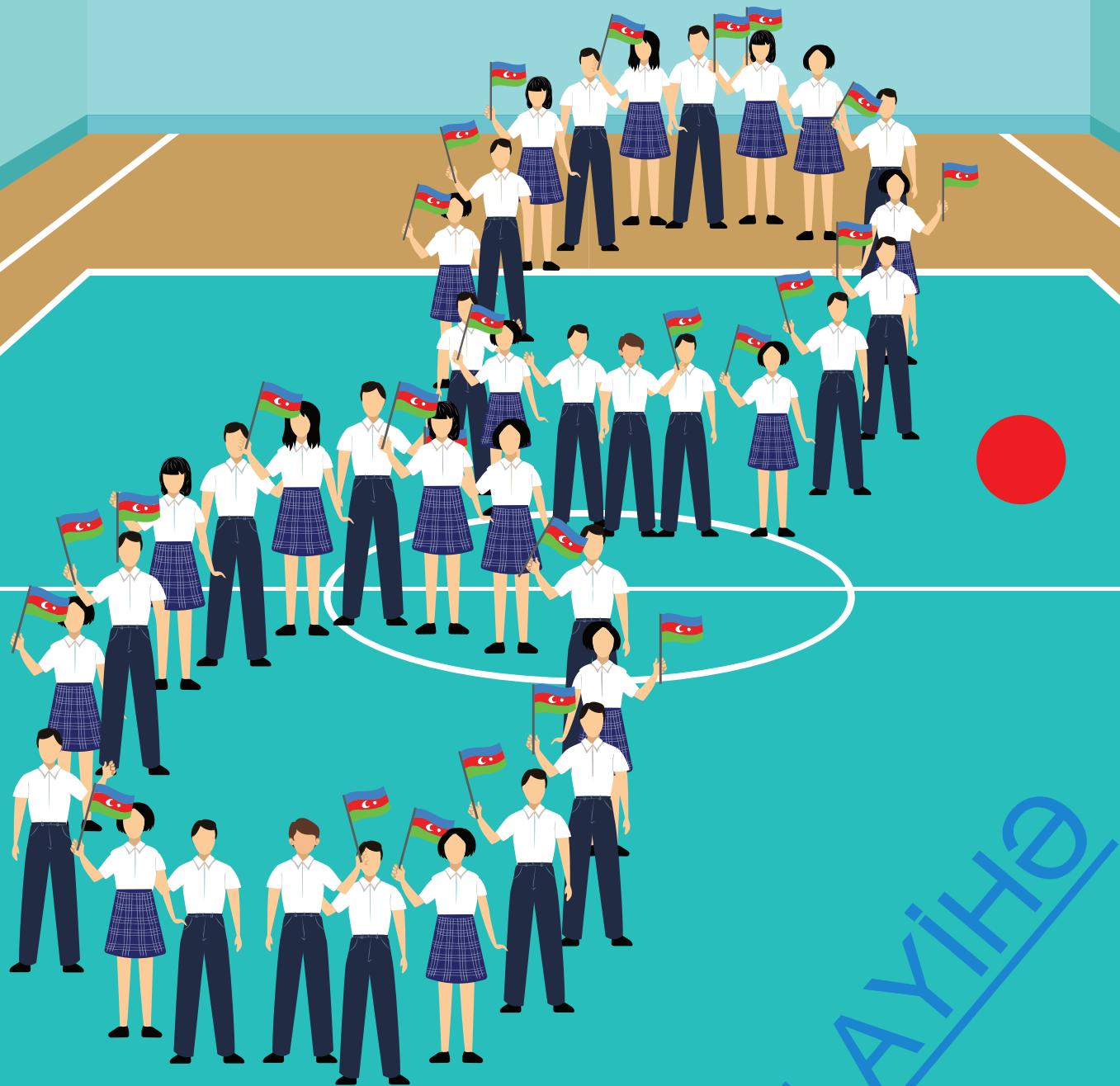


ноября

8

дня

В честь победы во Второй Карабахской войне в Азербайджанской Республике в соответствии с Указом «Об установлении Дня Победы в Азербайджанской Республике», подписанным Президентом Ильхамом Алиевым 3 декабря 2020 года, было решено отмечать «День Победы» 8 ноября каждого года.



# РАЗДЕЛ III

## Гибкость



# ГИБКОСТЬ

У живых существ эта способность определяется подвижностью суставов. Термин «эластичность» используется правильно, когда подразумеваются все суставы тела. Только движение отдельных суставов свидетельствует об их подвижности.

Показателем гибкости является ее максимальная амплитуда. Характеристики, обусловливающие способность тела сгибаться, следующие:



Основные факторы, влияющие на развитие гибкости, следующие:

**Психологические факторы** – эмоции и мотивации;

**Внешние факторы** – температура (солнечные ванны, воздух, сауна), общеразвивающие движения, массаж;

**Возрастной фактор** – развитие гибкости у школьников младшего и среднего возраста более эффективна по сравнению со старшими школьниками.

Для развития гибкости тела нужно использовать пружинящие движения и увеличивать их амплитуду.

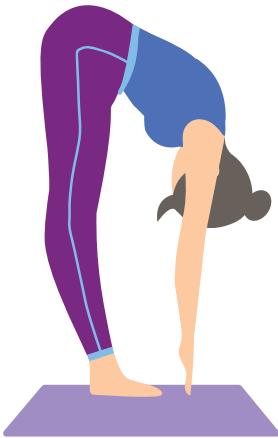
Движения, развивающие гибкость тела, рекомендуется выполнять в низком темпе при условии постепенного наращивания амплитуды, используя пружинящие и раскачивающиеся движения.



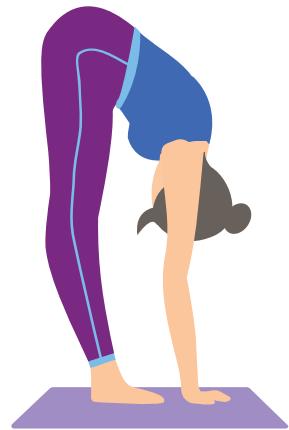
**Проверьте себя.**



Удовлетворительно



хорошо



отлично

## ГИМНАСТИКА

Исторические корни гимнастики уходят в глубь веков. Три тысячи лет назад в Древнем Египте занимались различными гимнастическими упражнениями. В Древнем Риме тренировались на деревянной лошади. Элементы гимнастики использовались в прошлом и в Азербайджане. Например, жонглирование и др.

Гимнастика незаменима для развития силы и ловкости, красоты движений. Это очень важно для всех, особенно для молодежи.

Гимнастика может помочь многим мальчикам и девочкам, желающим иметь красивую осанку. Гимнастика также помогает преуспеть в других видах спорта. Гимнастика занимает особое место и в программе физической подготовки космонавтов.

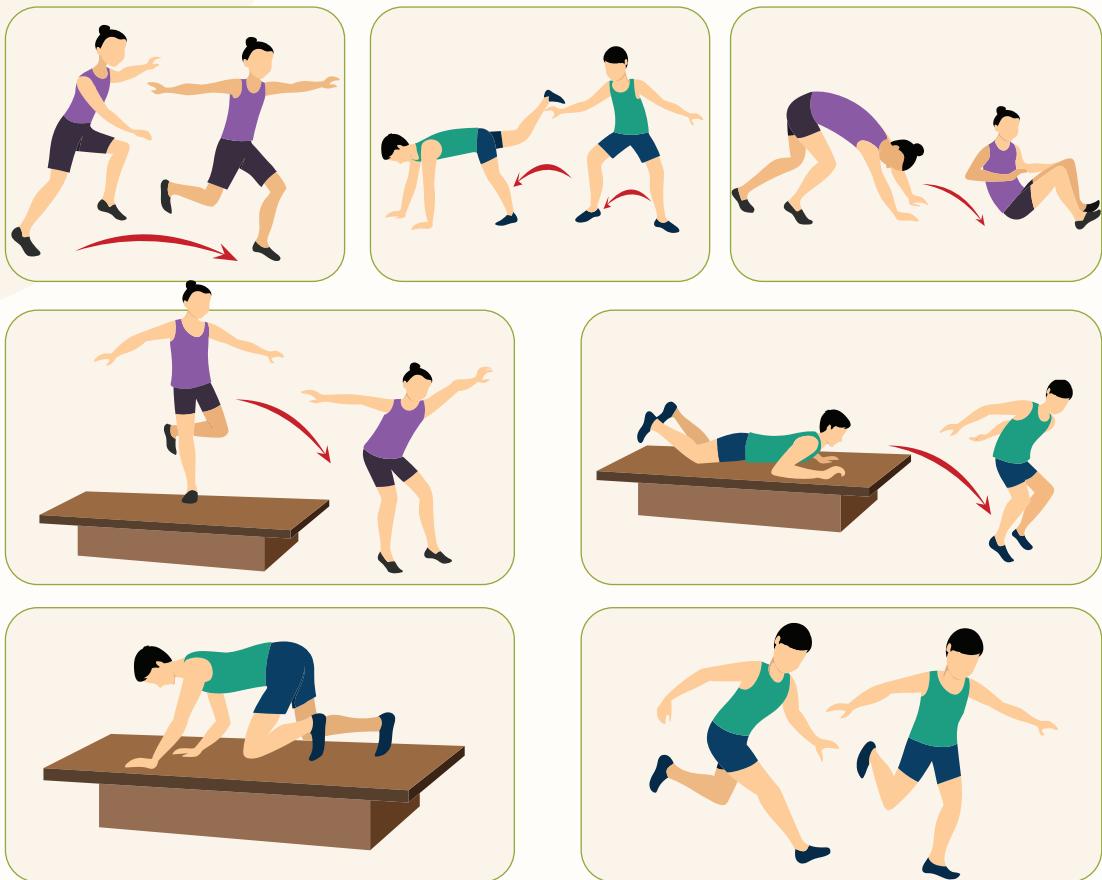
При физической реабилитации людей с тяжелыми травмами используются различные гимнастические упражнения, что считается лечебной гимнастикой.



# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА ДИНАМИЧЕСКИМИ И СТАТИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

В спорте амплитуда движений имеет важное значение не только при динамическом, но и при статическом положении.

Динамическая гибкость означает выполнение движения с максимальной амплитудой.



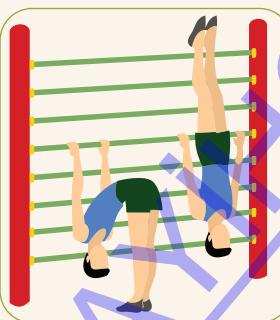
## Самостоятельная работа

*От кувырка назад к полуушпагату.*

Кувыркнувшись назад, садимся, согнув одну ногу в колене, а другую ногу раскрыв полностью назад, руки по бокам (полушпагат).



**Статическая гибкость** означает удерживание (фиксирование) позы в максимальной амплитуде.





## Игра «морские котики»

Класс делится на команды по 4-5 человек. Каждой команде выдается по два спортивных матраса. Представьте себе, что зал – это море. Вам нужно переправиться на берег с острова, на котором вы находитесь. Для этого нужно использовать предоставленные вам матрасы как «плот».

Вы можете использовать матрасы таким образом: стоите сперва на одном матрасе, а затем переходите к следующему. Затем вы берете задний матрас в руки и бросаете его вперед себя. Таким образом, команда, которая первой достигнет «берега», не упав в «воду», считается победителем.

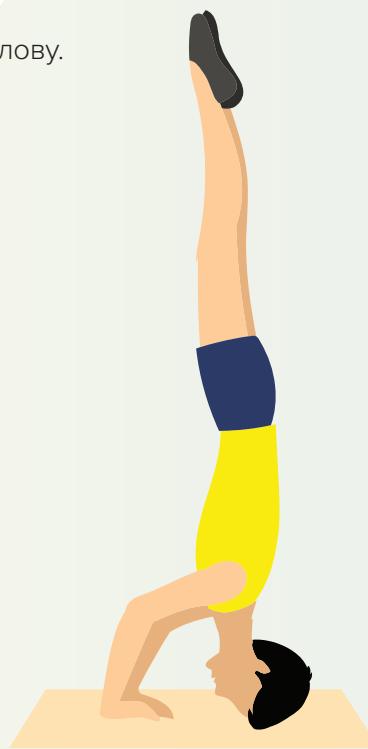


**Примечание** Штрафные очки начисляются команде за каждого коснувшегося пола участника.



### Самостоятельная работа

Встаньте при помощи рук на голову.



### Выполните с одноклассником

Стоя спинами друг к другу, сделайте одновременно один шаг вперед и возвратитесь в исходное положение. Это движение можно выполнять с руками поднятыми, вытянутыми в стороны или опущенными вниз.



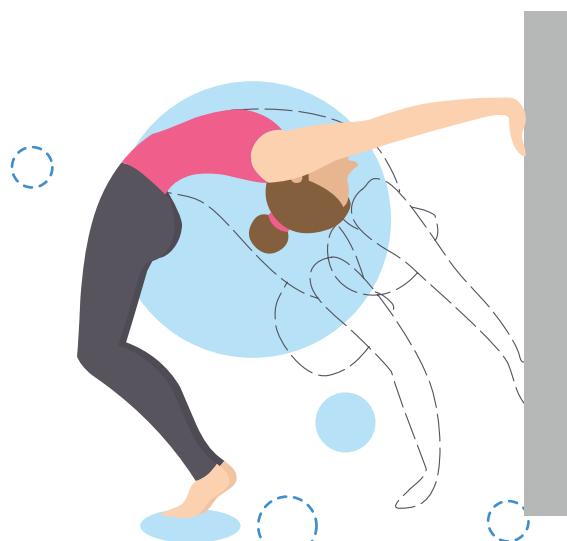
# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНЫХ И НЕАКТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

**Активная гибкость** – это выполнение действия без посторонней помощи. Этую форму гибкости следует практиковать 3-5 раз в день по 10-15 минут.

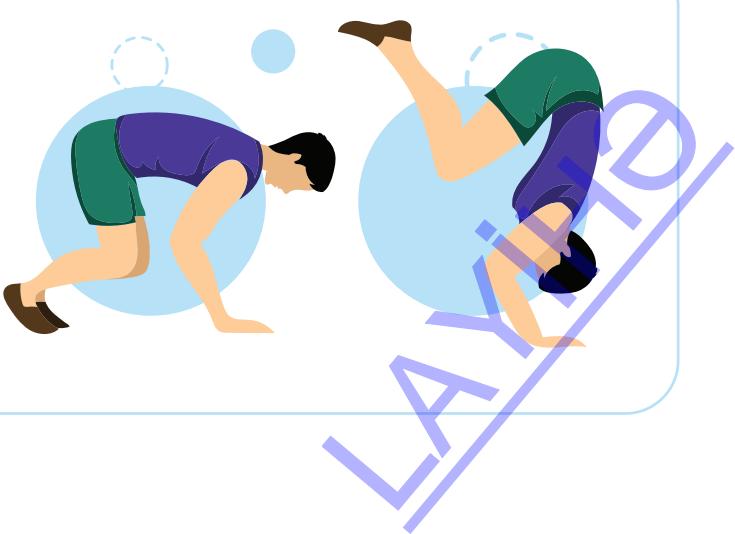


**Неактивная гибкость** – это выполнение действия с посторонней помощью. Этую форму гибкости следует практиковать один раз в 7-10 дней в течение 10-15 минут. В большей степени наблюдается развитие неактивной гибкости в возрасте 9-10 лет и активной гибкости в возрасте 10-14 лет.

Средства, используемые для развития гибкости тела, можно разделить на 3 группы: динамические, статические и смешанные. В каждой из этих групп имеются активные и неактивные действия.



Во время **динамических активных** движений человек свободно совершает телом и суставами различные пружинящие, вращательные, раскачивающиеся и другие движения с максимальной амплитудой.





Во время **динамических неактивных движений** человек может максимально использовать окружающую среду, свой вес и растягивающие движения.



Во время **статических активных движений** человек свободно удерживает необходимую часть тела или суставов в конечном положении максимальной амплитуды в течение 6-10 секунд.

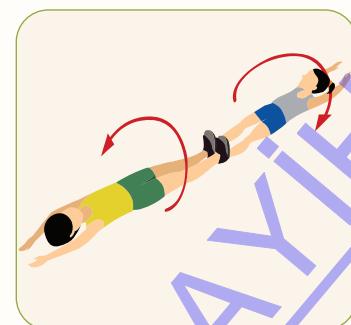
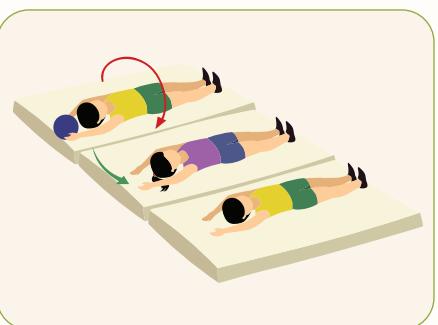
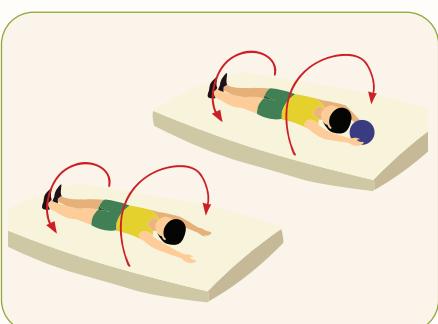
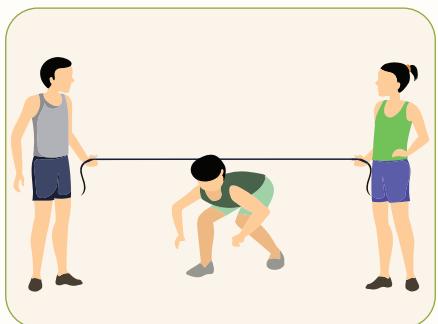
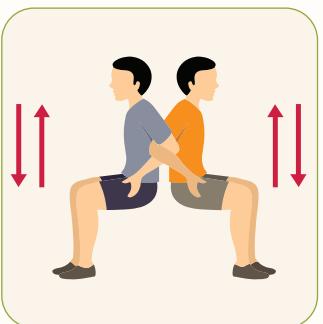
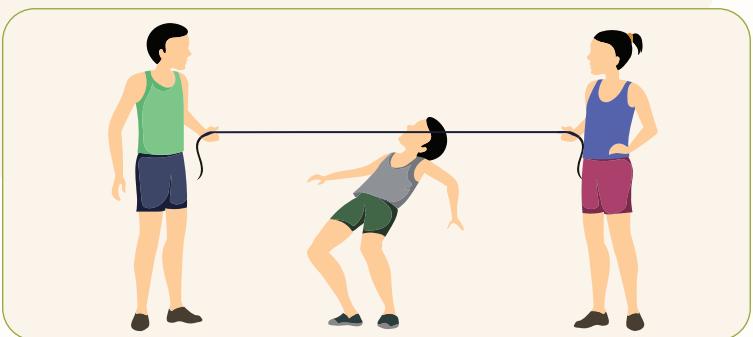


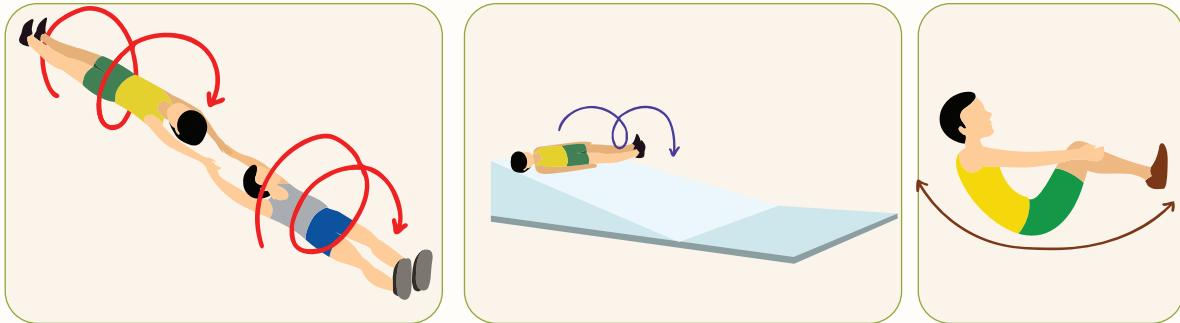
Во время **статических неактивных движений** человек с посторонней помощью удерживает необходимую часть тела или суставов в конечном положении максимальной амплитуды в течение 6-10 секунд.



При **смешанных движениях** человек, например, 1-2 раза совершает махи вперед-назад одной ногой с максимальной амплитудой, удерживая в течение 6-10 секунд ногу с максимальной амплитудой впереди на определенной опоре.

Дорогие друзья, определите движения на картинках в соответствии с вышеприведенным определением.





Выполните с одноклассниками



Проверьте себя.



