# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УЧЕБНИК

# Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,*
*sözləri Əhməd Cavadındır.*

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

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

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

# ГЕЙДАР АЛИЕВ
## ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

ЭЛЬЧИН ГУЛИЕВ
КЁНУЛЬ АЛИЕВА
ДЖАББАР ЙОЛЧИЕВ

## УЧЕБНИК

*по предмету*

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

*для 6-х классов общеобразовательных заведений*

© “Şərq-Qərb” Открытое Акционерное Общество

Замечания и предложения, связанные с этим изданием,
просим отправлять на электронные адреса:
info@eastwest.az и derslik@edu.gov.az
Заранее благодарим за сотрудничество!

ŞƏRQ-QƏRB

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ДРУГУ


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

1

СКОРОСТЬ


Скоростная способность движения ..... 23
Атлетика ..... 25
Развитие быстроты двигательной реакции ..... 26
Подвижные игры ..... 27
Техника бега на короткие дистанции ..... 28
Контроль дыхания во время бега ..... 32
Азербайджанские народные игры ..... 35
Развитие скорости одиночного движения ..... 37
Развитие максимальной скорости бега ..... 38
Совершенствование скоростной способности движения ..... 40
Я – будущий солдат! ..... 45
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(VIII Олимпийские игры) ..... 46

2

СКОРОСТНАЯ СИЛА


Скоростная сила ..... 50
Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей ..... 52
Развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей ..... 57
Совершенствование скоростно-силовой двигательной способности ..... 63
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(IX Олимпийские игры) ..... 66
ВСПЫШКА ТОЛПЫ – «ФЛЕШМОБ» – I ..... 69

3

ГИБКОСТЬ


Гибкость тела ..... 72
Гимнастика ..... 73
Развитие гибкости тела динамическими и статическими упражнениями ..... 74
Развитие гибкости тела с помощью активных и неактивных упражнений ..... 78
Совершенствование гибкости тела ..... 84
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(X Олимпийские игры) ..... 88

## 4 СИЛА


Силовая способность ..... 92
Развитие силы мышц верхних конечностей ..... 93
Развитие силы мышц нижних конечностей ..... 97
Развитие силы передних и задних мышц туловища ..... 99
Совершенствование силовой способности ..... 101
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(XI Олимпийские игры)..... 106
ВСПЫШКА ТОЛПЫ – «ФЛЕШМОБ» – II ..... 109

## 5 ЛОВКОСТЬ


Ловкость как двигательная способность ..... 112
Развитие координации и равновесия ..... 113
Баскетбол ..... 116
Развитие точного исполнения (элементов баскетбола).....123
Футбол.....127
Развитие точного исполнения (элементов футбола)..... 131
Совершенствование ловкости .....132
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(XIV Олимпийские игры).....136

## 6 ВЫНОСЛИВОСТЬ


Выносливость .....140
Общая выносливость .....144
Специальная выносливость .....147
Совершенствование выносливости.....147
ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
(XV Олимпийские игры).....150
ВСПЫШКА ТОЛПЫ – «ФЛЕШМОБ» – III .....157
Использованная литература.....160


### УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ

Правила безопасности

Проверьте себя

Выполните с одноклассниками

Вопросы

Самостоятельная работа

Обратившись к QR кодам в учебнике, вы сможете получить больше интересной информации по теме.

Физическое воспитание

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

**Эльчин Гулиев**

В учебнике представлены здоровый образ жизни, правила личной гигиены и распорядок дня. 7:43

**Кёнуль Алиева**

Для того чтобы можно было постоянно отслеживать свой рост и вес, в учебнике даны нормальные показатели роста и веса для вашего возраста. 7:43

**Джаббар Йолчиев**

Учебник содержит краткую историю азербайджанских народных игр и информацию об игре «Човган». 7:44

**Эльчин Гулиев**

Впервые в учебник включены военно-спортивные игры «Я – будущий солдат». 7:44

**Кёнуль Алиева**

Впервые с помощью QR-кода вы сможете посмотреть подвижные игры, представленные в учебнике. 7:45

**Джаббар Йолчиев**

Вы примете участие во флешмобе «День Победы», посвященном великой победе азербайджанского народа во Второй Карабахской войне. 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 других .

Чтобы получить еду, людям нужны были предварительная подготовка, знания, навыки, интеллект 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. Изображения использовались в качестве мишеней. При этом улучшались их физические и волевые качества, точность и меткость. В ходе эволюции было установлено, что для того, чтобы физическая подготовка людей была более эффективной, их надо готовить к труду и жизни с детского возраста.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Рекомендации для защиты здоровья**

**Ведите активный образ жизни**. Ходите 1 км каждый день или занимайтесь спортом 3 раза в неделю. Это предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

**Не забывайте о фруктах и овощах в вашем рационе.** Включите в свой рацион фрукты и овощи, особенно красный виноград и помидоры. Такие продукты снижают риск ряда заболеваний – рака, диабета и инфаркта.

**Избегайте фастфуда.** Гамбургеры, картофель фри, газированные напитки и т.д. не только вызывают проблемы с весом, но и повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Обратите внимание на свой рацион.** Рациональное питание – одно из самых эффективных, основных и первоочередных средств обеспечения вашего здоровья и всестороннего развития. Правильное питание оказывает значительное влияние на функциональное развитие вашего ума, интеллекта и центральной нервной системы. Вы также можете, контролируя свой рацион, повысить иммунитет организма против ряда заболеваний.

Систематические занятия **физкультурой** не только влияют на всестороннее гармоничное физическое развитие, но также повышают выносливость и вызывают у человека положительные эмоции.

Дорогой друг, каждое утро следует **заниматься гимнастикой** по 15-20 минут. Даже на занятиях рекомендуется выполнять 1-2 минуты спортивные движения. Убедитесь, что окна в классе в это время открыты. На переменах важно осуществлять прогулки на свежем воздухе и активные движения.

# ГИГИЕНА

Гигиена – это наука, изучающая воздействие различных факторов окружающей среды на организм человека и меры по охране здоровья.

Несоблюдение правил гигиены, на которое мы не обращаем внимания в повседневной жизни, со временем вызывает ряд проблем со здоровьем. Соблюдая правила личной гигиены, вы не только нейтрализуете химические, физические и биологические воздействия, негативно влияющие на организм, но и защитите свое здоровье.

Соблюдая правила гигиены, вы будете выполнять самые важные потребности вашего организма. Это гарантирует вашу работоспособность, жизнеспособность и правильное физиологическое развитие. Если с раннего возраста соблюдать правила личной гигиены, то сознательная защита здоровья станет привычкой. Поэтому гигиенические навыки нужно формировать с детства.

## Гигиена тела

Кожа не только покрывает тело снаружи, но и выполняет различные функции. Основная её 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 грубеет.

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

## Гигиена волос

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

## Гигиена зубов и ротовой полости

Главный признак здоровых и ухоженных зубов – красивая улыбка. Потому что, когда человек говорит и улыбается, его зубы и десны видны. Больные зубы негативно влияют на организм человека. Поэтому важно чистить зубы каждое утро и вечер. Рекомендуется использовать зубную пасту с содержанием фтора и мяты.