ЛАГЕРЬ



## Научимся делать шпагат

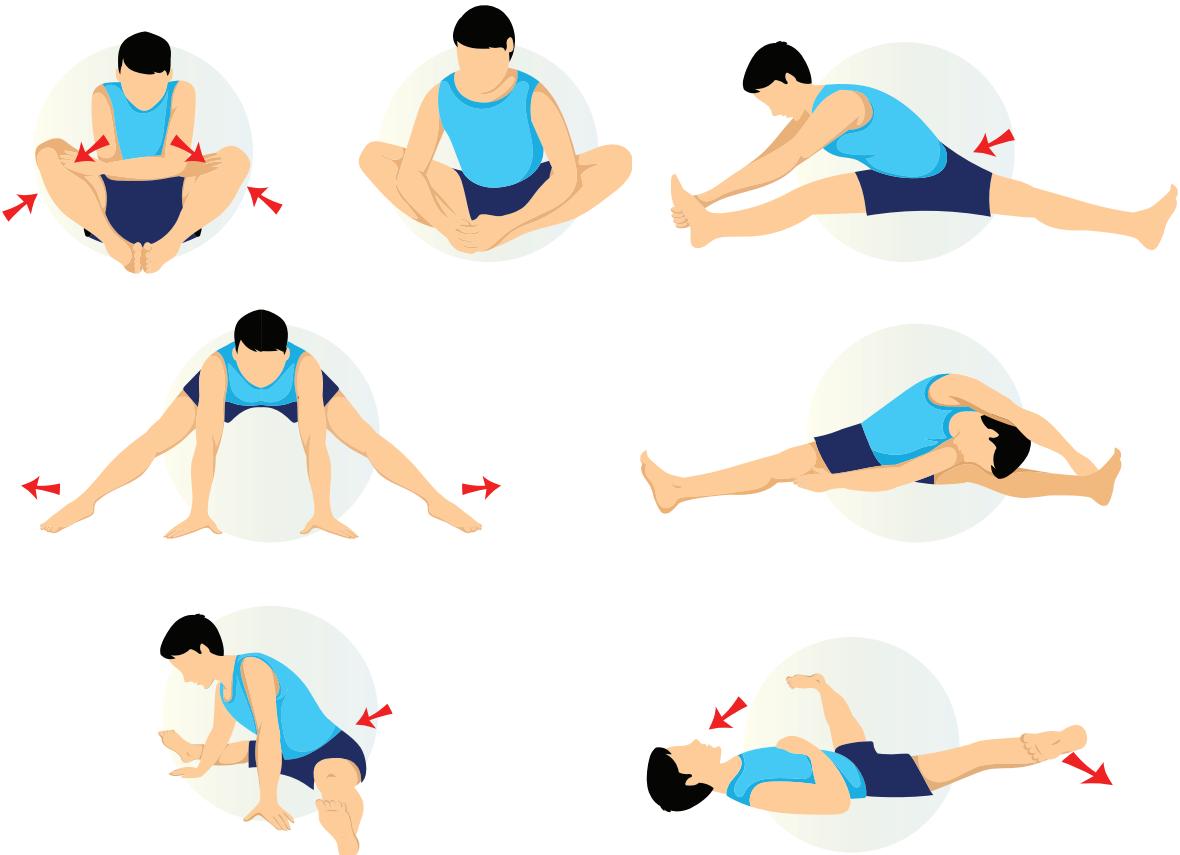
Шпагат – это положение тела, при котором ноги открываются на 180 градусов по прямой линии. Шпагат используют при тренировках по ряду видов спорта. Это делает двигательные мышцы эластичными и сильными. Это может предотвратить травмы при занятиях спортом.

Есть два типа шпагатов: «поперечный» (разведение ног в стороны) и «продольный» (разведение ног назад и вперед). Для развития этого навыка мы представляем вам следующий набор действий. При выполнении этих действий рекомендуется использовать небольшой коврик.



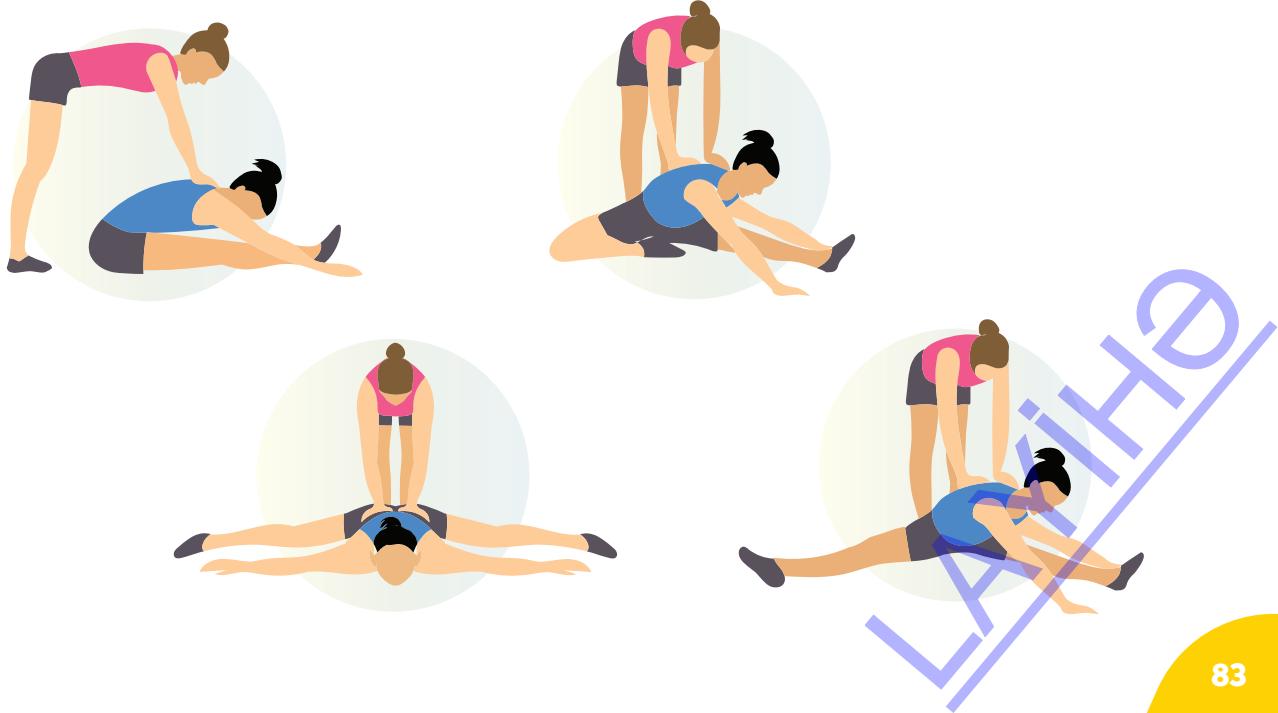
- \* Занятия должны быть не менее 15-20 минут 2 раза в день;
- \* Перед тренировкой необходимо разогреть мышцы. В противном случае велик риск получения травмы. Движения можно начинать после 10 минут бега и прыжков со скакалкой;
- \* При выполнении движений важно обращать внимание на деятельность дыхательной системы. В это время вдох и выдох должны быть плавными.

Движения надо выполнять в следующей последовательности.



При небольшом болевом ощущении при выполнении движений можно уменьшить резкость движения. При сильной боли и неудобстве надо вообще отложить тренировку.

Дорогие друзья, для того чтобы быстрее освоить шпагат, вы можете выполнять движения в паре с товарищем.





## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА

Благодаря темам, представленным в учебнике, самостоятельной работе, занятиям с друзьями, вы развили определенную гибкость. Чтобы улучшить гибкость вашего тела, вам необходимо выполнять эти упражнения комплексно и регулярно. Потому что с возрастом, в соответствии с особенностями человеческого организма, развитие этой способности затрудняется.



### Подвижные игры для совершенствования гибкости тела

#### Игра «Мостик»

Класс делится на команды по 6-8 человек, которые выстраиваются за центральной линией, держась за руки по двое. Перед командами на расстоянии 7-8 метров на половине площадки размещается спортивный матрас. По сигналу учителя участники бегут рука об руку. Когда они достигают матраса, один принимает положение «мостика», а другой проползает под ним, не касаясь его. Затем, взявшись за руки, они продолжают

бежать, поворачивают в определенном месте назад, и когда добегают снова до матраса, участник, который первым проходил под «мостом», занимает позицию «моста», а другой проползает под ним. Игра продолжается в таком порядке, и команда, которая завершает игру первой, считается победителем.

**Примечание** Мостик надо делать обязательно на матрасе и при необходимости учитель может помочь ученикам принять это положение.



## Игра «Лимбо»

Класс делится на три или более команд и выстраивается в колонну за центральной линией. Посередине другой половины площадки к опорам прикрепляют веревку или рейку. По сигналу учителя участники бегут, а когда достигают веревки, сгибают туловище назад и проходят под ней, не касаясь, затем бегут обратно по краю поля.

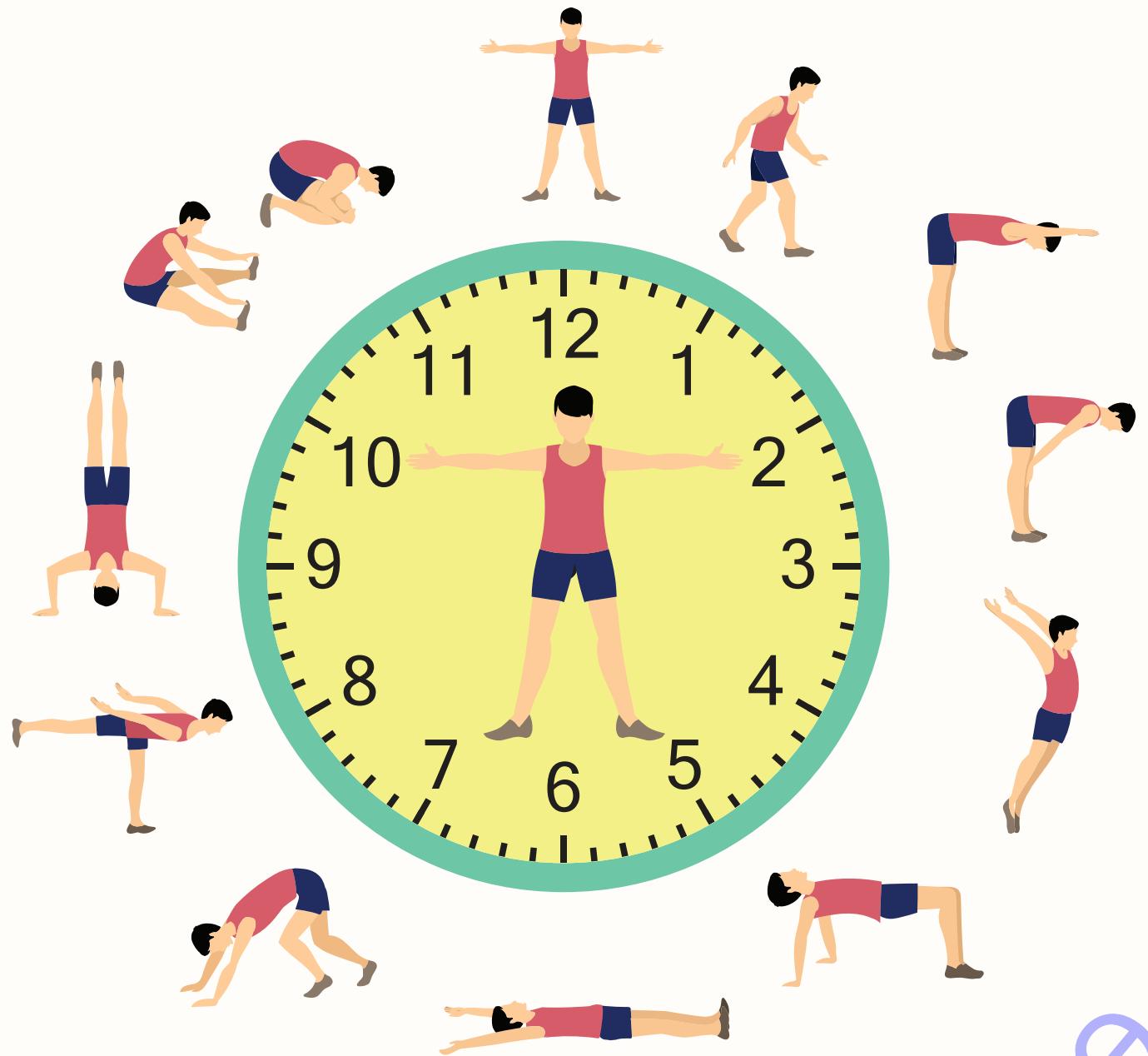


ЛАУЧЕ



## Самостоятельная работа

Рекомендуем вам выполнять в течение дня движения, изображенные на рисунках.



ЛАЙЧЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

100  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробные сведения о движениях, играх по развитию гибкости тела и их предназначении.;

### 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице гибкость.;

### 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ



Удовлетворительно

хорошо

отлично

### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

ЛАУЧЕ



# Х ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ЛОС-АНДЖЕЛЕС

30 июля – 14 августа 1932 года



ЛАУІНӨ



На проходивших в те даты Олимпийских играх в Соединенных Штатах 1408 спортсменов (127 женщин) из 37 стран соревновались в 126 программах по 17 видам спорта.

Эти игры вошли в историю как Олимпийские игры рекордов. Так, было обновлено более 60 олимпийских и мировых рекордов, впервые построена олимпийская деревня для спортсменов, а футбольные соревнования не вошли в программу игр. Поэтому что в то время во всем мире был глубокий экономический кризис. Поэтому большинство стран отправили спортсменов на эти игры только в тех видах спорта, в которых они были уверены, что выиграют медали.

Сенсацией Олимпиады стало то, что японские пловцы завоевали 5 из 6 золотых медалей. Двое из их спортсменов в возрасте 14 и 15 лет выиграли заплыв на дистанцию 100 и 1500 метров.

В неофициальном командном зачете спортсмены США завоевали первое место с 41 золотой, 32 серебряными и 30 бронзовыми медалями.



ЛАЙЧЕ



## III ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



На Олимпийских играх, проходивших в Лейк-Плэсиде (США) 4-15 февраля 1932 года, приняли участие 307 спортсменов из 17 стран. Мировой экономический кризис сказался и на Олимпийских играх. Из 307 спортсменов 160 были из США и Канады, а остальные – из 15 других стран. Поскольку приехать в Америку было дорого, в хоккейных соревнованиях участвовало всего 4 команды, а в финальной игре встретились команды США и Канады. Поскольку игра закончилась вничью, победу одержали обе команды.

Американские спортсмены заняли первое место в неофициальном командном зачете этих игр.

Лейк-Плэсиде

# РАЗДЕЛ IV

## Сила



# СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

В физическом воспитании \* и спорте сила определяется как способность преодолевать или сопротивляться внешнему давлению, напрягая мышцы. Иногда понятия силы и моцки сбивают людей с толку. Обратите внимание, что мощность – это отношение работы ко времени, затраченному на эту работу.

Сила – это основная способность, влияющая на развитие практических всех двигательных навыков. Существует много видов силы. Вот некоторые примеры:

*Сила толчка* – толкание с приложением максимальной силы;

*Взрывная сила* – демонстрация максимальной силы за короткое время;

*Сила удара* – нанести резкий удар с приложением максимальной силы;

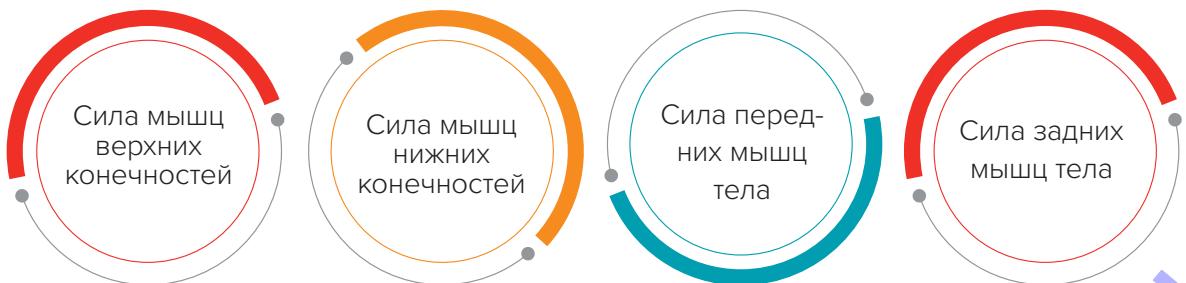
*Медленная сила* – прикладывать силу относительно медленными движениями.

Определите вид силы по рисункам.



Дорогие друзья, хорошо развитая сила является причиной как красивой внешности, так и успеха во многих делах.

Таким образом, на занятиях физического воспитания вы добьетесь развития силы в перечисленных ниже группах мышц:



Один из основных показателей высокой физической подготовки – это сила. Когда вы сильны, вы можете помочь слабым, инвалидам и пожилым людям. Сила играет ключевую роль в физическом воспитании и спорте. Мальчикам важнее быть сильными. Потому что они будущие воины.

# РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

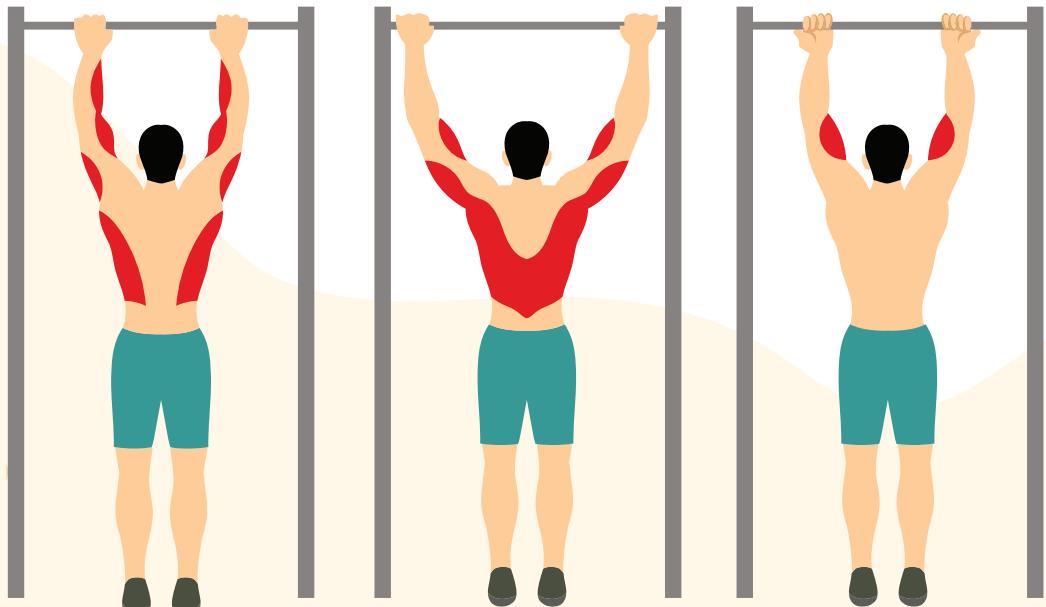
Дорогие друзья, развитие верхних конечностей – важный фактор силы наших рук.

Мы будем использовать ряд упражнений для развития силы мышц верхних конечностей. Эти движения включают в себя подтягивание на высоком и низком турнике, а также отжимание от опоры.



## Подтягивание на высоком и низком турнике

Вы освоили базовые навыки подтягивания на высоких и низких турниках. Здесь для развития этих навыков вы узнаете еще два способа подтягивания. (рисунок)

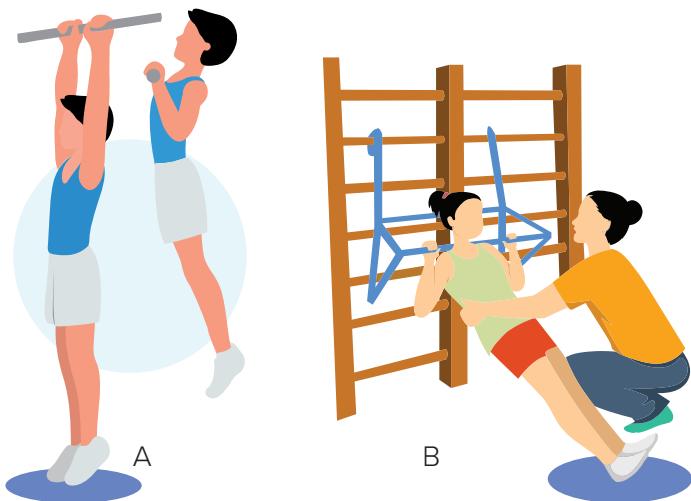


Подтягивание при среднем  
расстоянии между руками

Подтягивание на широко  
расставленных руках

Подтягивание при  
вывернутых руках

Подтягивание – одно из самых распространенных физических упражнений, направленных на укрепление мышц верхних конечностей.



В висячем положении на высоком турнике (мальчики) руки должны быть расставлены на ширине плеч, а грудь нужно подтягивать к перекладине без толчка.

Вися полулежа на низком турнике (девочки), руки должны быть на ширине плеч, пятки должны быть на полу, подтягиваясь, грудь надо доводить до перекладины, не сгибая туловища.

**Примечание** При всех видах подтягивания нужно вдох делать при подтягивании, а выдох при опускании.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

#### Наим Сулейманоглу

Наим Сулейманоглу или Наим Сулейманов турецкий тяжелоатлет.