## Гигиена ногтей

Особое внимание следует уделять чистоте ногтей. Под ними могут накапливаться микробы, а 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 немного 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 здорового питания. 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.

# ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

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

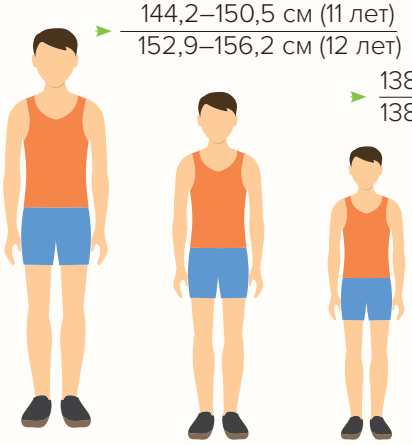
Под физическим развитием понимается рост, вес и индекс роста/веса X = m/h2

Здесь **x** индекс, **m** вес, **h** рост. Например:
32 : (1,45 x 1,45) = 15,22

**Внимание**

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

**Показатели роста и веса в норме**



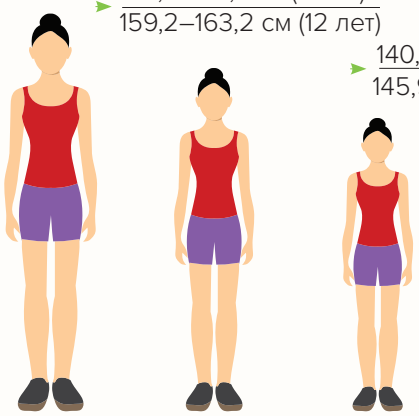
**Высокий**
144,2–150,5 см (11 лет)
152,9–156,2 см (12 лет)

**Средний**
138,8–144,2 см (11 лет)
138,5–148,3 см (12 лет)

**Низкий**
125,1–131,4 см (11 лет)
131,3–134,5 см (12 лет)

**Вес (*кг*)**

| Возраст | Низкий | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|
| 11 | 23,3–26,7 | 31,2–37,0 | 37,1–45,0 |
| 12 | 26,1–28,0 | 31,0–39,9 | 44,9–51,5 |



**Высокий**
153,2–157,7 см (11 лет)
159,2–163,2 см (12 лет)

**Средний**
140,2–148,8 см (11 лет)
145,9–154,2 см (12 лет)

**Низкий**
131,9–136,2 см (11 лет)
137,6–142,2 см (12 лет)

**Вес (*кг*)**

| Возраст | Низкий | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|
| 11 | 23,4–27,0 | 31,9–32,0 | 38,2–46,9 |
| 12 | 25,0–27,8 | 30,7–38,9 | 44,6–55,2 |

*Рисунок 1*

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)**

| Возраст | Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), литров | |
|---|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| 11 | 1800–2400 | 1400–1600 |
| 12 | 2450–2550 | 1650–1800 |

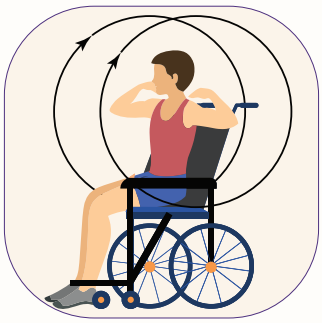
**Показатели пульса**

| Возраст | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|
| 11 | 75 | 79 |
| 12 | 73 | 76 |

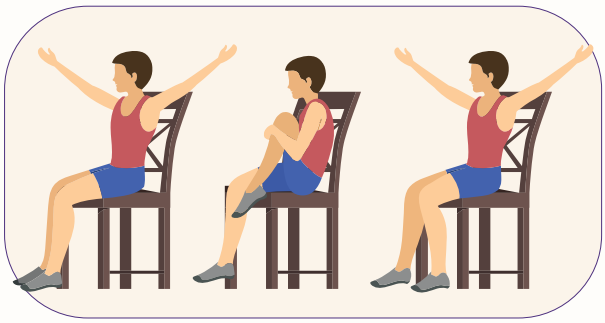
# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## Комплекс I