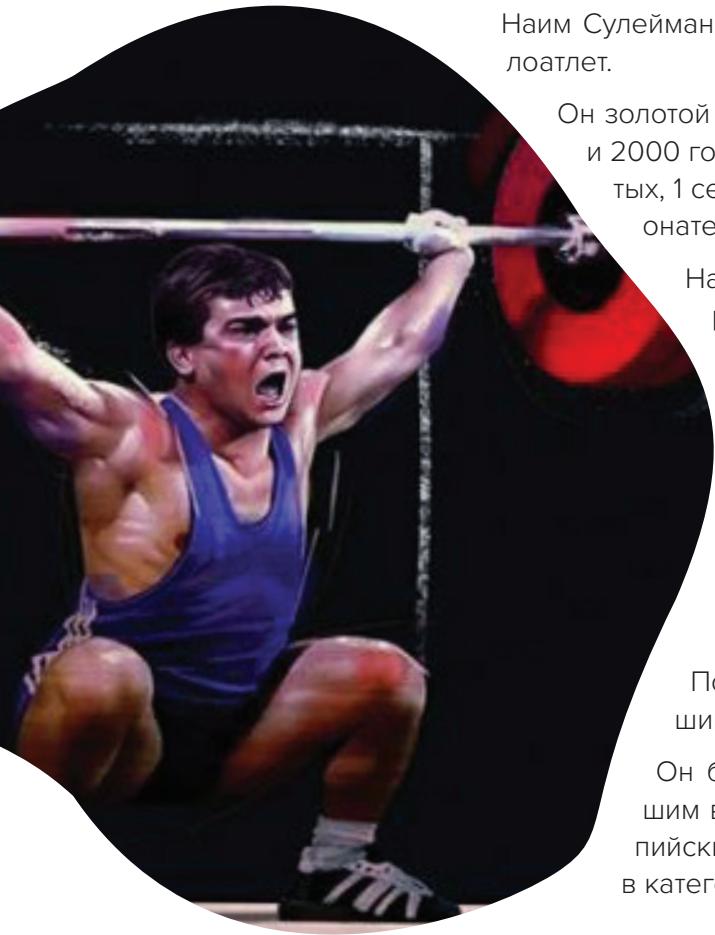
Он золотой призер летних Олимпийских игр 1992, 1996 и 2000 годов. Наим Сулейманоглу завоевал 22 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали на чемпионате мира.

Наим, который начал свою спортивную карьеру в возрасте 7 лет, выиграл две золотые медали в возрасте 15 лет на чемпионате мира среди молодежи в Бразилии. Год спустя он стал первым спортсменом, побившим мировой рекорд, что сделало его самым молодым спортсменом в истории, побившим мировой рекорд.

Он восемь раз был чемпионом мира, побил 46 мировых рекордов.

По мнению спортивных авторитетов, он лучший тяжелоатлет всех времен.

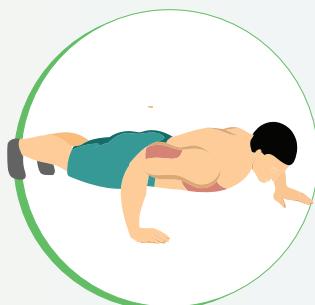
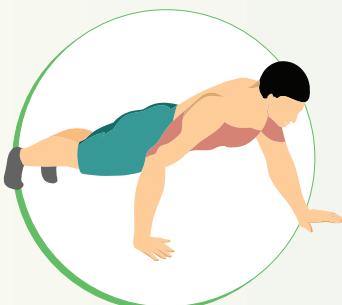
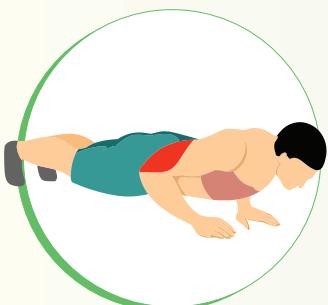
Он был единственным тяжелоатлетом, поднявшим вес в 2,5 раза превышающим его на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле, подняв 152,5 кг в категории 60 кг.



## Отжимание от опоры

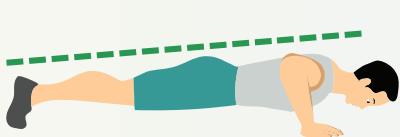
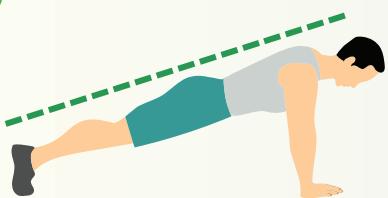
Одно из самых эффективных действий для развития силы – отжимание руками от опоры. Есть несколько способов сделать это:

1. Отжимание при упоре на средне расставленных руках; (рисунок)
2. Отжимание при упоре на широко расставленных руках; (рисунок)
3. Отжимание при упоре на сведенных близко руках. (рисунок)

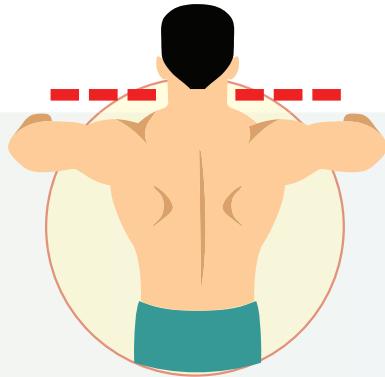
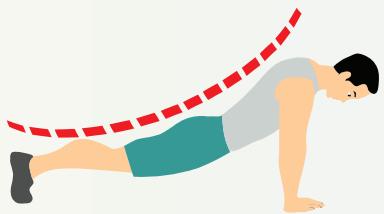
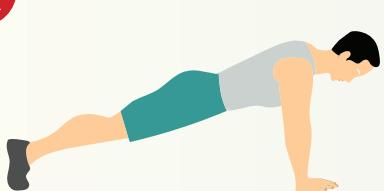


Обычно при выполнении этого действия допускаются следующие ошибки:

- \* таз находится ниже туловища;
- \* при опускании груди таз остается наверху;
- \* только подбородок достигает пола, а туловище остается наверху;
- \* руки располагаются впереди плеч;
- \* колени сгибаются.



LAUGH

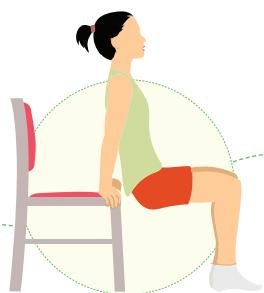


Каждый из способов обеспечивает развитие силы различных групп мышц.



### Самостоятельная работа

Отжимание от стула с разных позиций.



### Проверьте себя.



Отжимания от упора на гимнастическую скамью



6

Удовлетворительно

7-8

хорошо

9>

отлично

7-8

Удовлетворительно

9-11

хорошо

12>

отлично

Отжимания из положения лежа

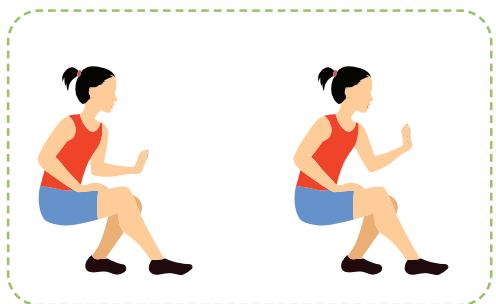


# РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

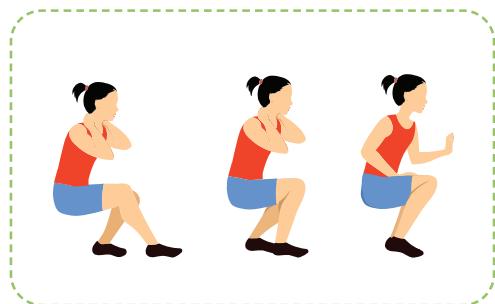
Человек большую часть дня проводит на ногах. В общественной жизни нам иногда приходится долго стоять или ходить, идти быстрым шагом, а иногда даже бегать. Для этого наши ноги должны быть сильными. Так же, как и для верхних конечностей, мы будем использовать ряд движений для развития силы мышц нижних конечностей.

## *Силовые упражнения, осуществляемые при помощи веса собственного тела*

Одним из наиболее доступных и эффективных средств развития мышц нижних конечностей являются упражнения, выполняемые с помощью веса собственного тела человека. Эти движения способны развивать все группы мышц нижних конечностей.



Ходьба в положении на корточках  
(гусиный шаг)



Ходьба на корточках с заложенными за голову руками



Прыжки вправо и влево через гимнастическую скамью. Толчок правой ногой, приземление на левую ногу.



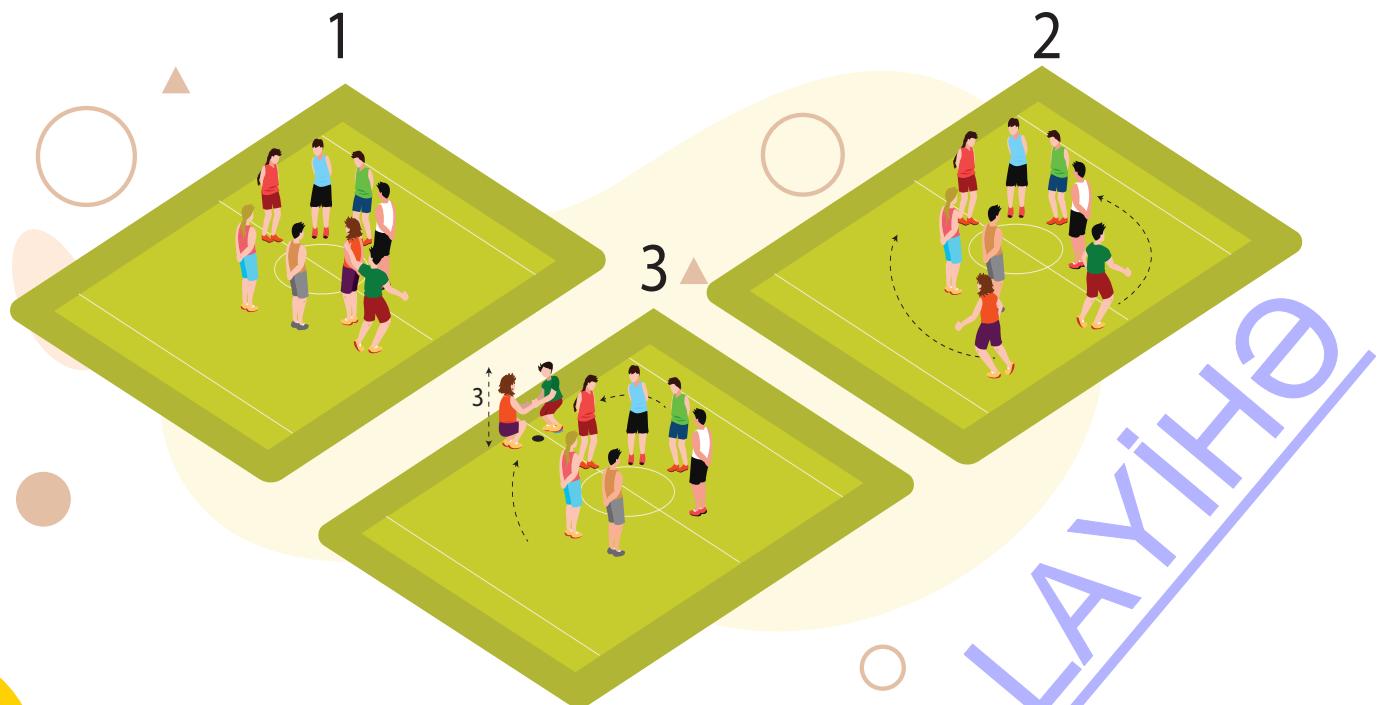
Прыжки вперед в положении на корточках  
(лягушачьи)

ЛЯГУШАЧЬЕ

Сопротивление соперника и повторные движения сопротивления.



Подвижная игра, направленная на развитие силы мышц нижних конечностей





Проверьте себя.

## Игра «Пустое место»

Все игроки, кроме ведущего, встают на полшага друг от друга по кругу и держат руки за спиной. Ведущий стоит за кругом.

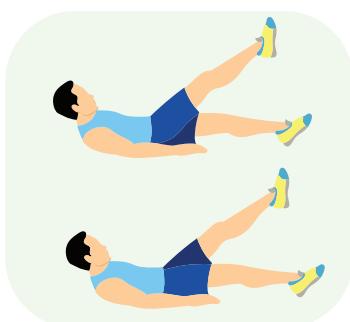
Он бегает по кругу, касается любого игрока, и тот игрок бежит на другую сторону. Этот игрок старается добраться до своего места быстрее ведущего. Встречаясь по дороге, игроки, держась за руки, 3 раза приседают и продолжают бежать в том же направлении. Игрок, который не может занять свое место, становится ведущим.

**Примечание** Держась за руки, надо держать голову прямо.

## Развитие силы передних и задних мышц тела

С 10 до 12 лет следует выполнять определенные упражнения, чтобы постепенно наращивать мышечную массу.

Развитие передних и задних мышц тела – основа красивой фигуры, осанки и тела. Это вселяет в человека уверенность в себе. Делая то, что вам здесь представлено, вы уже закладываете основу для того, чтобы быть стройным и красивым. Для этого необходимо использовать ряд упражнений для увеличения силы передних и задних мышц тела.



«ножницы» (8x4)



угол 90 градусов 4 сек. x4



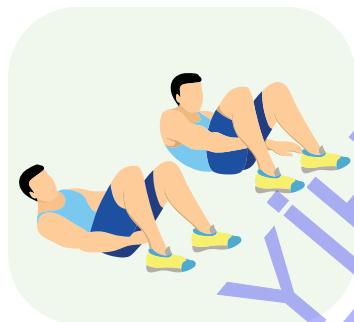
диагональные локти 12x4



Планка 8 сек. x4



звездочка 8 сек. x4



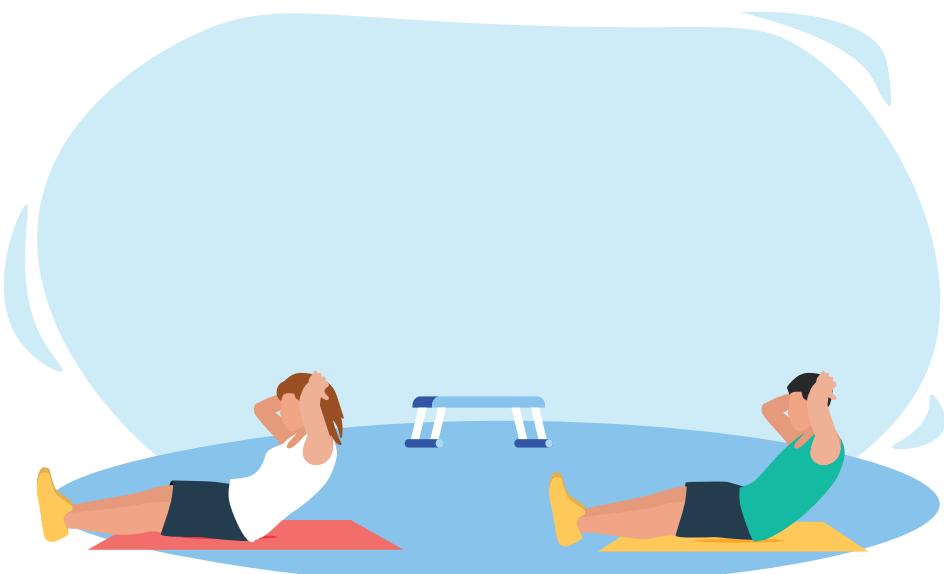
рука-пята 12x4

## Игра «Эстафета на руках»

Класс делится на команды не менее, чем по 6 человек и выстраивается парами за центральной линией поля. По сигналу учителя стоящие впереди участники переходят на другую сторону поля, один идет на руках, а другой держит его за ноги. Достигнув определенного места, участники меняются ролями и возвращаются. Таким образом, победителем считается команда, закончившая игру первой.



Проверьте себя.



5–9

Удовлетворительно

10–11

хорошо

12>

отлично

7–10

Удовлетворительно

11–15

хорошо

16>

отлично

ЛАВИЧЕ

## Совершенствование силовой способности

В этом разделе мы познакомим вас с подвижными играми и эстафетами, чтобы усовершенствовать то, чему вы научились. Учитывая, что все группы мышц вашего тела находятся в стадии развития, необходимо использовать эти средства. Потому что физическая нагрузка, которую создают во время урока выбранные подвижные игры и комбинированные эстафеты, создает основу для правильного развития мышечной силы, как индивидуально, так и комплексно.

### «Лазанье по канату»

Лазанье по канату позволяет нам за довольно короткое время развить почти все основные группы мышц нашего тела. Есть несколько способов научиться лазать по канату.

Здесь мы познакомим вас с одним из них. Перед тем, как подняться по канату, следует изучить следующее:

- \* Для начала нужно уметь долго висеть на канате;
- \* Вы должны уметь раскачиваться на канате, не касаясь пола;
- \* При раскачивании на канате необходимо сохранять равновесие;



Положение рук и ног при лазанье по канату

Самые распространенные ошибки при лазанье по канату:

- \* Спортсмен держит канат не ступнями, а бедрами;
- \* Не прыгайте с каната;
- \* Не соскальзывайте с каната.



#### Правила безопасности

При выполнении вышеизложенного не стоит забираться на канат слишком высоко; На полу под канатом должен быть спортивный матрас.



# ШУША

## Дорогая Шуша, ты свободна!

Город Шуша, расположенный в Нагорно-Карабахском регионе Азербайджанской Республики, был основан в 1752 году правителем Карабаха Панахали-ханом. Наряду с названием Шуша город получил название Панахабад в честь хана.

Шуша и окружающие горы – одно из самых стратегически важных мест в нагорно-карабахском регионе. В целом Шуша считается «бьющимся сердцем» региона. Город Шуша был оккупирован армянскими войсками 8 мая 1992 года. В результате оккупации в городе с особой жестокостью были убиты сотни граждан Азербайджана, более 20 тысяч человек покинули свои дома и стали вынужденными переселенцами.



Как известно, Отечественная война, начавшаяся в 2020 году, закончилась победой азербайджанского народа. В этой войне солдаты и офицеры азербайджанской армии помимо большого мужества и героизма доказали всему миру, что они сильнее и физически лучше подготовлены, чем противник. Яркий тому пример – бои за город Шуша.

**Ведь если в боях за свободу наших регионов применялась современная боевая техника, то город Шуша был освобожден от оккупации именно благодаря физической подготовке и силе нашей армии.**

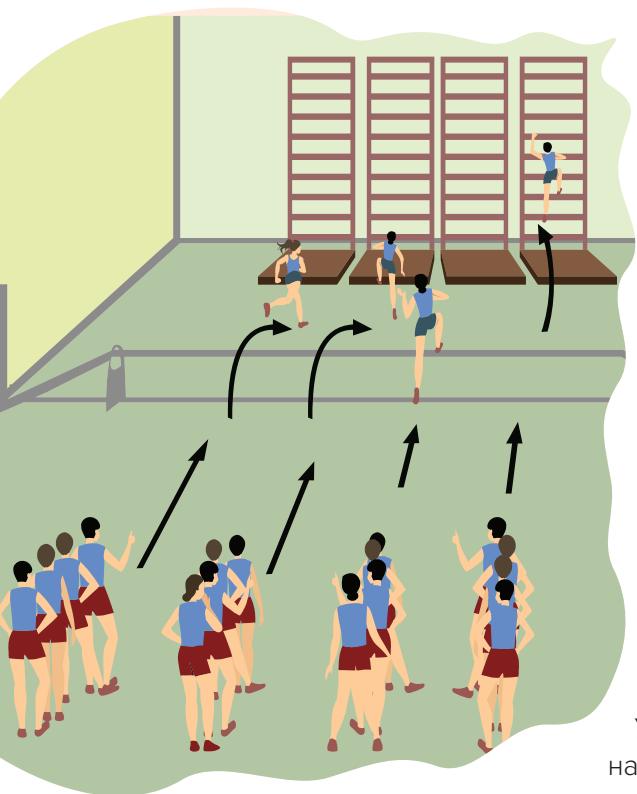
7 ноября славная армия Азербайджана поднялась на скалы города и вошла в Шушу с легким оружием, в короткие сроки изгнав из города армянские войска.

8 ноября президент Азербайджанской Республики Ильхам Алиев объявил, что Вооруженные силы Азербайджана освободили Шушу от оккупации.

Освобождение Шуши, которая давала стратегическое преимущество Азербайджану, было решающим моментом войны. После этого Армения признала поражение, и Азербайджан победил в войне.



## Игра «Эстафета по лазанью»



На расстоянии 10 м от гимнастической стены параллельно ей ставится бревно высотой 1 м.

Игроки делятся на 2-4 команды и выстраиваются в ряды. Расстояние между рядами 1-2 шага. Перед игроками проводится стартовая линия. Матрасы кладут рядом с гимнастической стенкой. По команде учителя, стоящие впереди участники, подбежав, взбираются на бревно, спускаются с другой стороны и бегут к гимнастической стенке. Они взбираются по гимнастической стенке, хватают рукой последнюю ступеньку, спускаются (или прыгают) вниз, снова взбираются на бревно и спускаются с другой стороны. Затем бегут к своим командам и касаются рукой первого игрока в очереди. Затем становятся позади колонны. Второй игрок повторяет действия первого. Игра длится до тех пор, пока в ней не примут участие все игроки каждой команды.

Участник, который, преодолев бревно, взбирается на гимнастическую стенку, спускается и первым возвращается на место, зарабатывает одно очко для своей команды. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

## Игра «Комбинированная эстафета»

Класс делится на команды, в каждой не менее 6-ти человек, которые выстраиваются на поле в колонны. По сигналу учителя передний участник бежит, 4 раза отжимается в указанном месте, затем снова бежит, перепрыгивает препятствие и, совершив 4 приседания в указанном месте, возвращается обратно. Таким образом, победителем считается команда, которая быстрее всех завершит игру.



ЛАЙН



## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

**100**  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробные сведения о силовых движениях, играх и их предназначении;

### 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице силы.:

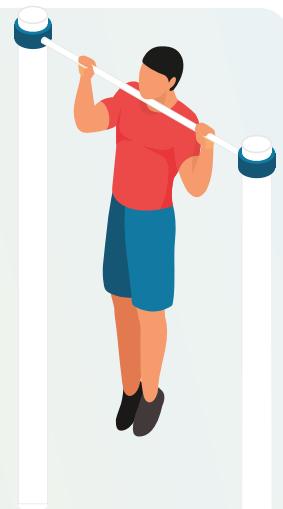
#### 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ



12 подтягиваний на низком турнике



7 подтягиваний на высоком турнике



### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

ЛАУЧЕ



# XI ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

## ГЕРМАНИЯ

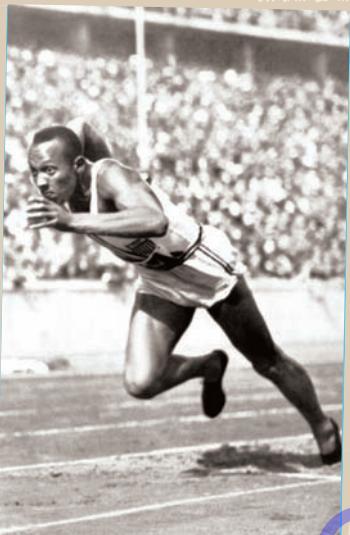
1 – 16 августа 1936 года



На Олимпийских играх в Берлине 4069 спортсменов (328 женщин) из 49 стран приняли участие в 144 программах по 21 виду спорта. Проведены образцовые соревнования по бадминтону и бейсболу.

Впервые в этих играх факел, зажженный в греческом городе Олимп, был доставлен эстафетой к месту проведения олимпийских игр.

Особенностью XI Олимпийских игр было то, что в легкой атлетике победил чернокожий Джесси Оуэнс, что считалось победой над политикой расизма. Оуэнс выиграл четыре зо-



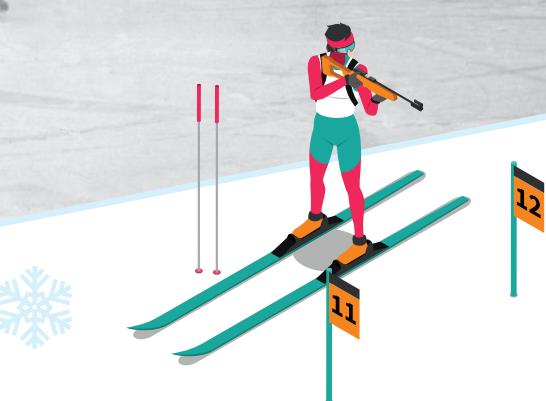
лотые медали в спринте с четырьмя олимпийскими рекордами. 11-е Олимпийские игры также назывались «Олимпиадой Оуэна».

Одно из самых интересных состязаний произошло в соревновании по поднятию тяжестей. Здесь египтянин Хадр аль-Туни выступал среди спортсменов среднего веса. Он поднял 387,5 кг, что на 15 кг больше, чем у более тяжелых спортсменов. С этим результатом он выиграл золотую медаль.

Международный олимпийский комитет заявил, что Игры «проводятся в духе расизма и национализма».

В неофициальном командном зачете Германия заняла первое место, США – второе, а Италия – третье.

ЛАЙНЭ



## IV ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

756 спортсменов (76 женщин) из 28 стран приняли участие в 17 программах по 5 видам спорта на Олимпийских играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия) 6-16 февраля 1936 года.

Самым неожиданным результатом этих игр стала победа англичан в хоккее. В финале они обыграли канадцев.

Норвежский конькобежец Ивар Баллангруд выиграл все зимние турниры, чемпионаты Европы и мира. На этих Олимпийских играх он выиграл 3 золотые и 1 серебряную медали и был признан лучшим спортсменом Олимпийских игр.

Здесь впервые прошли соревнования по керлингу.

Впервые в неофициальном командном зачете спортсмены с Американского континента не попали в число победителей. В результате Норвегия заняла первое место, Швеция - второе, а Германия - третье.

ЛАЙНЭ

# Праздник НОВРУЗ



ЛАУЧЧЕ

Праздник Новруз отмечается в день равноденствия (20-22 марта), начала астрономической весны в Северном полушарии. Этот праздник широко отмечается в Азербайджане. У ряда народов приход весны связывают с возрождением природы, проводят по этому поводу праздники и отмечают его как начало нового года.



# РАЗДЕЛ V

## Ловкость



ЛАУЧЭ

# ЛОВКОСТЬ

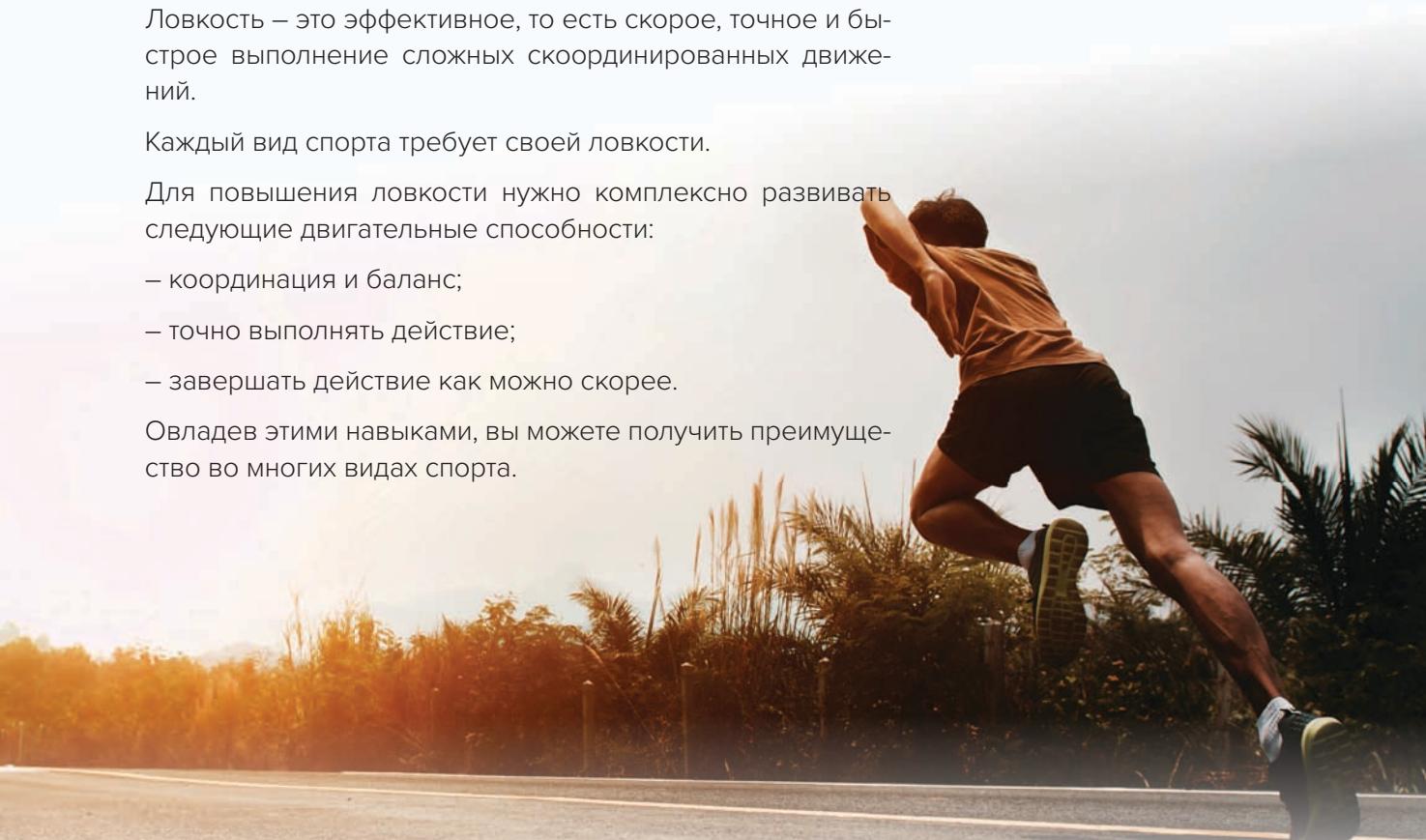
Ловкость – это эффективное, то есть скорое, точное и быстрое выполнение сложных скоординированных движений.

Каждый вид спорта требует своей ловкости.

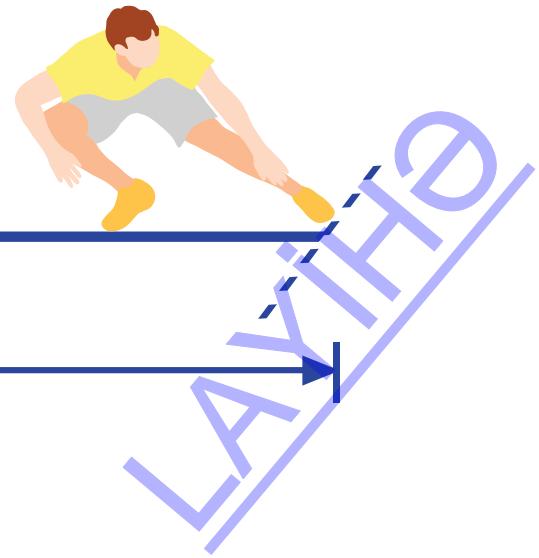
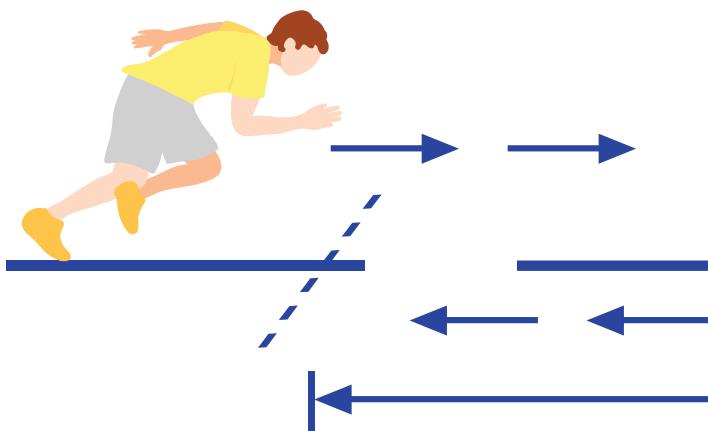
Для повышения ловкости нужно комплексно развивать следующие двигательные способности:

- координация и баланс;
- точно выполнять действие;
- завершать действие как можно скорее.

Овладев этими навыками, вы можете получить преимущество во многих видах спорта.



Проверьте себя.





## Развитие координации и равновесия

Вы знаете, что координация – это процесс регулирования деятельности мышц тела, направленный на успешное выполнение движения, о котором вы думаете. Равновесие – неотъемлемая часть координации. Поддерживает стабильность и баланс. Например, координация и равновесие необходимы при быстром спуске по лестнице в школе. На уроке физкультуры, чтобы точно бросить баскетбольный мяч в корзину, мы думаем, глядя на мяч и корзину, уточняем цель и выполняем действие (рисунок).

### Подвижные игры, направленные на развитие координации и равновесия

#### Игра «Канатоходец»

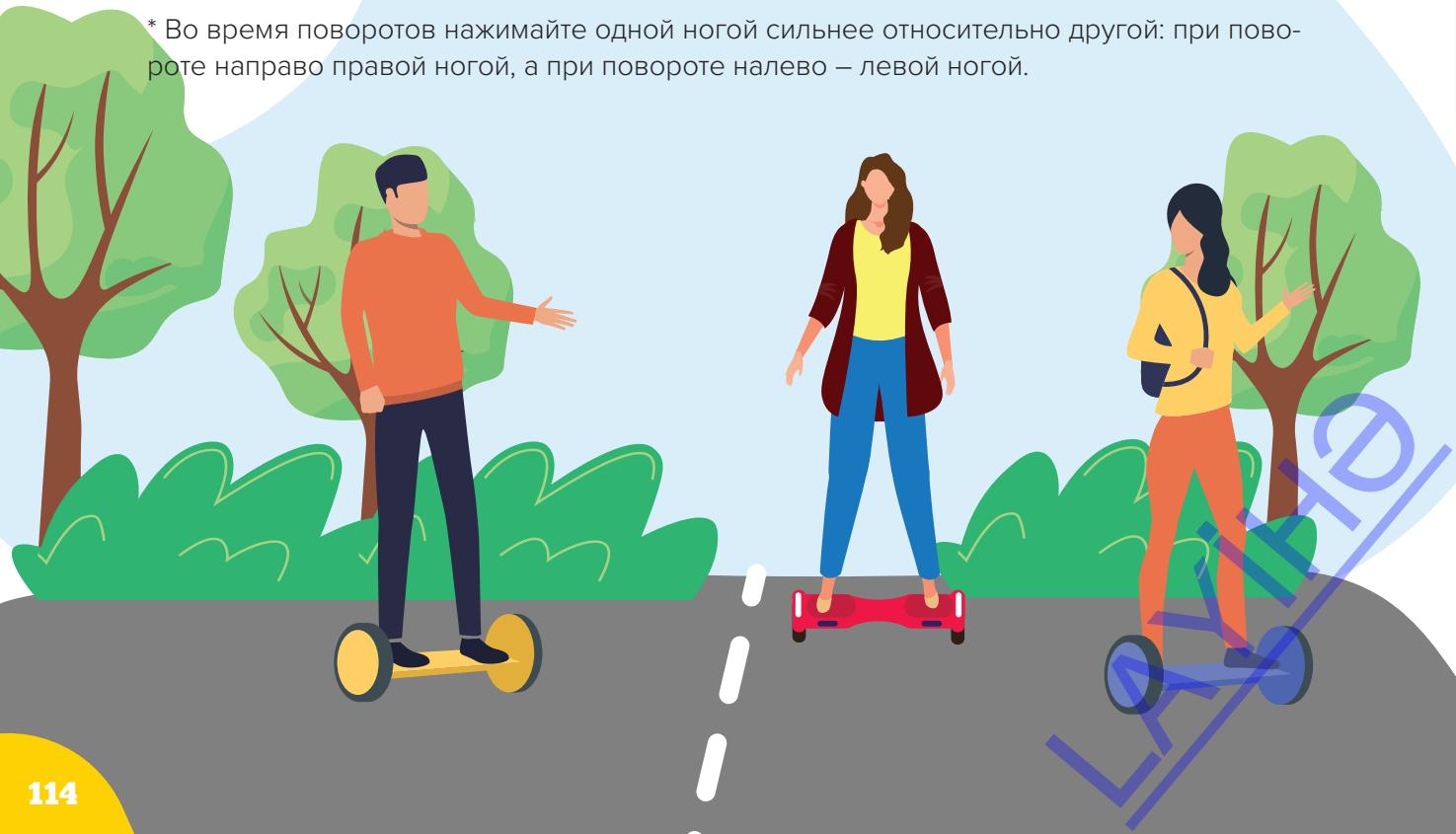
Класс делится на несколько равных по численности команд. В 4-5 метрах от каждой команды размещается веревка длиной 3-4 метра или канат. По сигналу учителя передние участники команд должны бежать к обозначенному месту, пройти по канату, не касаясь пола, и вернуться. Чтобы удержать равновесие проходя по канату, нужно раскрыть руки в стороны. Команда, завершившая игру первой, считается победителем.



# Учимся ездить на гироскутере

Дорогой друг, пользоваться гироскутером несложно. Через 15-20 минут тренировки вы сможете это сделать. Для этого мы рекомендуем следующее:

- \* Прежде всего, должна быть ровная площадка без наклона.
- \* Перед тем, как начать эксплуатацию гироскутера, необходимо проверить принцип его работы руками. Чтобы переместить гироскутер, слегка нажмите на него руками. Чтобы научиться поворачивать, поочередно нажимайте правой и левой рукой.
- \* Проверив вручную рабочий механизм, попробуйте встать на гироскутер ногами. Лучше всего запрыгивать на гироскутер обеими ногами. Потому что, если поставить одну ногу, он может сразу начать движение. Если сложно в первый раз встать двумя ногами, то положив одну ногу, поддерживайте другую сторону гироскутера рукой.
- \* Не рекомендуется двигаться быстро, когда вы только начинаете учиться. Лучше, чтобы кто-нибудь сначала держал вас за руку и поддерживал, чтобы вы не упали.
- \* Научитесь сначала ехать вперед и останавливаться.
- \* При перемещении гироскутера перемещайте центр тяжести на кончики ступней, а при остановке – на пятку.
- \* Во время поворотов нажимайте одной ногой сильнее относительно другой: при повороте направо правой ногой, а при повороте налево – левой ногой.





## Самостоятельная работа

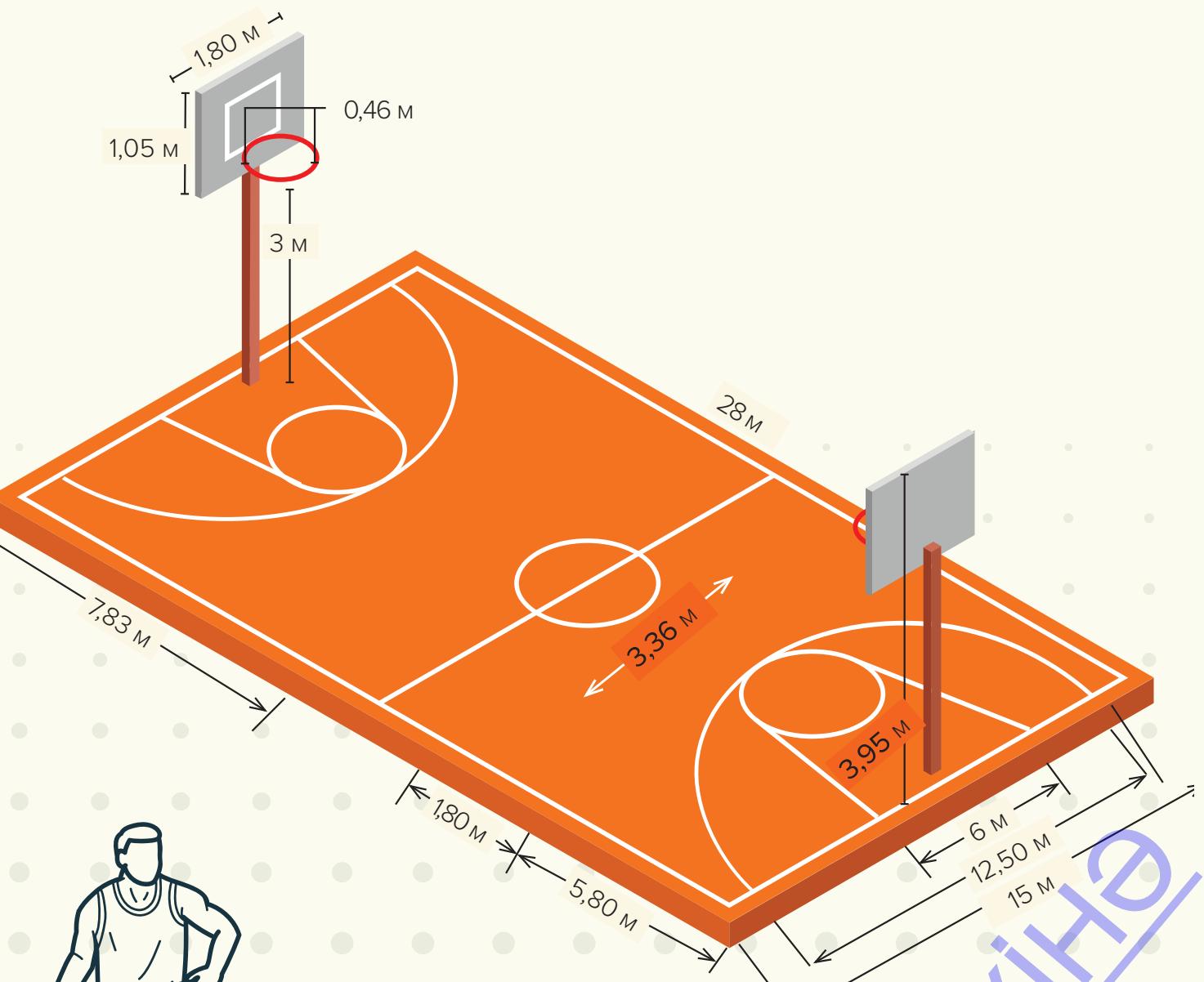


ЛАЙНЭ

# БАСКЕТБОЛ



Баскетбол – самая динамичная игра. В качестве доказательства мы можем показать очки, набираемые командой в игре. Эту игру еще более интересной делают относительно небольшое поле, высокое положение щита и небольшой диаметр обруча. Высокая динамика игры требует от игроков хорошей физической подготовки. Больше внимания следует уделять уровню тренировки скорости, силы, мощности и ловкости, но, конечно, подготовка спортсмена должна быть комплексной. Вы будете использовать элементы баскетбольной игры а разных целях на уроках физкультуры до 11 класса.