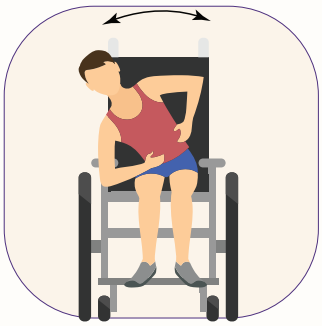
1



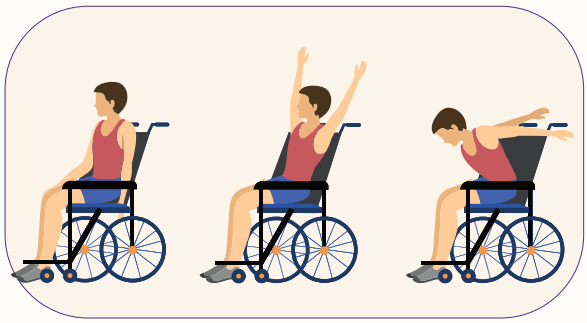
2



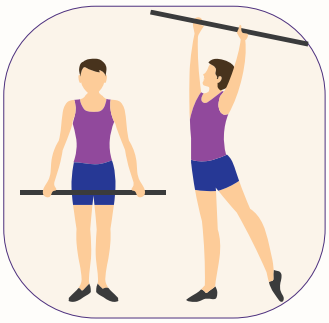
3



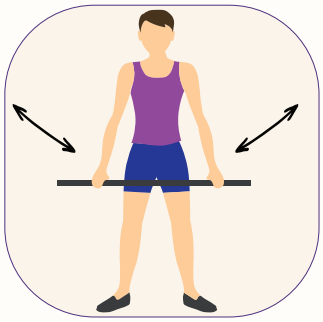
4



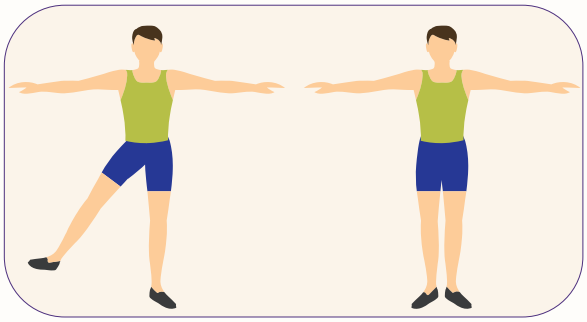
5



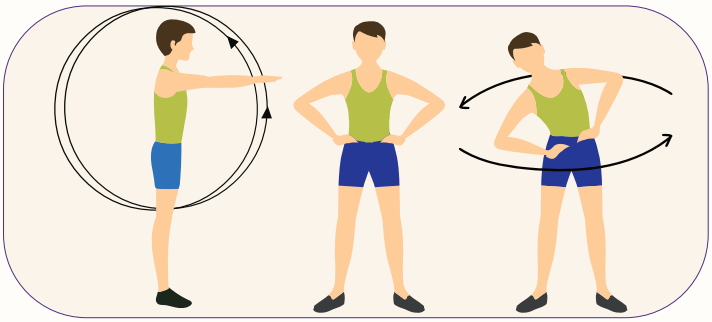
6



7



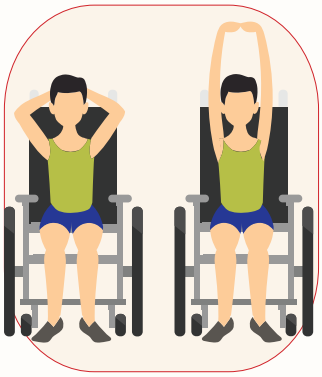
8



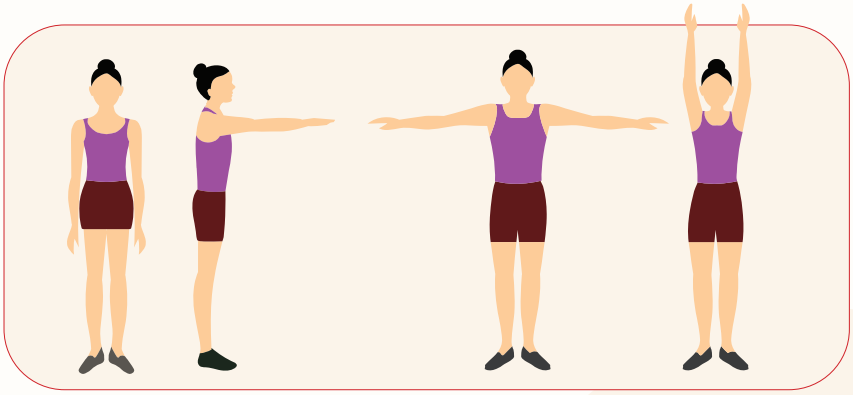
9

10

## Комплекс II

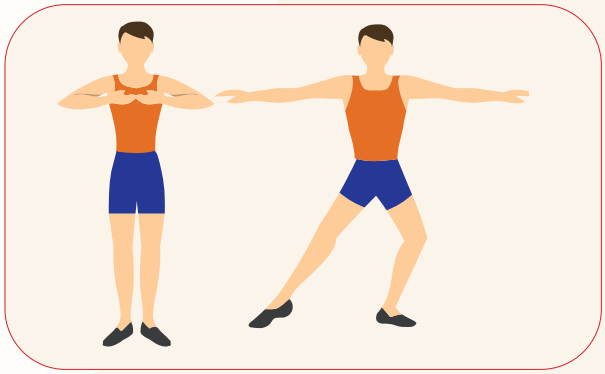


1

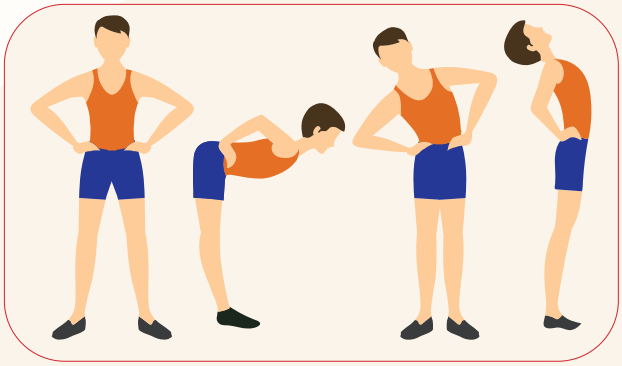


2

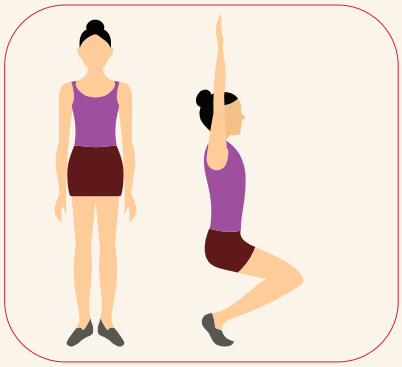
3



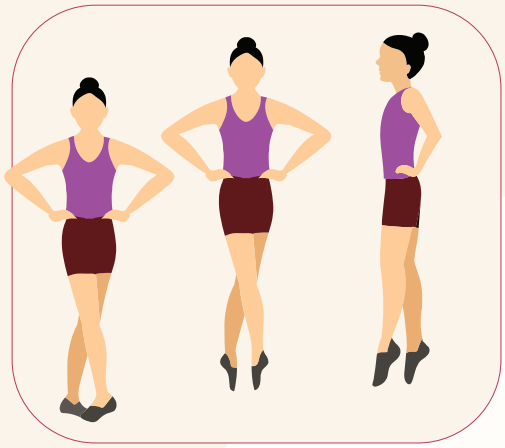
4



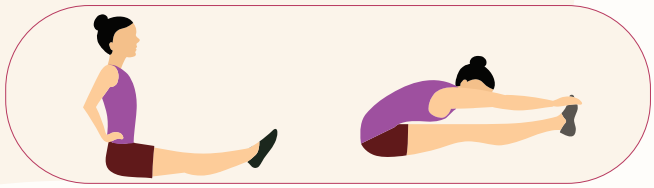
5



6



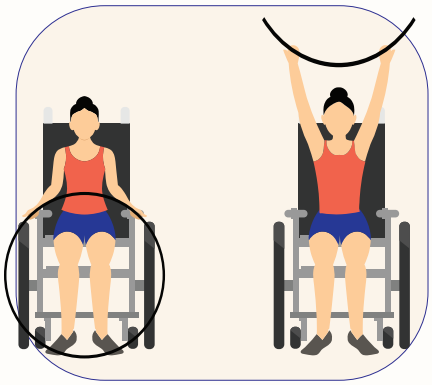
7



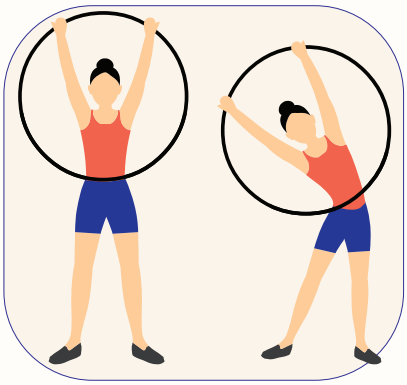
8

9

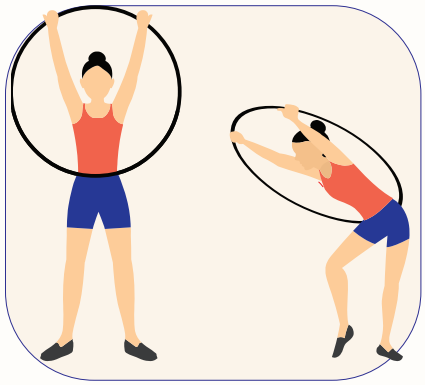