ЛАЙНЭ





Слово «баскетбол» с английского переводится как «баскет» – «корзина», а «бол» – «мяч». Игра была создана в 1891 году в США преподавателем колледжа Джеймсом Нейсмитом.

### 1. Боковые линии. (Sideline)

Две боковые линии по 28 м. делят поле по длине. Когда игрок с мячом наступает на эти линии, он нарушает правила.

### 2. Передняя линия / задняя линия (Baseline/endline)

Две задние линии, каждая длиной 15 метров, соединяют боковые линии. Названия линий меняются для команды с мячом.

### 3. Центральная линия. (mid court line)

Эта линия делит площадку на две равные части. Атакующая команда должна пересечь эту линию в течение 8 секунд. Команда, которая пересекает черту, не может вернуться.

### 4. Трехочковая линия. (three point line)

Мяч, брошенный в корзину из-за линии, проведенной на расстоянии 6,25 метра, приносит команде 3 очка.

### 5. Линия штрафного броска и правило «3 секунды». (free throw line and 3 seconds violation)

В случае нарушения определенных правил штрафной удар выполняется с этой линии. Этот участок площадки длиной 5,8 метра и шириной 4,9 метра от передней линии также является зоной «3 секунды». Атакующие игроки не могут оставаться в этой области более 3-х секунд.

### 6. Круг штрафного броска. (free throw circle)

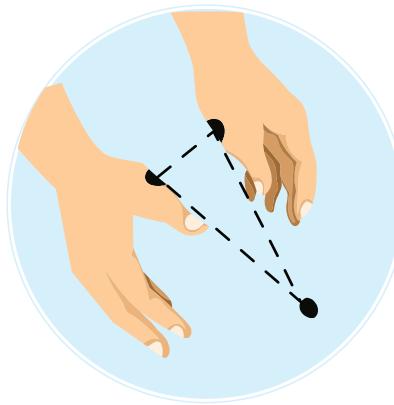
Диаметр круга составляет 3,6 м. Игрок, выполняющий штрафной удар, не может покинуть этот круг, пока мяч не попадет в корзину или не коснется ее.

### 7. Центральный круг. (center circle)

Этот круг (диаметром 3,6 м) находится в центре поля. Игра начинается, бросая мяч в воздух в центральном круге. В этот момент внутри круга могут быть размещены только 2 игрока.

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В БАСКЕТБОЛЕ

## *Прием мяча*



Для приема мяча руки должны быть вытянуты вперед по направлению к мячу и удерживать его пальцами. В момент касания мяча его удерживают кончиками пальцев, руки согнуты, мяч придвигается к груди, при этом ноги слегка сгибаются.



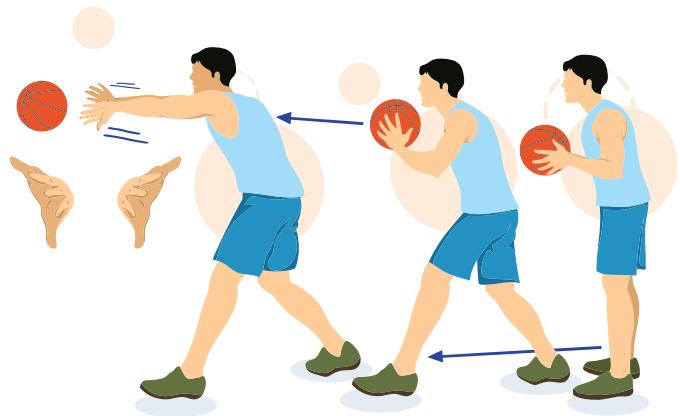
# ПЕРЕДАЧА МЯЧА

## Передача двумя руками

Передача мяча обеими руками от груди – один из наиболее часто используемых методов. При выполнении этого движения мяч следует прижать к груди и держать так, чтобы большой палец был направлен вниз, а четыре пальца – в сторону груди. Во время передачи локти быстро разводятся и мяч передается кончиками пальцев.

### Передача мяча обеими руками от груди

– один из наиболее часто используемых методов. При выполнении этого движения мяч следует прижать к груди и держать так, чтобы большой палец был направлен вниз, а четыре пальца – в сторону груди. Во время передачи локти быстро разводятся и мяч передается кончиками пальцев.



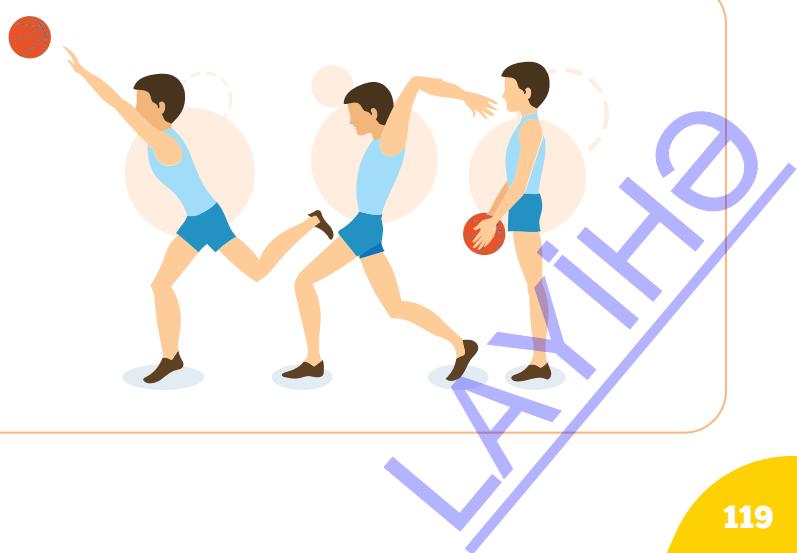
### Передача мяча обеими руками снизу

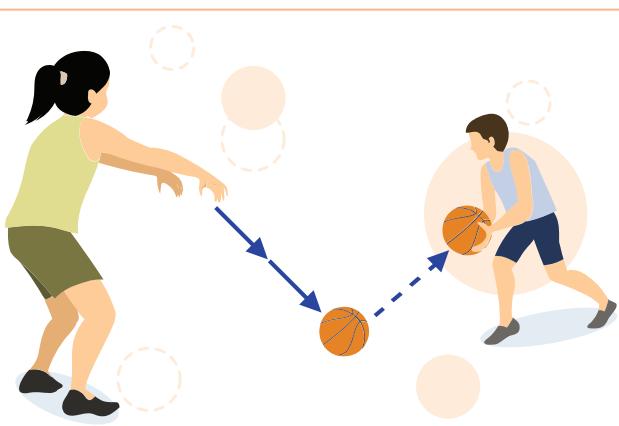
Чтобы этот бросок был неожиданным для соперника, необходимо выполнять его со стороны его опорной ноги. Вот почему мы бросаем мяч кончиками пальцев, быстро выводя руки сзади вперед.



### Передача мяча через голову обеими руками

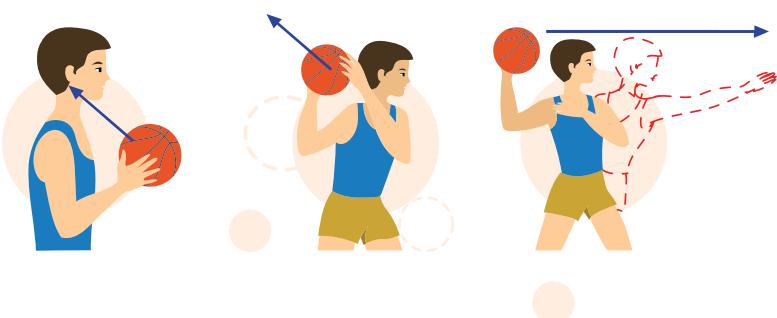
применяется на средних и длинных дистанциях. При выполнении движения одна нога выдвинута вперед, колени слегка согнуты, туловище немножко отведено назад, а руки согнуты назад в локтях. При броске мяча наклоняем корпус вперед, и при этом раскрываем вперед руки.



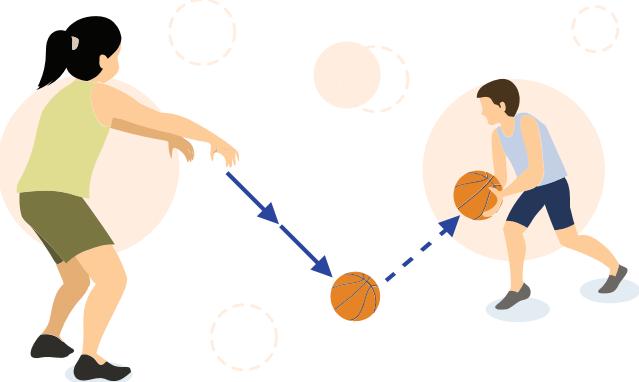


**При передаче мяча обеими руками от пола** держите мяч так, чтобы большой палец был направлен вверх. Мяч должен быть брошен под таким углом, чтобы его мог легко получить партнер по команде.

## Передача одной рукой



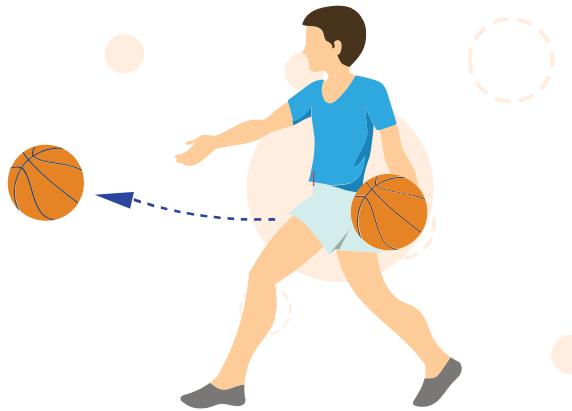
**Передача мяча одной рукой от плеча** считается одним из основных технических приемов. Для этого сначала нужно научиться крепко держать мяч в руке, а затем выбирать направление и быстро передавать мяч кончиками пальцев.



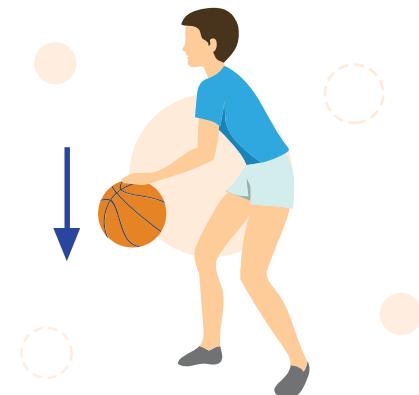
**Метод передачи мяча от пола одной рукой** используется во время продвижения. Как только мяч поднимается до нужного уровня, мы сразу ударяем им об пол и передаем партнеру по команде. Мяч должен быть брошен под таким углом, чтобы партнер по команде мог легко его получить.

**При передаче мяча одной рукой**

**снизу** одна нога должна быть впереди, рука с мячом должна быть сзади, а другая рука должна быть впереди. Как и в случае с передачи двумя руками, бросок должен выполняться со стороны опорной ноги, чтобы он был неожиданным для соперника. Поэтому необходимо быстро подвести руку с мячом сзади на перед и бросить мяч кончиками пальцев.

**Ведение мяча****При ведении мяча на месте одной рукой (правой или левой)**

**ноги** должны быть параллельны, широко расставлены и полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, а голова прямая. Мяч следует вести возле носка правой стопы. Мяч не должен подниматься выше колена. При ведении мяч должен ударяться об пол перед центральной точкой расстояния между двумя ногами. Мяч передается другой руке только после удара об пол.

**Ведение мяча правой или левой рукой**

**рукой** осуществляется за счет сгибания в локте руки, несущей мяч, толчка руки и осторожного направляющего движения пальцев. Игров с мячом может двигаться вперед, только ведя мяч.

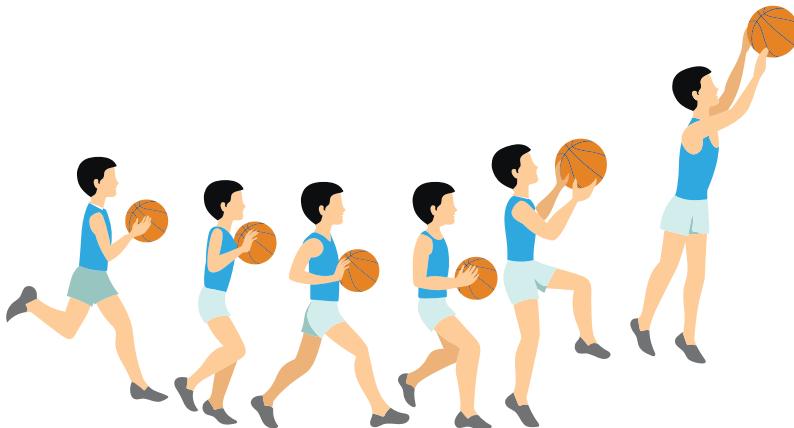


Лайн  
Лайн

## Бросание мяча в корзину



**При броске мяча от груди обеими руками** необходимо, удерживая мяч перед грудью обеими руками, согнуть колени. Мы должны бросить мяч в корзину, одновременно распрямляя колени и направляя руки вверх и вперед к корзине.



Чтобы мяч попал в корзину, мы должны забросить мяч в правый угол прямоугольника, нарисованного на щите. В этом случае мы должны попытаться подкрутить мяч, передвинув пальцы с нижней части мяча наверх. (Та же процедура используется для выполнения движения с левой стороны. Однако правая рука заменяется левой рукой, а левая нога – правой ногой.)



**При броске мяча с плеча одной рукой**, при броске правой рукой мяч удерживается над правым плечом широко раскрытыми пальцами полностью в ладони правой руки, а левая рука поддерживает мяч со стороны. Колени должны быть полусогнуты, а ноги немного расставлены. При выполнении движения, мы, распрямляя колени и руки, кончиками пальцев забрасываем мяч в корзину.

# РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

## (элементов баскетбола)

Как известно, точное выполнение – это верное выполнение действия в рамках определенных правил. Как и в общественной жизни, в спорте, особенно в спортивных играх, требуется точность,. Здесь вы узнаете, насколько важно точное выполнение при выполнении элементов баскетбола. В баскетболе требуется точность прицела, чтобы мяч был правильно передан или брошен в корзину.

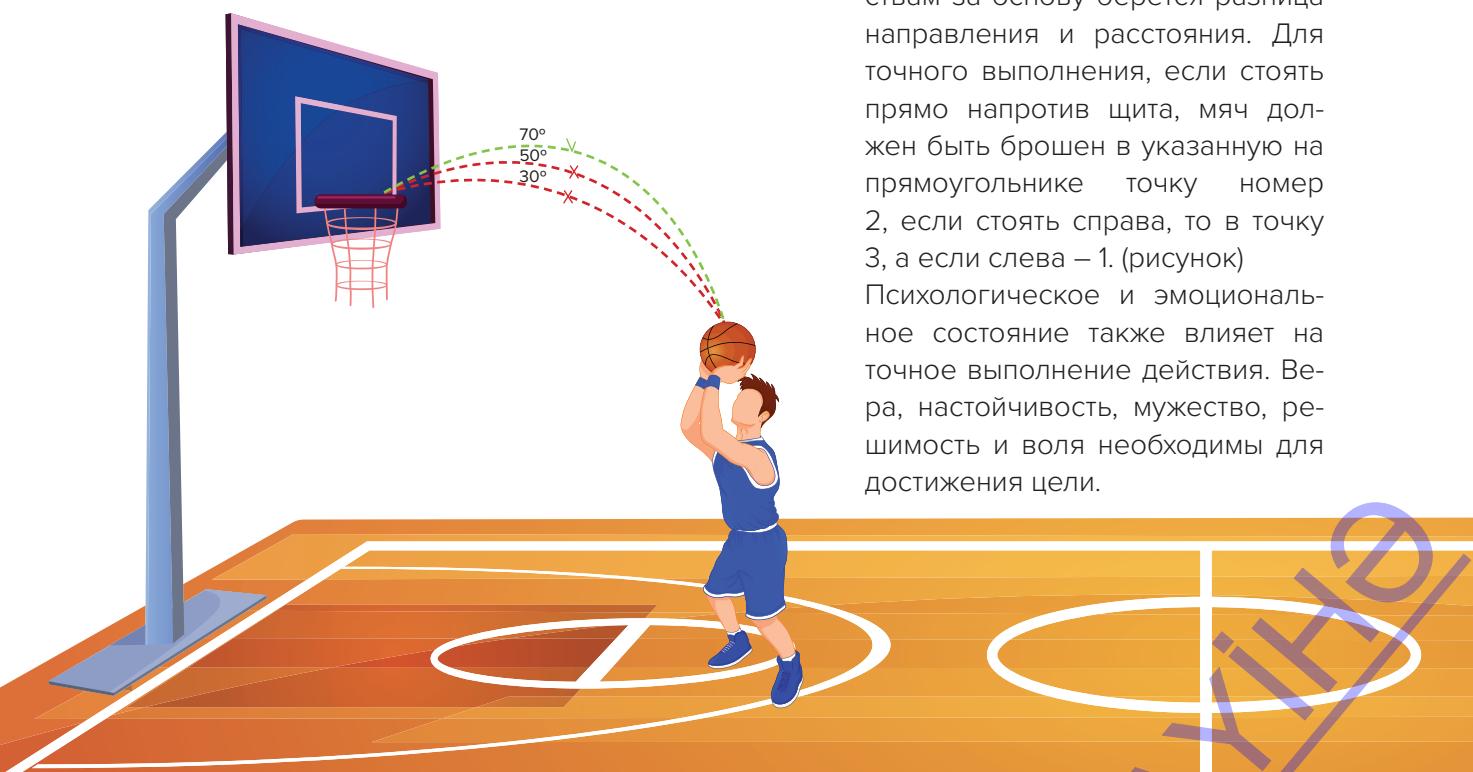


### Точность прицела

Точность измерения  
различие по обстоятельствам

Точность измерения главным образом основана на человеческом восприятии ситуации и интуиции. Но при этом очень важно видеть цель.

При различении по обстоятельствам за основу берется разница направления и расстояния. Для точного выполнения, если стоять прямо напротив щита, мяч должен быть брошен в указанную на прямоугольнике точку номер 2, если стоять справа, то в точку 3, а если слева – 1. (рисунок)  
Психологическое и эмоциональное состояние также влияет на точное выполнение действия. Вера, настойчивость, мужество, решимость и воля необходимы для достижения цели.



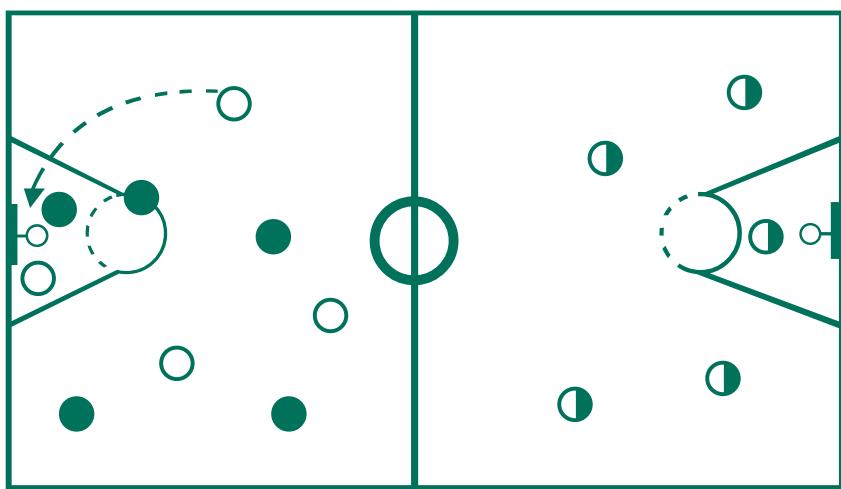


## Игра «Пятерки атакуют»

Класс делится на команды по пять человек в каждой. На поле соревнуются 3 команды. Вторая и третья пятерка выстраивают под своим щитом защитную зону. Мяч находится у первой пятерки.

По команде учителя первая пятерка атакует щит второй пятерки и пытается забросить мяч в их корзину. Когда вторая пятерка захватывает мяч, она немедленно атакует щит третьей пятерки. Первая пятерка теряет мяч и строит защитную зону вместо второй пятерки. После того, как третья пятерка получает мяч, они атакуют щит первой пятерки. Команда, которая забрасывает мяч в корзину, получает 1 очко и создает зону защиты, а проигравшие нападают.

Игра длится 10-15 минут. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.



## Игра «Три в одном»

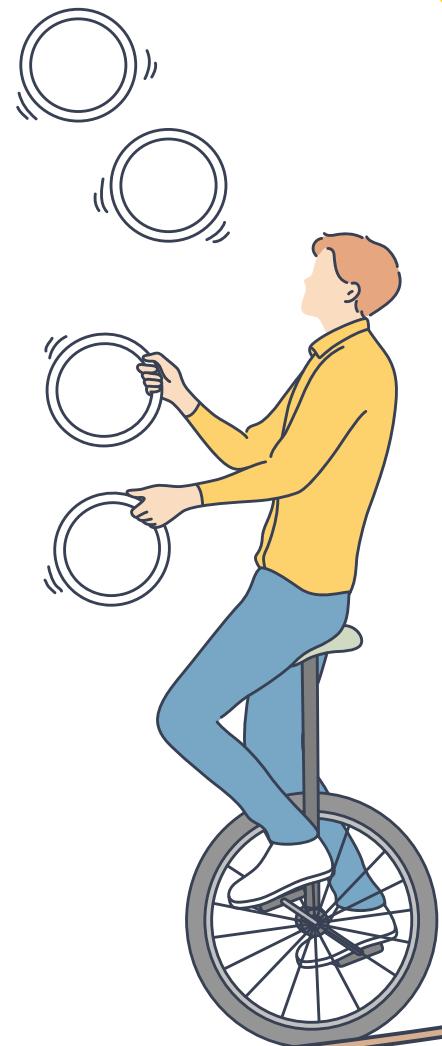
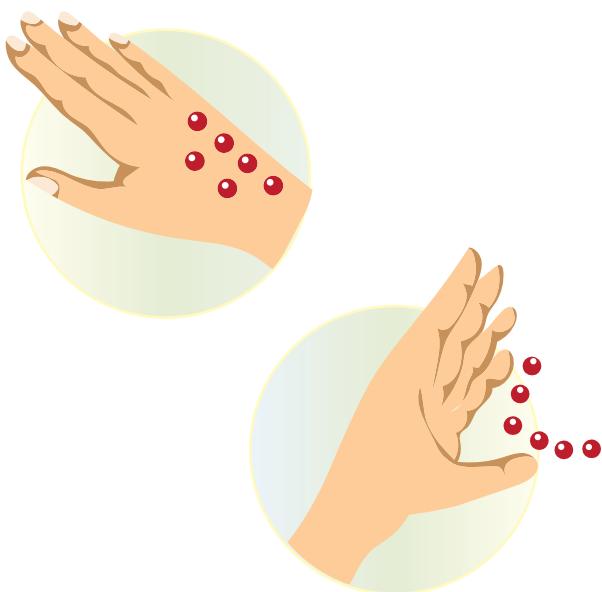
**I ФАЗА.** Класс делится на три команды и выстраивается за центральной линией. Баскетбольный мяч находится у участников, стоящих первыми. По сигналу учителя все три участника бегут к баскетбольному щиту, бросают мяч с близкого к щиту расстояния, пока он не попадет в корзину, и возвращаются.

**ФАЗА II.** По сигналу учителя все трое бегут к баскетбольному щиту и закидывают мяч в корзину, не заходя в «трехсекундную зону». Когда мяч попадает в корзину, командедается дополнительное очко, и участник возвращается. В противном случае он должен бросать мяч с любого расстояния, пока тот не упадет в корзину, и вернуться обратно.

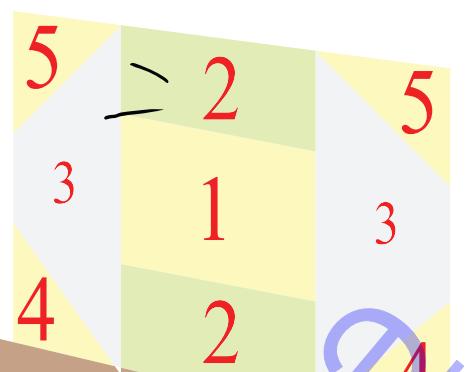
**Фаза III.** По сигналу учителя все три участника бегут к баскетбольному щиту и бросают мяч один раз, не заходя в «трехочковую зону». Если мяч попадает в корзину, участник возвращается с двумя дополнительными очками. Если не попадает, то участник бросает один раз из «трехсекундной зоны». Если мяч попадает в корзину во время этого броска, команда получает дополнительное очко. Если участник не попал, то он должен бросать мяч с любого расстояния, пока тот не попадет в корзину, и вернуться обратно. В каждой из трех фаз команда, первой закончившей игру, присуждается 1 очко. В итоге победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.



## Самостоятельная работа



## Выполните с одноклассниками





ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

100  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробные сведения о движениях и играх по развитию ловкости и их предназначении;

### 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице ловкость;

Броски баскетбольного мяча в корзину или в цель. 4-5 попаданий с 5-ти попыток.



### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

# ФУТБОЛ

Оно образовано от английских слов *foot* – нога и *ball* – мяч. Игра в футбол, который считается «королем спорта», отличается от других видов спорта своей динамикой.

В мире есть разные виды спорта. В то время как в некоторых странах более популярны баскетбол, волейбол, бейсбол, хоккей и другие виды спорта, футбол является самым любимым и самым популярным в большинстве стран мира. Это единственная игра, в которой борьба за мяч ведется только ногами. Очевидно, что легче бить, бросать и передавать мяч руками, чем ногами. Поэтому футболистам необходимо быть более мобильными, постоянно развивать в своей физической подготовке ловкость, силу, скорость и выносливость. Когда эти двигательные навыки находятся на высоком уровне, легче освоить технические и тактические движения.

С тактической подготовкой вы познакомитесь в старших классах. Мы поможем вам выучить некоторые движения, относящиеся к технической подготовке.



Футбольное поле имеет прямоугольную форму и ограничивается боковыми линиями и линиями ворот.

– Когда мяч уходит за боковую линию, то его вводят в игру из «аута».

– Когда мяч пересекает линию ворот от атакующей команды, то мяч вводится в игру вратарем.

Длина футбольного поля должна быть 90-120 метров, ширина – 45-90 метров.

Размеры поля, рекомендованные ФИФА: длина – 105 метров, ширина – 68 метров.

В центре поля нарисован круг радиусом 9,15 метра. (Центральный круг)

Игра начинается с введения мяча в центральном кругу.

**Зона ворот.** Линии длиной 5,5 метров проводятся в направлении центральной линии на расстоянии 5,5 метров от стойки ворот до боковых линий и соединяются параллельно линии ворот.

Атакующая команда не должна мешать деятельности вратаря во вратарской зоне.

**Штрафная площадка.** На расстоянии 16,5 метров от дверной стойки до боковых линий проводятся линии длиной 16,5 метра в направлении центральной линии и соединяются параллельно линии ворот.

Здесь нарушения со стороны защищающейся команды наказываются 11-метровым штрафным ударом, а некоторые нарушения наказываются свободным ударом.

**11-метровый пенальти.** Внутри штрафной площади ставится точка на расстоянии 11 метров от центральной точки между стойками ворот до центральной линии. Вокруг штрафной площади проводится дуга радиусом 9,15 метра с центром в 11-метровой точке.

## Технические приемы в футболе



## Удары

### Удар внутренней стороной стопы

выполняется как по воротам, так и для передачи мяча на короткие и средние дистанции. В этом случае опорная нога слегка согнута в колене и помещена вплотную к мячу. Другая нога полностью раскрывается и бьет по мячу.



**Удар верхом стопы** выполняется как по воротам, так и для передачи мяча на короткие и средние дистанции. В этом надо бить с разбега в центр мяча.



**Удар носком стопы** используется относительно мало. Этот удар осуществляют в быстро меняющихся, непредсказуемых ситуациях. Траектория полета зависит от того, в какую часть мяча попадает удар.



## Остановка мяча

### Остановка мяча подошвой стопы

требует большой точности. Этот метод обычно используется для удержания мяча, падающего сверху. Когда мяч падает, нужно сразу же прижать его к земле подошвой стопы.



**Правило остановки мяча внутренней стороной стопы** практически такое же, как и остановка подошвой стопы. Но здесь мяч прижимается к земле внутренней стороной стопы.



**Рәңсөнин üstü ilə zərbə** həm qapıya, həm də orta və uzaq məsafələrə ötürmə üçün icra olunur. Bu zaman zərbə düzünə qəçaraq topun mərkəzinə vurulur.



#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

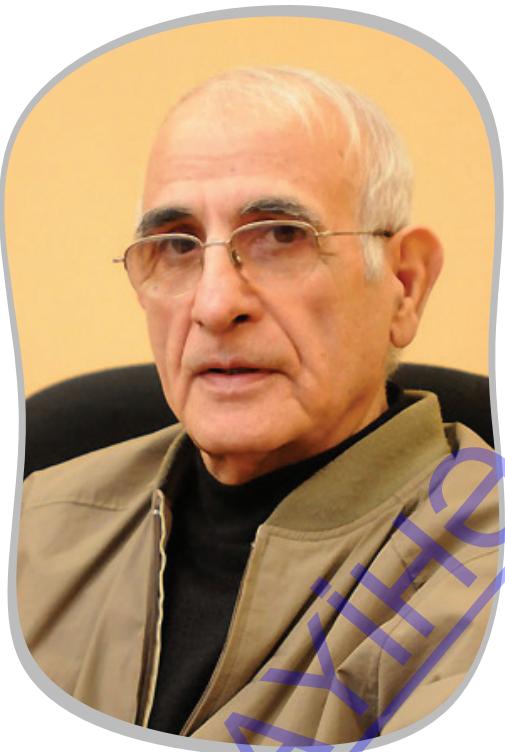
Алескеров Ахмед Лятиф оглы – заслуженный тренер Азербайджана, Молдовы, Украины и Таджикистана, первый главный тренер сборной Азербайджана по футболу. В своей футбольной карьере он играл на позиции полузащитника. В 1968 году награжден орденом «Знак Почета».

После окончания Бакинского института физической культуры в 1955-1965 годах играл за «Нефтяник» (ныне «Нефтехимик»). Провел 115 матчей и забил 6 голов в высшей лиге чемпионата СССР.

В 1963 году ему было присвоено звание Заслуженного мастера спорта.

В 1966 и 1974 годах – главный тренер, бронзовый призер чемпионата СССР по футболу.

В 1966 году под его руководством «Нефтехимик» показал самые высокие результаты среди азербайджанских команд на футбольных соревнованиях, проводившихся во времена СССР.



# РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ

## (элементов футбола)

Здесь вы узнаете, как важно точное исполнение при выполнении футбольных элементов. Сказанное выше о точном исполнении элементов баскетбола относится и к футболу. В отличие от баскетбола, в футболе движения точно выполняются ногами. В футболе, чтобы правильно передать мяч или правильно забить его в ворота, требуется точность прицела.



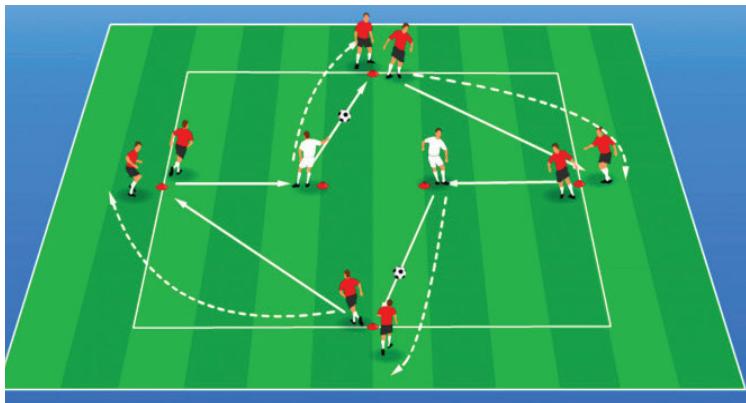
Для различения по обстоятельствам важна разница в направлении и расстоянии. Для точного выполнения нужно правильно бить по мячу. Поэтому нужно обращать внимание на то, чтобы пятка опорной стопы располагалась параллельно мячу. (Рисунок А) В этом случае мы можем направить мяч в правильном направлении, ударив по нему более точно.

Точность измерения главным образом основана на органах чувств и интуиции человека. Но при этом очень важно видеть цель.

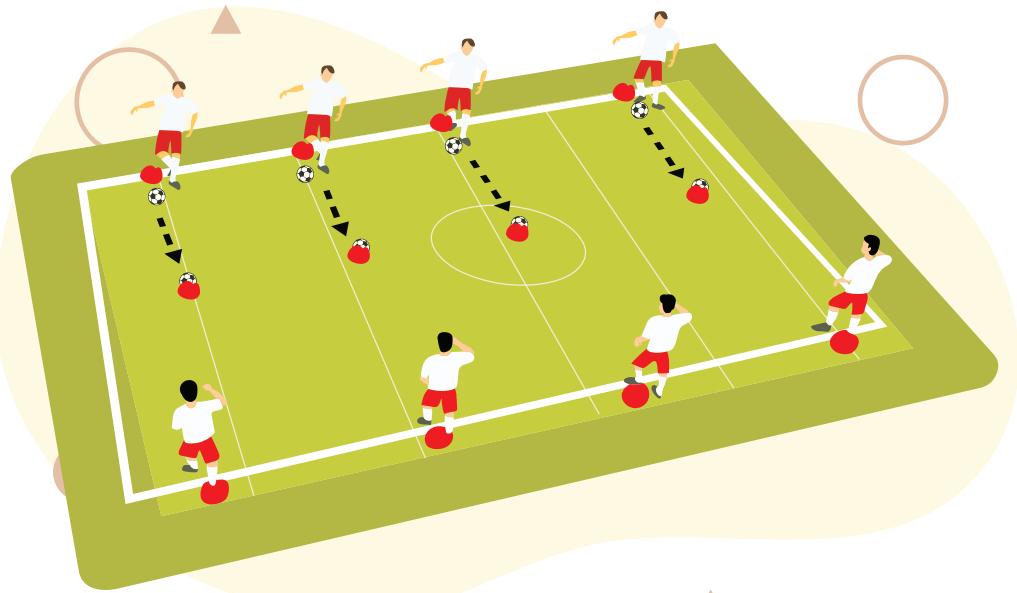




### Самостоятельная работа



### Выполните с одноклассниками



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ

Ваш возраст считается самым лучшим периодом для развития ловкости. Ловкость можно усовершенствовать с помощью упражнений, которые предназначены для уроков физического воспитания. Для улучшения ловкости рекомендуются следующие комплексы движений:

- подвижные игры, эстафеты;
- бег с изменением направления;
- бег зигзагом с мячом и без мяча;
- броски в цель мячей разного размера;
- различные движения, выполняемые с баскетбольным и футбольным мячом.

### Подвижные игры для развития ловкости

## Игра «Замораживание мячом»

Игра проводится в соответствии с правилами баскетбола 2 командами по 6-7 человек. Команде с мячом дается 4 минуты. В это время они должны продвигаться вперед, ведя мяч или передавая его своим товарищам по команде, и, прикасаясь мячом к игрокам команды соперников, выводить их из игры («замораживать»). Мяч не должен выпадать из руки игрока во время касания, а команда соперника вообще не должна касаться мяча.

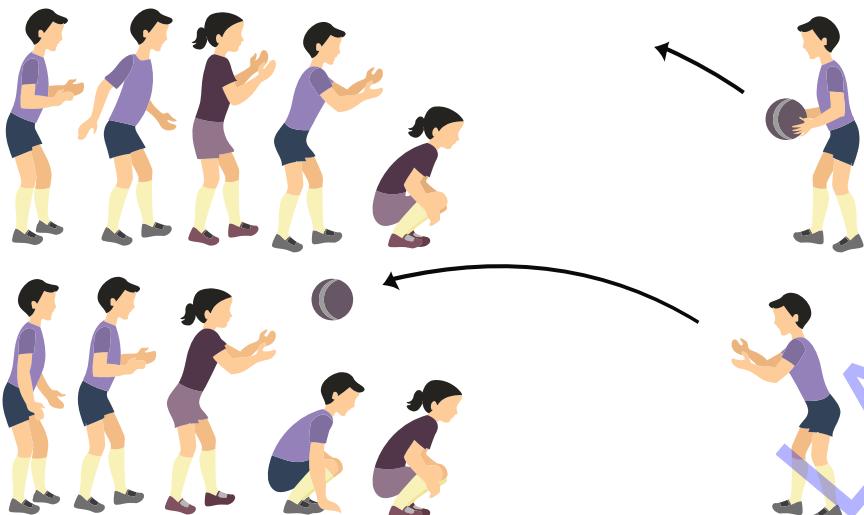
Побеждает команда, которая раньше или в течение положенного времени «заморозит» больше игроков.



## Игра «Передал – садись»

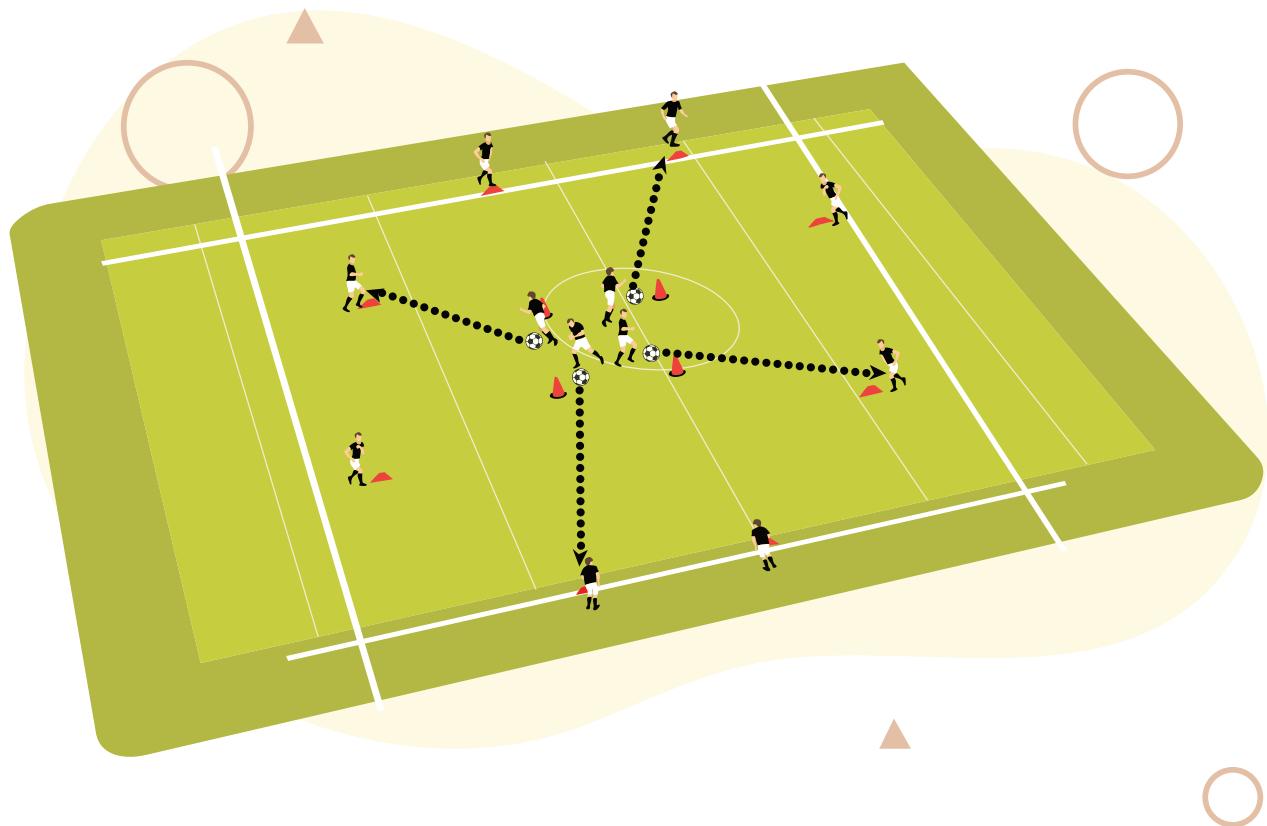
Игроки делятся на 2 равные команды и выстраиваются в ряд параллельно друг другу. Каждая команда выбирает капитана, который становится на 5-8 шагов впереди своей команды.

По команде учителя капитан передает мяч первому игроку в очереди (бросает от груди обеими руками или другим указанным способом), тот ловит мяч, передает его обратно капитану и садится на корточки. Затем капитан передает мяч второму игроку и тот, бросив мяч обратно, тоже присаживается. Как только последний игрок получает мяч от капитана, он бежит и занимает место капитана, а капитан встает в ряд на переднее место. В этот момент все участники встают, делают полшага назад и дают капитану место. Команда капитана, который вернется на свою позицию первым, считается победителем.



## Игра «Тройная передача»

В игре участвуют 4 команды по 3 человека в каждой. Участники выстраиваются на площадке, как показано на рисунке. Препятствия размещаются перед 4 участниками в центре площадки. Они по очереди передают мяч своим товарищам по команде одним касанием. Тройка, которая делает больше точных передач за 3 минуты, становится победителем.