## Комплекс III



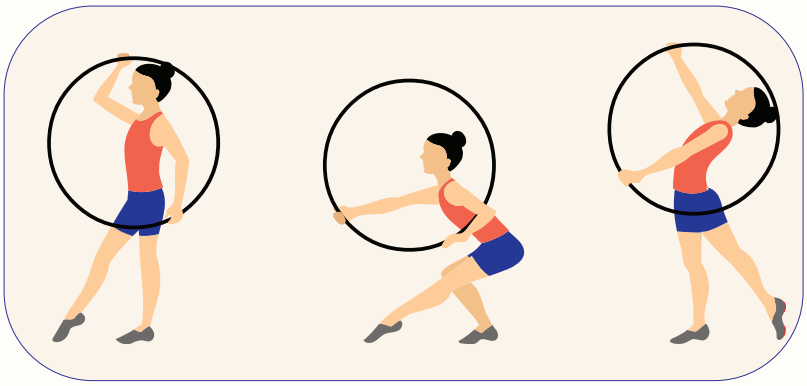
1



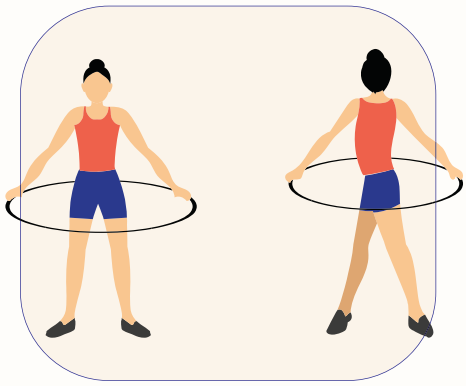
2



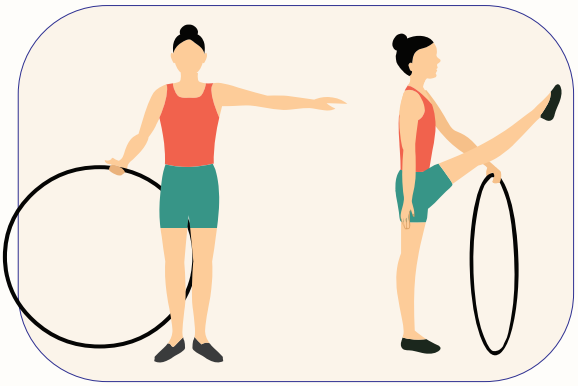
3



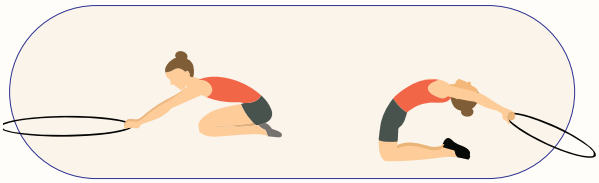
4



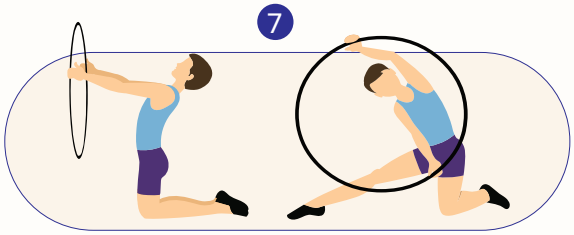
5



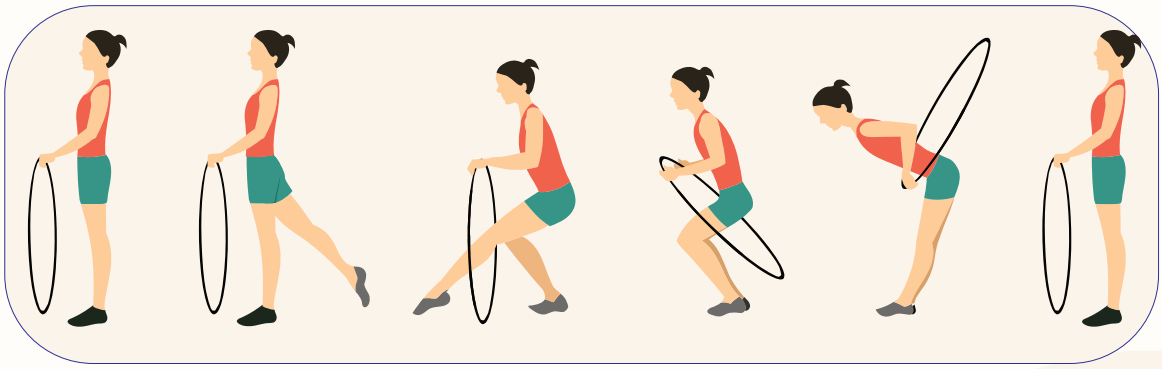
6



7

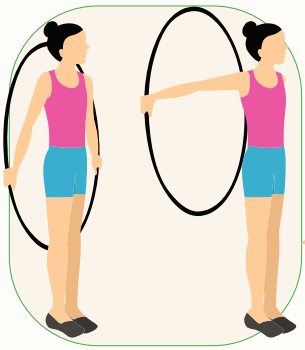


8

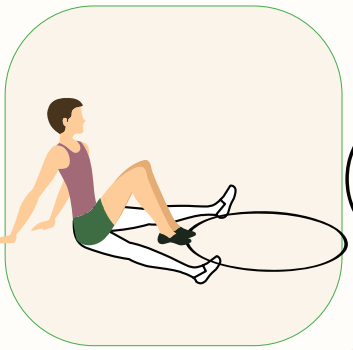


9

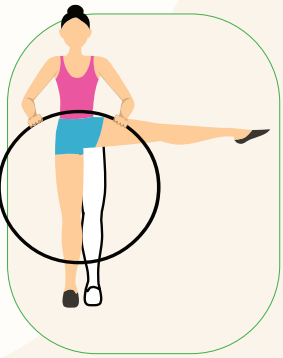
## Комплекс IV



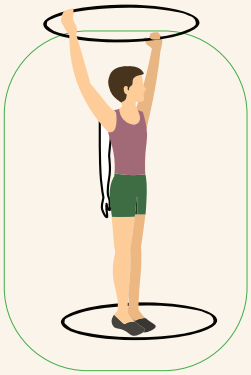
1



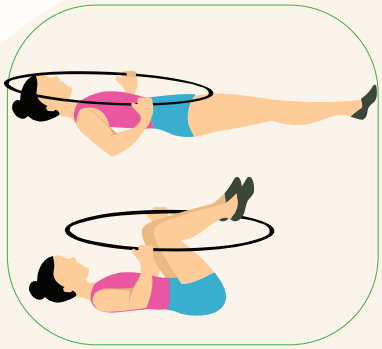
2



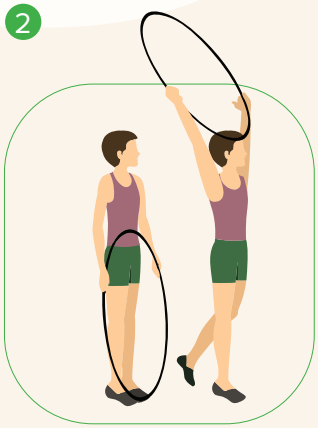
3



4



5



6

7

# Примерный распорядок дня ученика 6-го класса

## I СМЕНА

1. Пробуждение и застилание постели

2. Водные процедуры (умывание, принятие душа)