## Игра «Комбинированная эстафета»

В игре участвуют 2 команды. По сигналу учителя первые участники с футбольным мячом преодолевают все препятствия, размещенные на поле, и передают мяч обратно своему товарищу по команде. Как только товарищ по команде получает мяч, он продолжает игру. А сам он один раз забрасывает положенный под щитом баскетбольный мяч в корзину и возвращается. Каждый мяч, попадающий в корзину, дает команде 1 дополнительное очко. Команда, завершившая игру первой, получает 2 очка.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

100  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробные сведения о движениях, играх по развитию ловкости и их предназначении;

### 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице ловкость;

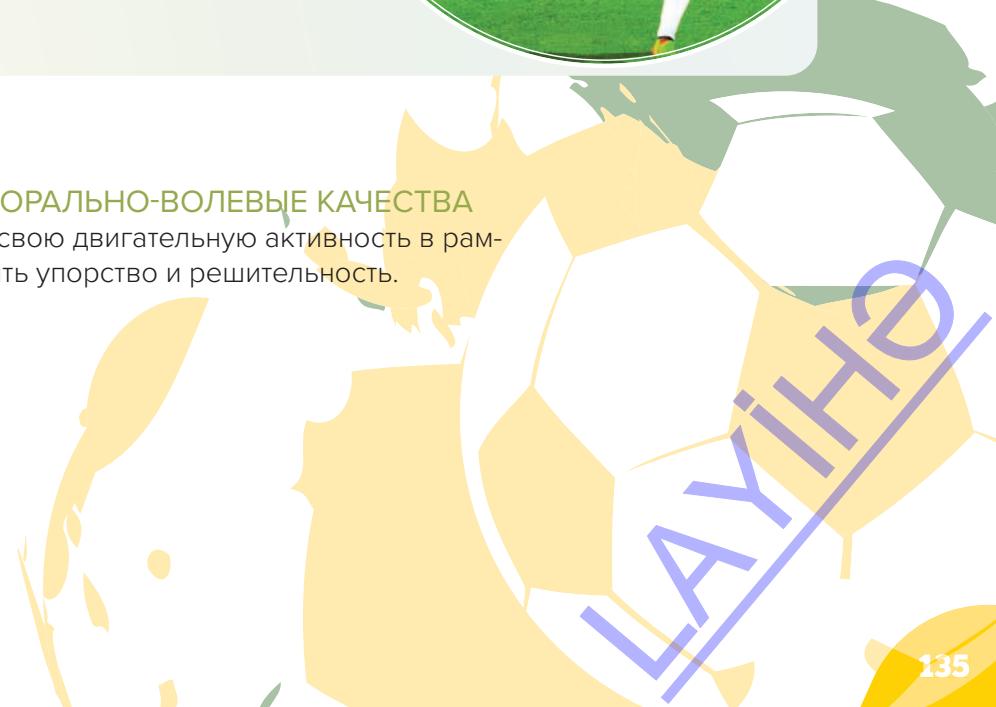
Забивание футбольного мяча в ворота.

4-5 голов с 5-ти попыток



### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.





# XIV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

## АНГЛИЯ

29 июля – 14 августа 1948 год



На Олимпийских играх, проходивших в Лондоне (Англия) с 29 июля по 14 августа 1948 года, 4689 спортсменов (385 женщин) из 59 стран приняли участие в 150 программах по 19 видам спорта.

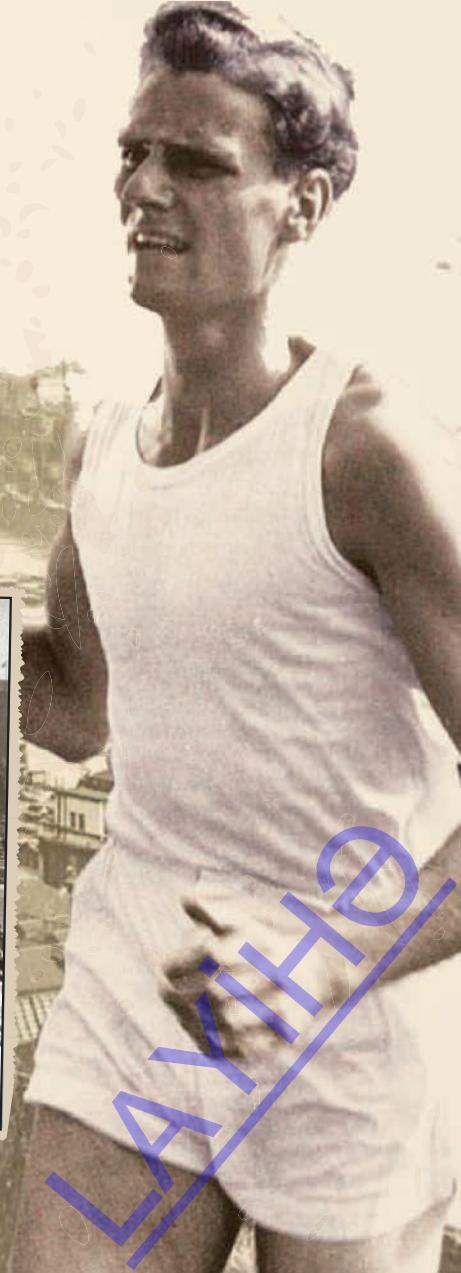
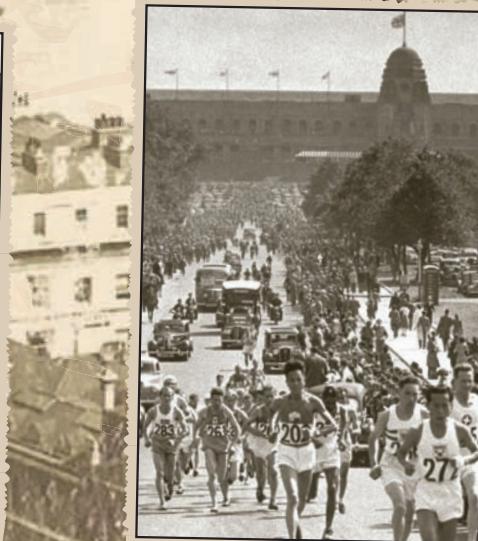
В этих играх высокие результаты показали турецкие борцы, завоевав 4 золотые и 2 серебряные медали по вольной борьбе. Таким образом, турецкие спортсмены заложили основу своей репутации в этом виде спорта.

Победителем футбольного турнира стала сборная Швеции.

Соревнования по стрельбе из пистолета выиграл венгр Карай Такач, ставший еще до Олимпиады чемпионом мира. Такач, который позже потерял правую руку в результате несчастного случая и начал тренироваться левой рукой, снова стал чемпионом мира в 1939 году. В 1948 году он выиграл золотую медаль на Олимпийских играх в Лондоне.

Лучшая спортсменка XIV Олимпийских игр Фанни Бланкерс-Кун из Нидерландов выиграла в беге все короткие дистанции и побила олимпийский рекорд на дистанции 200 метров.

В неофициальном командном зачете победили спортсмены США, завоевавшие 38 золотых, 27 серебряных и 19 бронзовых медалей.





## В ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

На Олимпийских играх, проходивших в Санкт-Морице (Швейцария) с 30 января по 8 февраля 1948 года, 713 спортсменов (77 женщин) из 28 стран приняли участие в 22 программах по 5 видам спорта.

В Зимние Олимпийские игры стали первым крупным спортивным событием после Второй мировой войны. Самое интересное событие произошло в финале хоккейного матча. Матч между Канадой и Чехословакией завершился со счетом 0: 0. Такой результат очень редкий в истории хоккея. В добавленное время счет не изменился. Поскольку общий счет обеих команд был одинаковым, победителем была выбрана команда, забившая наибольшее количество голов во время соревнований. Победителем стала канадская команда.

На этой Олимпиаде высокие результаты показали страны, которые непосредственно не пострадали от войны. В неофициальном командном соревновании Швеция заняла 1-е место, Швейцария – 2-е и США – 3-е.



LAINE

# РАЗДЕЛ IV

# ВЫНОСЛИВОСТЬ



ЛАЙНЭ

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность выдерживать усталость при любой физической активности. Выносливость обеспечивается увеличением функциональных возможностей организма. Выносливый человек, отдохнув немного после длительного периода физических нагрузок, бывает снова готов к нагрузкам.

Вы знакомы с такими формами выносливости, как общая выносливость и специфическая выносливость. В 6 классе вы узнаете два ключевых показателя развития выносливости. Это внешние и внутренние (функциональные) показатели.

К внешним показателям выносливости относятся:

- например, большее расстояние, пройденное за определенный период времени; 6-минутный бег; преодолеть заданное расстояние (1000-1500 м в беге) за минимальное время;
- Многочисленные повторения определенных силовых действий (растяжка на турнике, сгибание и разведение рук в положении лежа на спине и т. д.);
- Удержание корпуса в определенном положении (например, удерживание ног под углом в подвешенном положении);
- Выполнение определенных силовых действий за короткое время (быстро подняться по канату длиной 5 м, потратить меньше времени на подтягивание 6 раз и т. д.);
- Много упражняться в течение определенного времени (присесть максимум раз за 10 секунд).

При выполнении упражнений на выносливость изменения в организме человека начинают происходить в начале, середине и конце данного движения (например, пульс). Чем меньше изменения во время действий или чем быстрее восстанавливается нормальное (стабильное) состояние, тем больше показатель выносливости.

В развитии выносливости в легкой атлетике в основном используются средние (800-1500 метров) и длинные (3000-) дистанции.



ЛАДЬЯ



Проверьте себя.



900-980

Удовлетворительно

1000-1100

хорошо

1300 вэ >

отлично

6-минутный бег



700-840

Удовлетворительно

850-1000

хорошо

1100 вэ >

отлично

LA VAI A FER

# Алияр Алиев

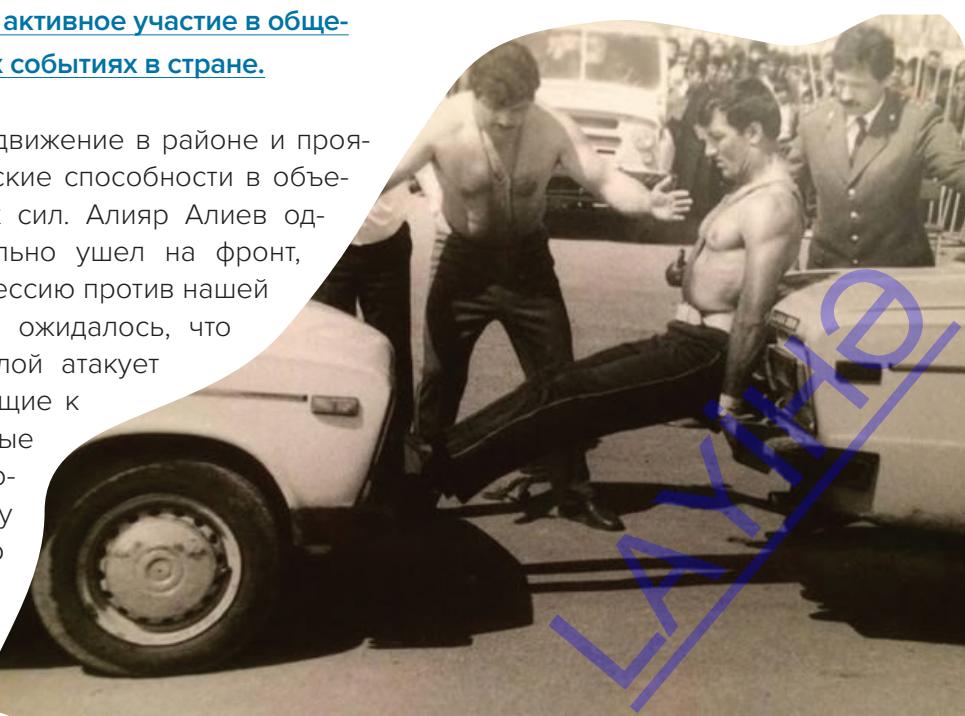


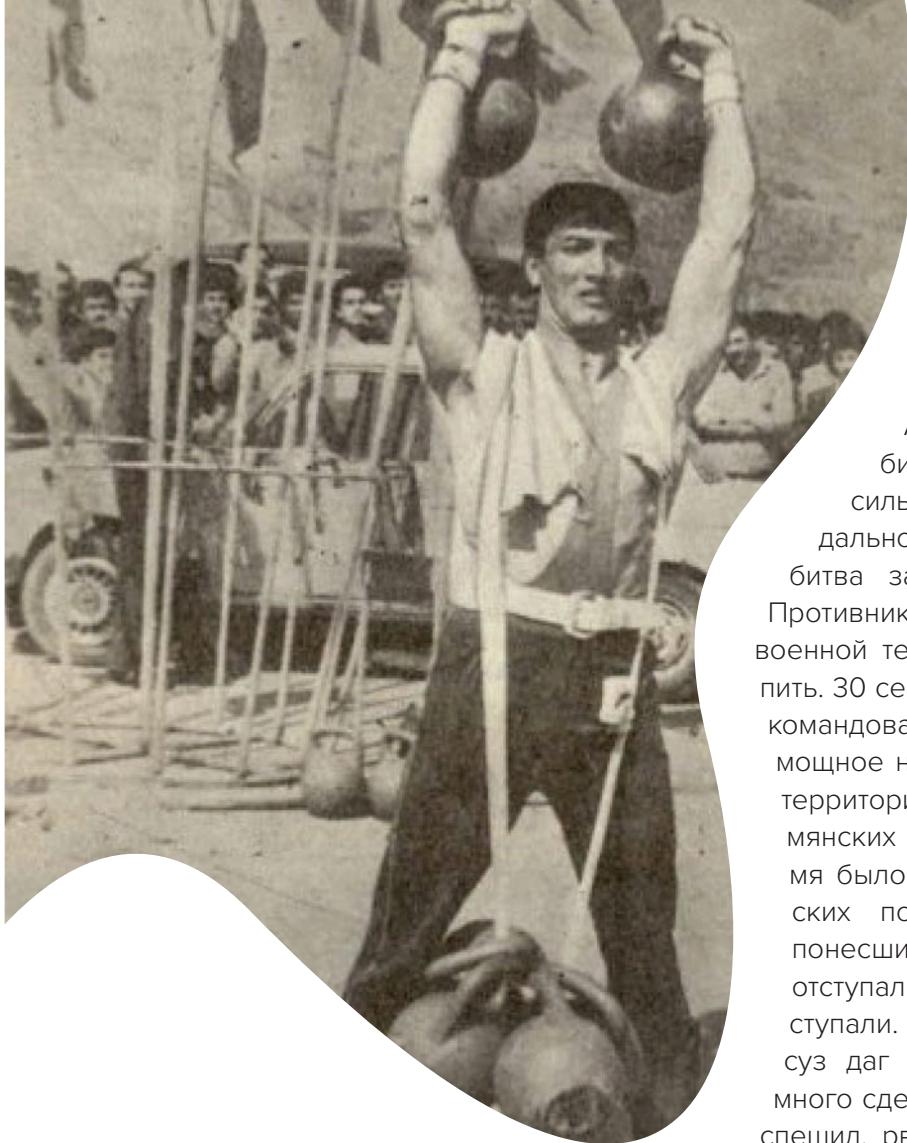
Алиев Алияр Юсиф оглу родился 14 декабря 1957 года в селе Газиан Губадлинского района. В 1975 году он с отличием окончил среднюю школу и в том же году поступил в Азербайджанский Государственный Институт физической культуры. После окончания института с отличием в 1979 году работал учителем спорта в средней школе села Дондарлы Губадлинского района. Ушел на военную службу в 1980 году. После увольнения из армии в 1982 году работал преподавателем в Саранском государственном университете. В 1983 году он вернулся на родину.

Некоторое время он работал учителем в районной средней школе, был тренером в сельском Добровольном спортивном обществе «Махсул», а в 1985 году был избран председателем районного совета Добровольного физкультурно-спортивного общества. Он считался одним из известных спортсменов республики. Неоднократно побеждал на республиканских, всесоюзных и международных соревнованиях по классической борьбе. Молодой борец также был судьей и главным судьей ряда важных соревнований. Восемь его воспитанников были чемпионами республики и СССР, а один был представлен в олимпийской сборной.

## Алияр Алиев принимал активное участие в общественно-политических событиях в стране.

. Он возглавил народное движение в районе и проявил высокие организаторские способности в объединении демократических сил. Алияр Алиев одним из первых добровольно ушел на фронт, когда Армения начала агрессию против нашей страны. В апреле 1990 г. ожидалось, что противник с большой силой атакует село Башарат и прилегающие к нему стратегически важные высоты. Командир батальона хорошо знал тактику врага. Он предсказал, что





нападение начнется в полночь или утром, и не ошибся. Не успело солнце взойти, как высота Топагач подверглась сильному артиллерийскому обстрелу. Группа под руководством Алияра Алиева решительно отбила атаку и нанесла противнику сильный контрудар. Благодаря дальновидности храброго командира битва закончилась полной победой. Противник потерял много живой силы и военной техники и был вынужден отступить. 30 сентября 1992 года батальон под командованием Алияра Алиева начал мощное наступление по освобождению территории Лачинского района от армянских оккупантов. За короткое время было уничтожено более 30 вражеских позиций. Армянские боевики, понесшие большие потери, в панике отступали, а отважные партизаны наступали. Уже позади были высоты Суз даг и Суарасы. Предстояло еще много сделать. Поэтому командир очень спешил, рвался продолжить этот победный марш. Потом – бои в центре Лачинского района ... Его имя стало легендой. Везде говорили о его храбрости.

1992 ... 3 октября ... Высота Шурумбashi ... Кровавые бои ...  
Батальон Алияра Алиева дошел до горы, называемой Тиканлы земи. Значительная часть живой силы и военной техники противника была уничтожена. Однако он не смог достичь высоты и был убит вражескими пулями.

Указом Президента Азербайджанской Республики № 301 от 10 ноября 1992 года майору Алияру Юсиф оглу Алиеву посмертно присвоено звание «Национальный герой Азербайджана».

В Губадлинском районе ему установлен памятник. Созданный им батальон и одна из улиц Баку названы его именем. Похоронен в селе Газиан Губадлинского района.



# ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ



Общая выносливость проявляется при длительном выполнении относительно малоинтенсивной работы с участием мышечной системы человека. Самым простым средством развития общей выносливости является быстрая ходьба или кросс.

Дорогие друзья, один из самых эффективных способов укрепить здоровье и развить общую выносливость – это утренняя пробежка. Добавляя утреннюю пробежку в свой распорядок дня, вы закладываете основу для здорового образа жизни. Она также улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет, уве-

личивает жизненную емкость легких и, самое главное, дает вам хорошее начало дня. В зависимости от режима дня бегом можно заниматься в любое время суток. Для этого рекомендуем составить индивидуальное расписание. Например, те, кто учится в первой смене, могут бегать вечером, а те, кто учится во второй, могут бегать по утрам.

Учтите, что перед бегом вы должны определить дистанцию, по которой вы будете бежать, и уметь равномерно распределить свои силы по дистанции. Поэтому бег на длинные дистанции не следует начинать слишком быстро.



«Кросс» переводится с английского как бег по пересеченной местности, скачки и т. д.



Чтобы развить выносливость, нужно постепенно увеличивать время бега или дистанцию. Для этого вам нужно выбрать темп, продолжительность и дистанцию бега в соответствии с вашим уровнем подготовки. Когда вы чувствуете сильную усталость во время бега, вы должны перейти на шаг.

Лайнер



Выполните с одноклассниками.



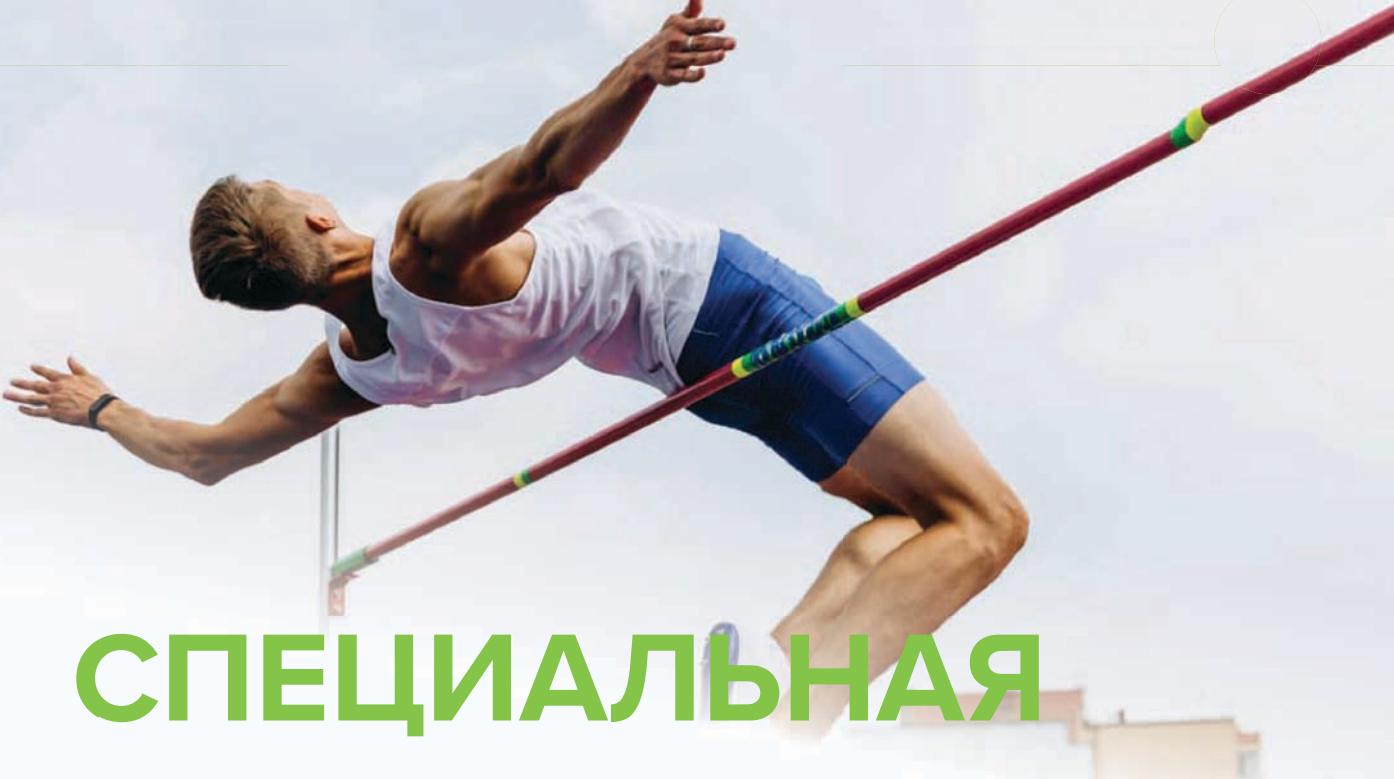
Подвижная игра, нацеленная на развитие общей выносливости

## Игра «Рыболовная сеть»

Один ученик выбирается как «рыбак», а другие ученики разбегаются по площадке в качестве «рыбок». Рыбак касается рукой участника, чтобы поймать первую «рыбку», они держатся за руки и ловят следующих двух «рыбок». Таким образом, количество «рыбаков» растет. При 4 «рыбаках» следующую «рыбку» следует ловить, только окружив ее со всех сторон («положить в сеть»). Таким способом надо поймать всю «рыбу». Последняя «рыбка» считается победителем. Если последние «рыбки» попадают в «сеть» все вместе, то в игре нет победителей.

Рыбаки обязательно должны держаться за руки, «рыба» не должна выбегать из-под рук «рыбаков». Они могут только перепрыгивать через руки «рыбаков».





# СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Специальная выносливость – это вид выносливости, который проявляется в соответствии с характером двигательной активности. Например, скоростная выносливость в спринтерском беге, скоростно-силовая выносливость в прыжках и метаниях, силовая выносливость в тяжелой атлетике и так далее. Удельная выносливость зависит от уровня развития двигательных навыков.

---

Подвижная игра, нацеленная на развитие специальной выносливости

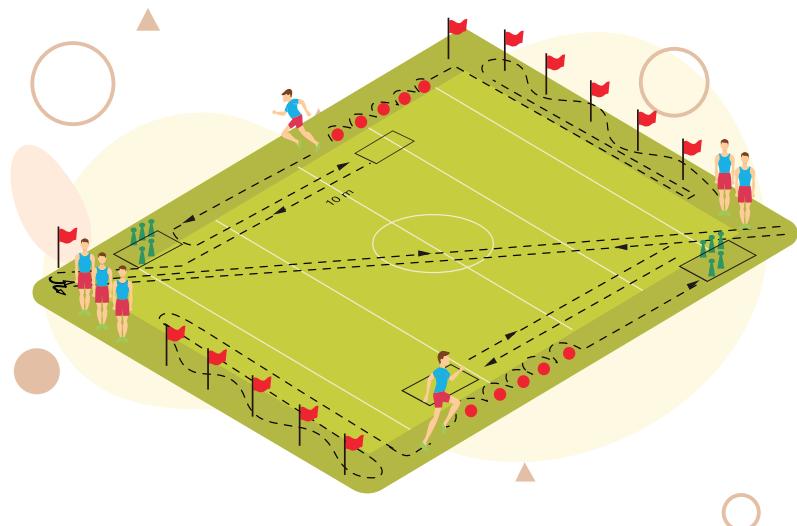
## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Не следует забывать о самоконтроле при выполнении действий, направленных на повышение выносливости, т.е. необходимо снизить нагрузку в случае переутомления и ухудшения состояния. Ведь общая выносливость зависит в первую очередь от функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Движения для развития выносливости, особенно игры периодического характера, требующие плавно нарастающего напряжения, не связанные с высокой активностью нервной системы, приводят к переутомлению и снижению трудоспособности. Такие действия полезно сравнить с подвижными играми.

ЛЯЙН

Класс делится на две команды с равным количеством игроков и примерно одинаковым уровнем подготовки. Площадка размером 30x15 м на поле обозначена флагами. Посередине этой площадки проводится диагональная линия, которая делит ее на две области одинакового размера. Команды находятся на противоположной стороне диагоналей. Перед каждой командой помещаются 5 флагов, мячей и клюшек, как показано на графике. После сигнала старта первые участники бегут между флагами, поворачивают около последнего флага и возвращаются к пирамиде. Снова поворачиваясь, они минуют флаг в углу, перепрыгивают через мячи, переносят клюшки в противоположную сторону, поворачивают около флага в конце диагонали и бегут к своей команде. Они касаются рукой стоящего впереди товарища по команде и становятся в конце ряда.



## Эстафета

Отведенная для игры прямоугольная площадка отмечена флагами. Расстояние между флагами определяет учитель. Команды противников усаживаются друг за другом в противоположных углах по диагонали площадки. По сигналу старта спортсмен каждой команды пробегает расстояние по периметру, пока не достигнет своей команды. Он пробегает мимо команды противников и садится позади своих товарищей по команде. Команда, которая быстрее финиширует, считается победителем.





ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ

100  
баллов!

ПОЛУЧИТЕ

### 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробные сведения о движениях, играх по развитию выносливости и их предназначении;

### 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните в соответствии с образцами движения, относящиеся к учебной единице выносливость;



кросс на 1500 м  
(6 мин.сек.)



кросс на 1500 м  
(6 мин.сек.)



### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

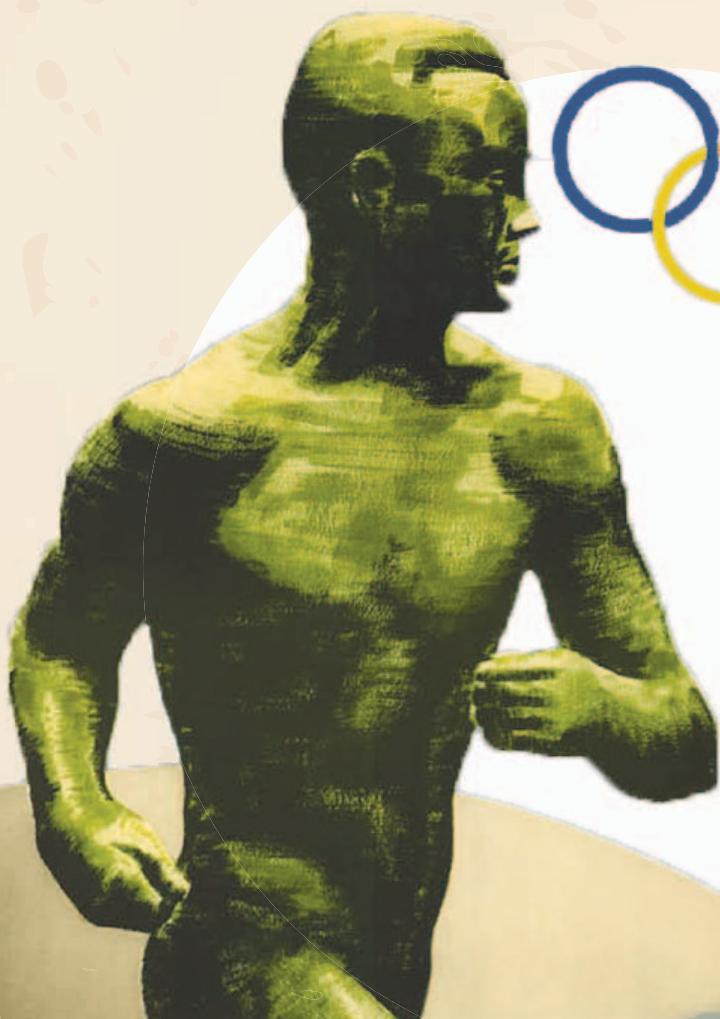
ЛАУЧЕ



# XV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ФИНЛЯНДИЯ

19 июля – 3 августа 1952 года



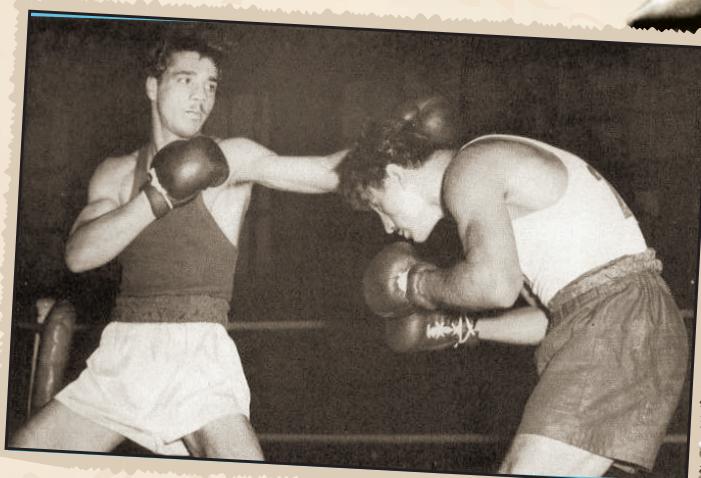
На Олимпийских играх, проходивших в Хельсинки (Финляндия) с 19 июля по 3 августа 1952 года, 4925 спортсменов (518 женщин) из 69 стран приняли участие в 149 программах по 18 видам спорта.

Эти игры можно назвать началом новой эры олимпийского движения. В Хельсинки приехало рекордное количество стран, и спортсмены из СССР также впервые участвовали в этих соревнованиях. На последующие Олимпийские игры приезжали спортсмены из многих стран. Высокое спортивное мастерство спортсменов СССР сделало борьбу за призы на Олимпиаде еще более напряженной и интересной. Присутствие трех азербайджанцев в сборной СССР было для нас предметом гордости и имело историческое значение. Таким образом, Рашид Мамедбеков, Ибрагим-паша Дадашов по вольной борьбе и Хандадаш Мадатов по легкой атлетике – первые олимпийцы в истории спорта Азербайджана. Мамедбеков проиграл в финале соревнований по вольной борьбе и занял второе место, став первым олимпийским призером в истории спорта Азербайджана. Хотя И. Дадашов был фаворитом в матче с американским борцом за выход в финал, судьи отдали победу Джошуа Хенсону с разницей в 1 очко. В результате наш борец остался без медали.

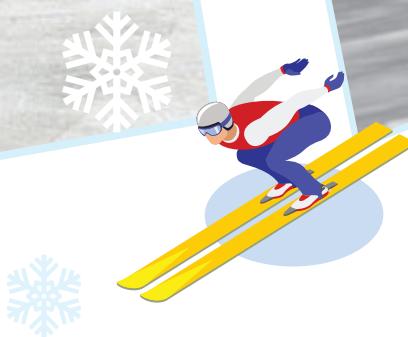
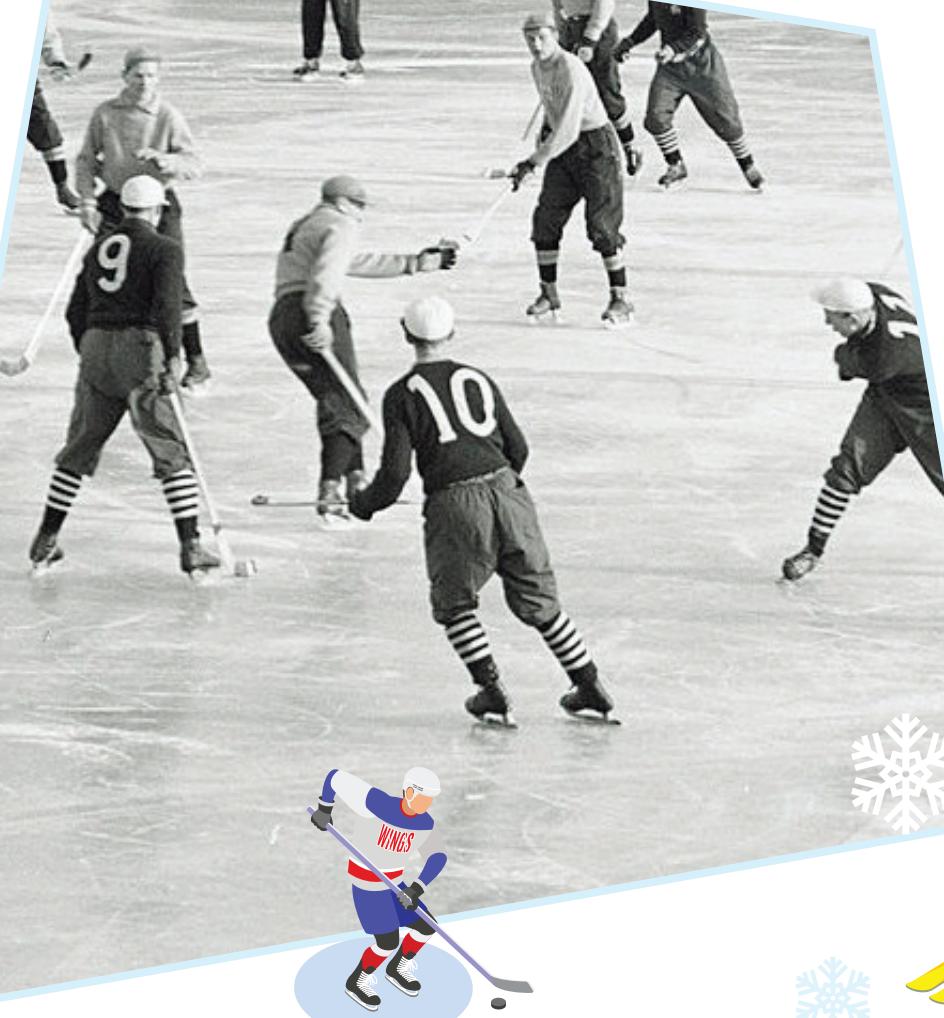
Тренеры СССР надеялись, что Х.Мадатов вернется из Хельсинки с медалью, но на предсоревновательной подготовке Хандадаш получил серьезную травму во время разминочного упражнения в дождливую погоду, и он наблюдал за Олимпиадой в качестве зрителя.

В прыжках в длину среди женщин 9 спортсменок 30 раз побили предыдущий олимпийский рекорд.

Еще одно интересное событие произошло в мужском спринте. В финале 4 спортсмена показали одинаковый результат – 10,4 секунды, только финиш определил очередность победителей.



ЛАЙНЭ



## VI ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

На Олимпийских играх в Осло (Швеция) 14-25 февраля 1952 года 732 спортсмена (108 женщин) из 37 стран приняли участие в 22 программах по 5 видам спорта.

К Олимпийским играм был построен новый зимний стадион.

Представители СССР присутствовали здесь в качестве наблюдателей.

Впервые в этих играх в женскую лыжную программу была включена дистанция 10 км.

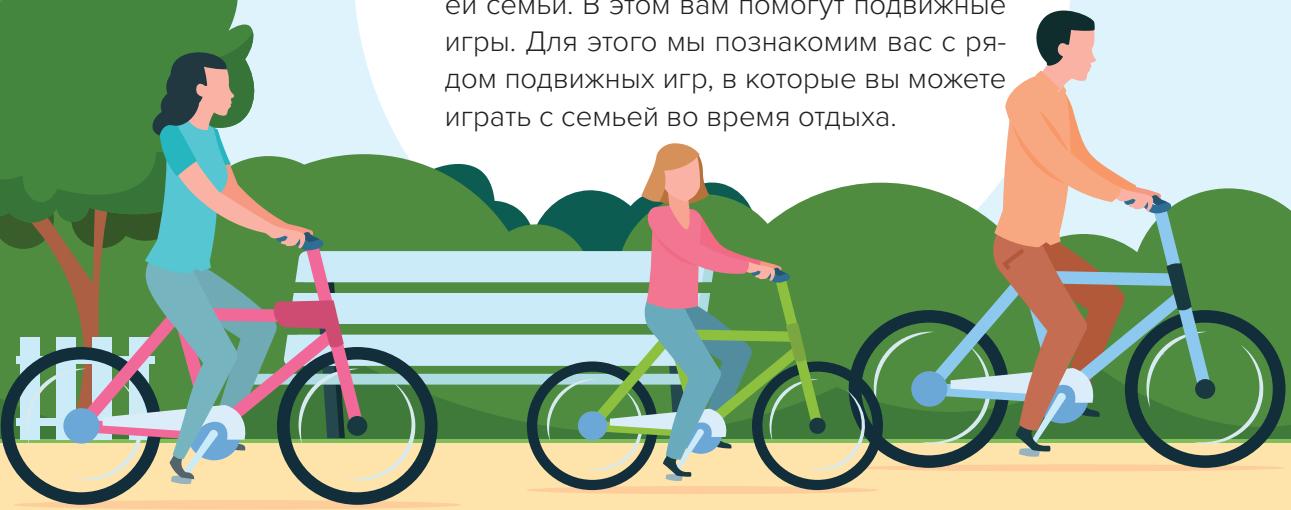
Норвежец Ялмар Андерсон, лучший спортсмен VI зимних Олимпийских игр, завоевал 3 золотые медали в конькобежном спорте.

В неофициальном командном зачете Норвегия была первой, США – второй, Финляндия – третьей.

ЛЯМУНД

## МОЯ СЕМЬЯ, Я И СПОРТ

Дорогие друзья! Рекомендуется более эффективно проводить досуг с семьей во время летних каникул на природе, и в то же время регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы заботиться о своем здоровье и здоровье членов своей семьи. В этом вам помогут подвижные игры. Для этого мы познакомим вас с рядом подвижных игр, в которые вы можете играть с семьей во время отдыха.



### «БОУЛИНГ»

Расставляются в ряд 5-8 кеглей (фигур для боулинга). Вам нужно встать на расстоянии 3-5 метров от фигур и сбить кегли мячом. При этом следует учитывать, что мяч надо бросать не по верху, а как показано на рисунке, прокатив по земле. Обратите внимание, что каждый участник делает 3 попытки, и в сумме победителем считается участник, который сбьёт больше пластиковых кеглей. Участник, сбивший сразу все кегли, выигрывает дополнительную попытку броска.





### «ГОРОДОК»

Из 10 круглых пластиковых банок строим «городок» в виде, показанном на картинке. Каждый член семьи поочереди пытается разрушить город теннисным мячом. Побеждает участник, которому удастся полностью разрушить «городок» за 3 попытки.



### «СЕМЕЙНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКЛКУ»

Игра ведется между двумя или более командами. По два человека от каждой команды встают в специально отведенных местах, чтобы крутить скакалку.

Команда, выбранная жеребьевкой, соревнуется в центре. Удерживая скакалку, по стартовому сигналу участники начинают крутить её на такой высоте, чтобы могли перепрыгнуть стоящие в центре. Если кто-либо из членов команды касается веревки, он выходит из игры, и игра продолжается с остальными. В итоге по общему количеству прыжков определяется победитель.



## «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Обе команды встают справа и слева от центральной линии, на расстоянии 2-3 метров за линией. В руках у участников канат. По свистку команды начинают тянуть канат на свою сторону. Команда, которая перетянет отмеченную часть в середине веревки к линии, проведенной на ее стороне, считается победителем.

## «БРОСАНИЕ МЕШКОВ»

Для каждой группы сделайте 3 мешка размером 5-8 x 10-15 см, на 1/3 полных гороха или земли. Для игры понадобится табурет (стул) (по 1 табуретке на каждую группу).

С дистанции 3-4 м (в зависимости от возраста учеников) игроки по очереди бросают 3 мешка. Выявляются лучшие игроки (они должны бросить на табурет 3 мешка).



# СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

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

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

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ



Решение о праздновании Международного дня защиты детей было принято Генеральной Ассамблеей ООН 1 июня 1950 года. На Международной женской конференции в тот же день были внесены предложения по обеспечению прав ребенка, и было решено посвятить 1 июня международной защите детей. С тех пор 1 июня вошло в историю как Международный день защиты детей. Как и в большинстве стран мира, этот день отмечается и в Азербайджане.



## Словарь

**Жим** – отжимание руками от опоры

**Сал** – большой, целый, плоский кусок камня в виде плиты

**Мат** – спортивный матрас

**Планка** – ограничивающая высоту рейка

**Резвый** – быстрый, скорый, резкий, стремительный

**Амплитуда** – расстояние между точками от положения равновесия, конечный предел движения

**Техника** – эффективное и рациональное выполнение действий

**Тактика** – способы достижения той или иной цели

**Вращение** – сделать круг

**Физическая культура** – это часть общей культуры, социальный процесс, направленный на здоровье тела, развитие трудоспособности и самозащиты, физическое совершенствование через приобретаемые людьми духовные и материальные блага.

**Физическое совершенство** – равное развитие всех двигательных навыков.

**Физическое воспитание** – часть общего воспитания. Это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических возможностей людей.

**Тренировка** – это форма физического воспитания и педагогический процесс, направленный на подготовку спортсменов.

**Занятие** – совместное обучение, обучающая тренировка

**Физическая подготовка** – это физическое воспитание людей, ориентированное на работу, спорт и службу в армии. Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, направленный на развитие физических способностей с использованием физической активности как средства для овладения любым видом деятельности.

**Спорт** – это соревновательная деятельность, которая включает тренировку, оценку и сравнение способностей людей на основе определенных правил, максимальное повышение достижений, а также межличностные отношения и нормы поведения. Спорт – это многогранная общественная деятельность, направленная на укрепление здоровья людей, повышение занятости и готовность защищать Родину.

**Эластичный** – принимает прежнюю форму при сжатии и отпускании

## Список использованной литературы:

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