3. Утренняя зарядка

4. Завтрак

5. Дорога в школу

6. Занятия в школе

7. Возвращение из школы

8. Умывание и обед

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

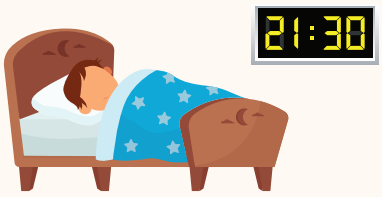
10. Легкий полдник после сна

11. Подготовка домашнего задания

12. Самостоятельные занятия спортом (на свежем воздухе)

13. Умывание и ужин

14. Чтение




15. Сон

# Примерный распорядок дня ученика 6-го класса

## II СМЕНА

1. Пробуждение и застилание постели

2. Водные процедуры (умывание, принятие душа)

3. Утренняя зарядка

4. Завтрак

5. Подготовка домашнего задания

6. Умывание и обед

7. Дорога в школу

8. Занятия в школе

9. Возвращение из школы

10. Легкий перекус

11. Свободное время

12. Умывание и ужин

13. Занятия спортом

14. Чтение

15. Сон

# СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Дорогие друзья, хотим познакомить вас со спортивным залом, в котором проводятся уроки физического воспитания. Зал размечен согласно правилам спортивных игр. На этих уроках используются 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.
– Одежда должна быть легкой и удобной.
– Нельзя использовать одежду из синтетических тканей (это предотвращает потоотделение, не позволяет телу дышать);

**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.

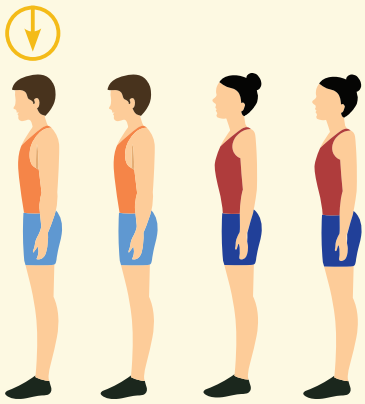
Вы должны соблюдать правила безопасности в спортивном зале. Движение вокруг спортивной площадки следует производить против часовой стрелки.

## СТРОЕВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**СТРОЙ** – размещение учащихся для совместных действий. Строй 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. Расстояние должно быть равно ширине 4-х пальцев.

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

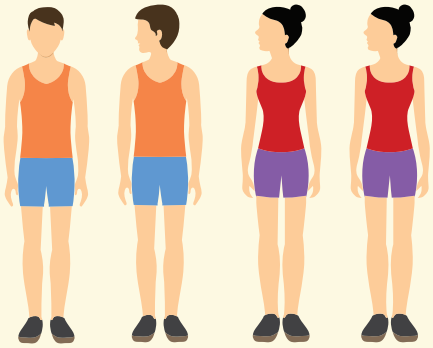


**КОЛОННА** – строй, в котором ученики размещены в затылок друг другу.
**ДИСТАНЦИЯ** – расстояние между учащимися в колонне равное длине руки.

**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 (строю) 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 должны сразу 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 шеренги. При поворотах названия флангов не меняются.

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

*Рисунок 2*

**ПОЛОЖЕНИЕ НОГ.** Положение ступней во время поворотов (рисунок 2)

Для того чтобы определить количество учащихся, присутствующих 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: «РАССЧЕТ 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

# СКОРОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

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

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

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

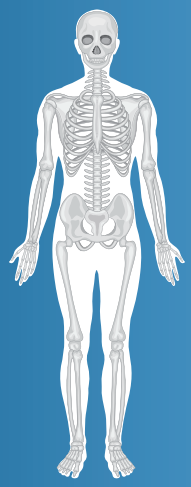
- Бег на короткую дистанцию
- Старт с различных исходных позиций
- Подвижные и народные игры
- Эстафеты
- Ускорения

Помимо развития скоростных навыков, вы также обеспечите следующее:

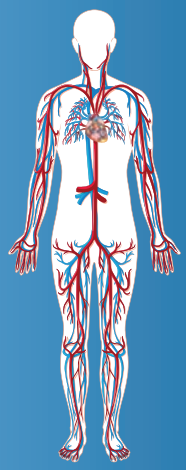
Помимо хорошего здоровья и правильного физического развития, быстрота дает вам большие преимущества во многих видах спорта. Конечно, в беговых видах спорта однозначно побеждают спортсмены с развитой на высочайшем уровне скоростной способностью. Если посмотреть на другие виды спорта, на первый взгляд 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, забросить его в корзину. Однако для того чтобы выбрать выгодную позицию вплоть до «голевой», убежать от соперника, быстро добраться до мяча, обязательно нужно быть быстрым.

Быть быстрым важно для каждого из нас как во время отдыха на природе, так и в повседневной общественной жизни.

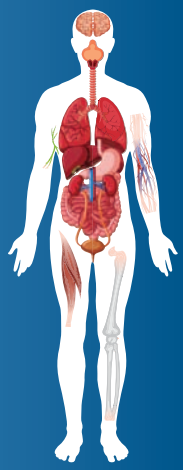
Развивается ряд мышц;



В связи с продолжением процесса окостенения ваша осанка формируется правильно;



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



Обеспечивается нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта.

Правильное развитие функций всех органов создает основу для сильного иммунитета.

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 и < |
| | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| | 7,0–6,4 | 6,3 –5,6 | 5,5 и < |

## Атлетика

Атлетика – «королева» спорта, одно из самых эффективных средств защиты и восстановления здоровья человека. Некоторые виды атлетики занимают большое место в программе для уроков физического воспитания общеобразовательных школ.

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 на различных расстояниях 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 4x100 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 реакция быстроты** – это мгновенная реакция на действие или сигнал, которые заранее ожидаются. Например, вы стоите на старте, чтобы начать бег, и ждете команду учителя. (Рисунок 3)

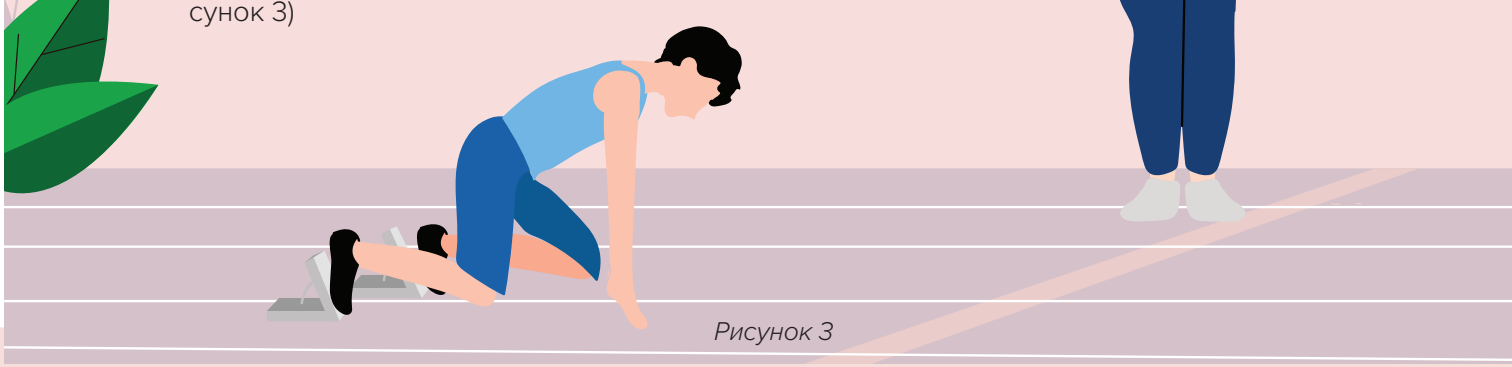


*Рисунок 3*

**Сложная реакция быстроты** – это реакция на движущийся объект (цель) или выбор действия. При простой реакции быстроты вы ожидаете сигнал заранее, но сложная реакция непредсказуема. Например, боксер быстро реагирует, не зная, с какой стороны будет нанесен удар. (Рисунок 4)

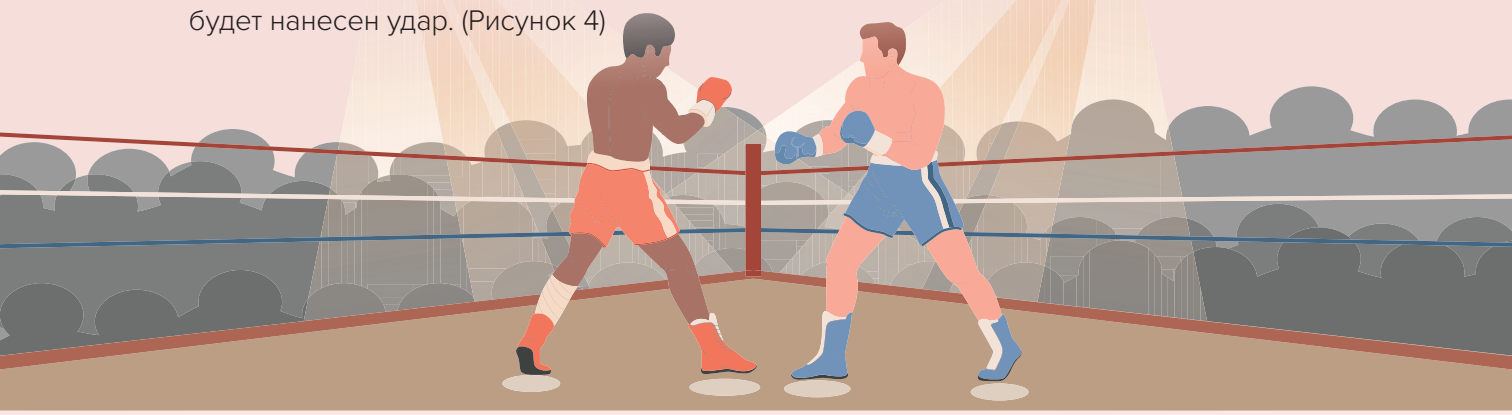


*Рисунок 4*

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

Чтобы разработать простую реакцию быстроты, мы можем привести примеры стартов из различных исходных положений (рисунок 5):

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.

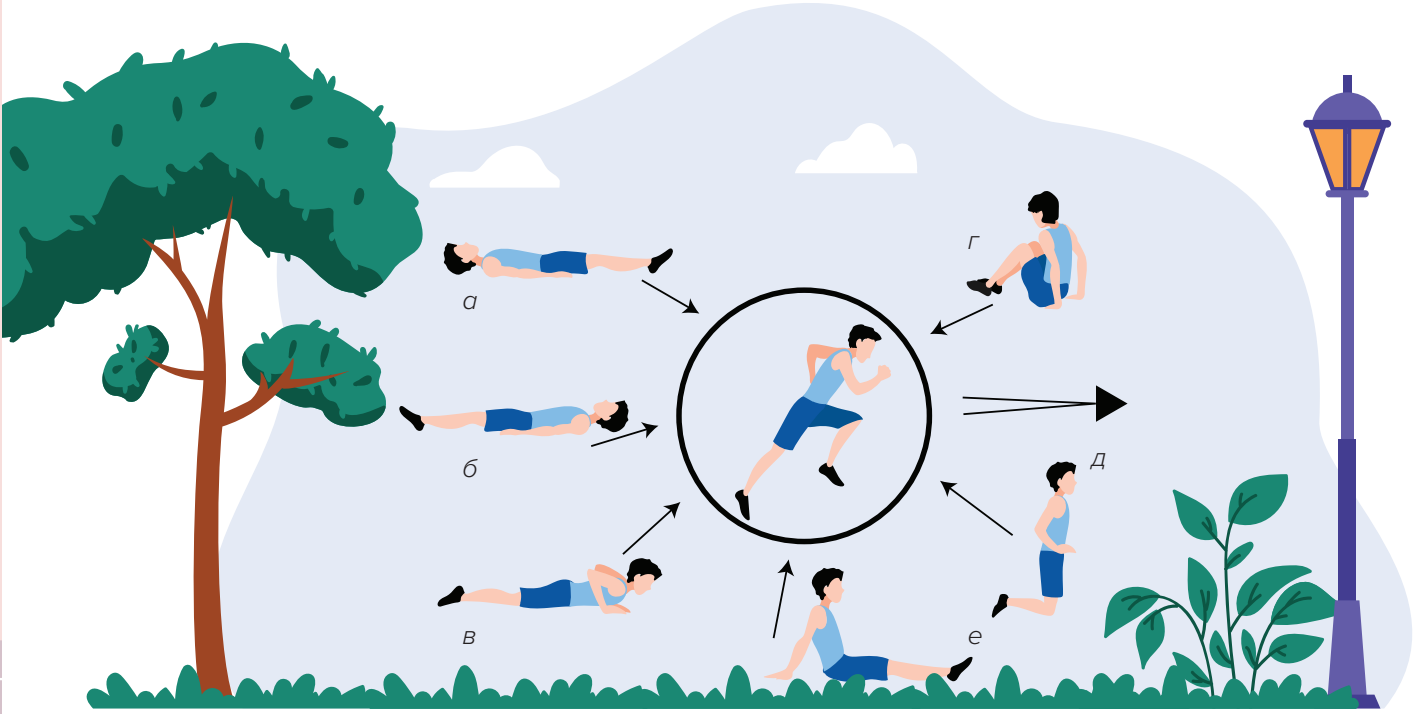



*Рисунок 5*

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

### Подвижная игра, направленная на развитие скорости реакции

## «Вызов номеров»

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. (Рисунок 6)

*Сканируйте*

*Рисунок 6*

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

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

## ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ 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. (Рисунок 7)

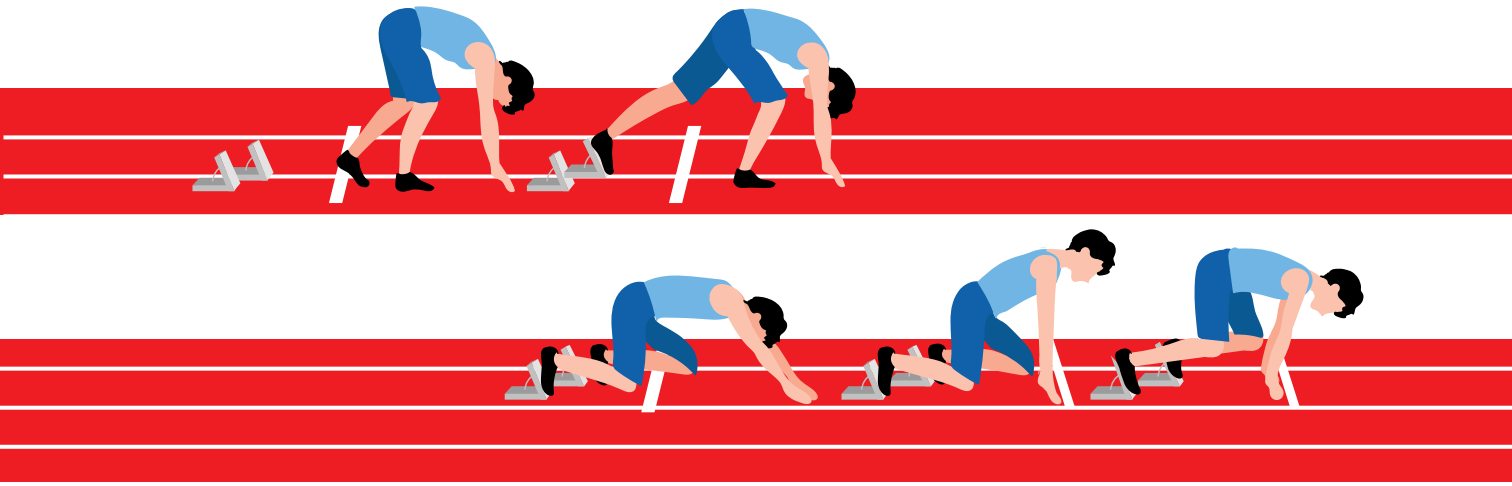


*Рисунок 7*

В начале бега эти колодки не позволяют ноге спортсмена соскользнуть назад во время толчка, а также помогают выйти из старта более быстрым толчком. (Рисунок 8)

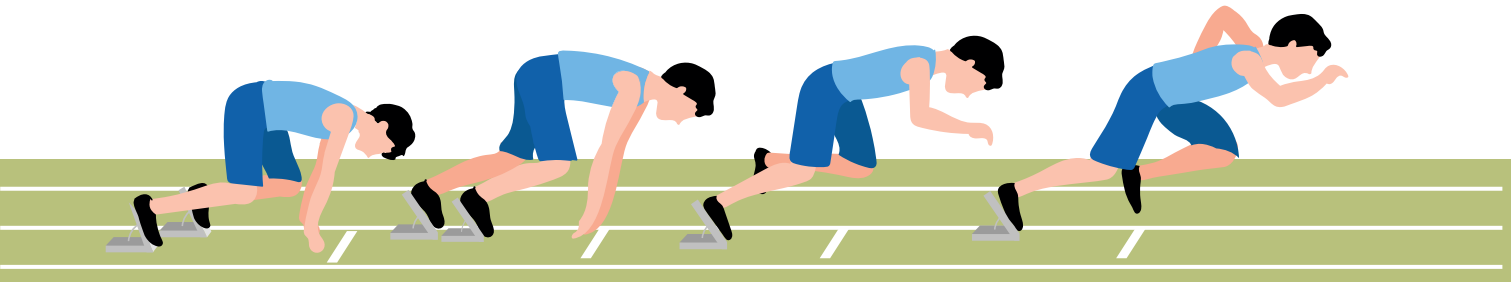


*Рисунок 8*

Для начала бега даются стартовые команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (Рисунок 9)

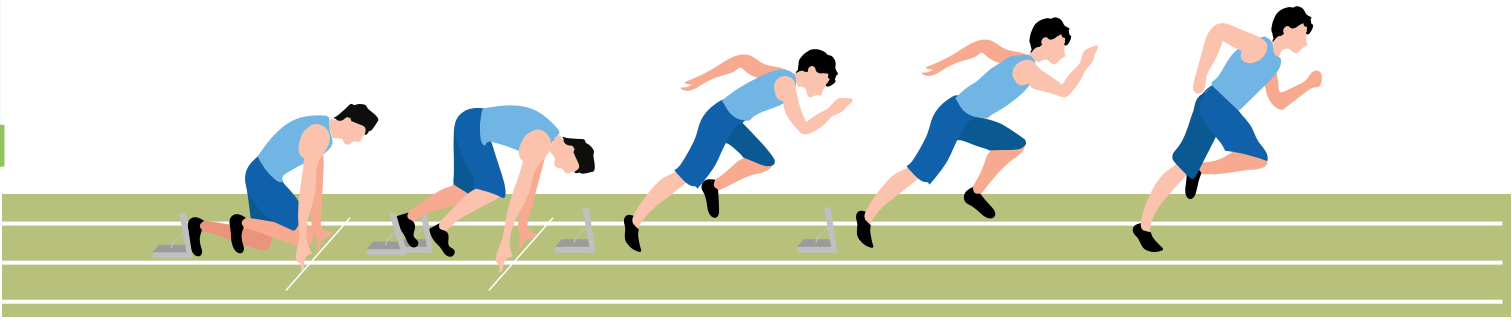


*Рисунок 9*

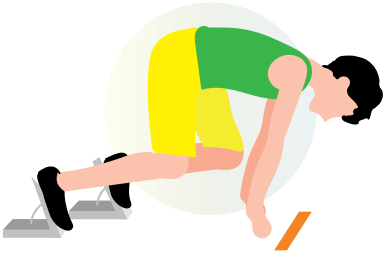


*Рисунок 10*

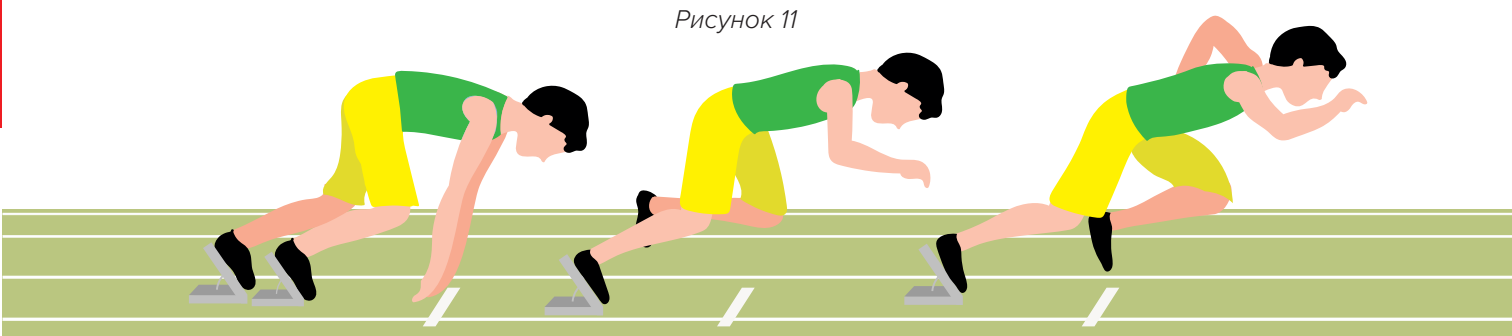
## Старт

По команде «**На старт**!» спортсмен становится впереди 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 переносится вверх и вперед, спортсмен наклоняется вперед и равномерно распределяет вес тела на руки и переднюю ногу. (Рисунок 10)

Сразу после команды **«Марш!»** (стрельба или свист) спортсмен на большой скорости бросается вперед. Вначале старта он наклоняется вперед, и касается земли только носком ноги. Постепенно спортсмен выпрямляется и увеличивает длину своих шагов. (Рисунок 11)

*Рисунок 11*



Освоить низкое стартовое положение можно даже без стартовых колодок. Для этого ваш одноклассник может сесть, опереться об пол руками, вытянуть ноги вперед и заменить колодки своими ступнями. (Рисунок 12)

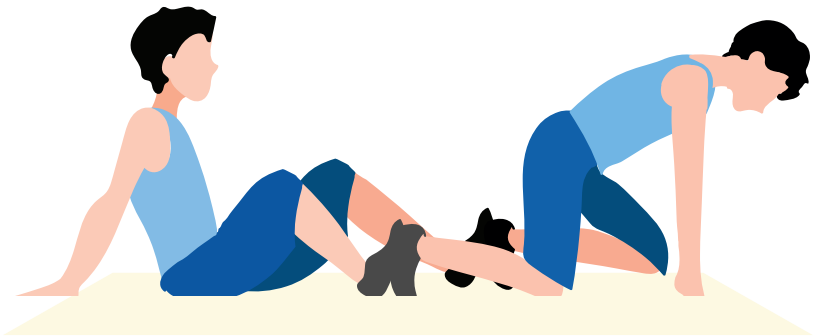


*Рисунок 12*

Ученик-помощник должен твердо держать руки и ноги.

**Стартовое ускорение** – это увеличение скорости на дистанции 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. На этом этапе 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. (Рисунок 13 А)

**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 13 Б)

*Рисунок 13 А*

*Рисунок 13 Б*

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

Рисунок 14

**Правильная техника бега (рисунок 14):**

✓ 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;
✓ нога 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, а затем медленно переноситься на пятку.

**Ошибки, допускаемые при беге (рисунок 15):**

✗ голова наклонена и сильно трясется;
✗ 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.

Рисунок 15

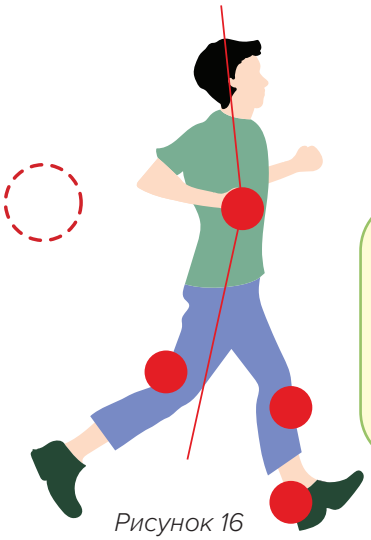


Рисунок 16

**Бег на пятках (неверно) (рисунок 16):**

- «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 (верно) (рисунок 17):**

- 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.

Рисунок 17

# 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»*. (Рисунок 18)

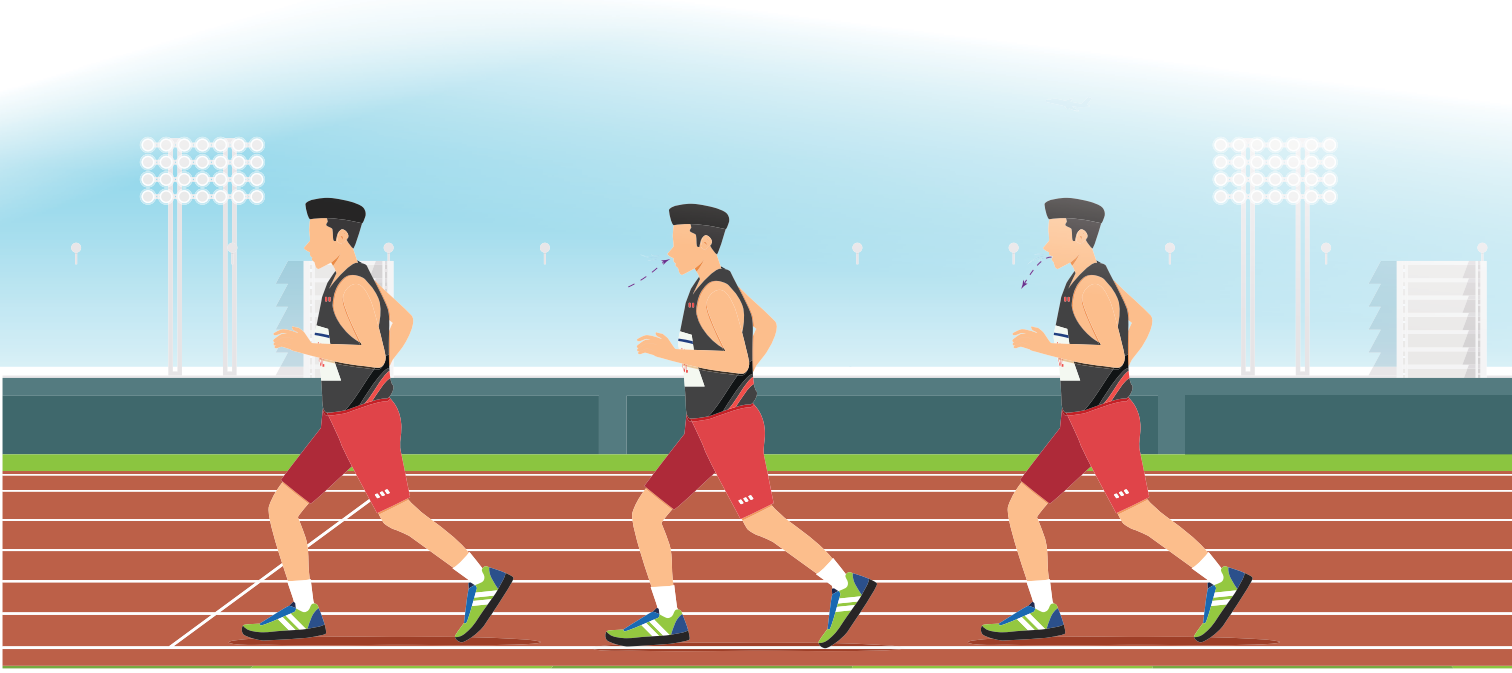


*Рисунок 18*

Преодолейте сопротивление друга на расстоянии 5 метров.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

До 1887 года спринтеры начинали бег с высокого старта. Впервые с низкого старта начал бег спортсмен по имени Шерилл. 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, Шерилл, впервые применив новый метод, выиграл соревнование.

## Эстафета

Эстафета 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. (Рисунок 19)

*Впервые эстафета была включена в олимпийскую программу в 1912 году.*

**Эстафетная палочка имеет длину 30 см и диаметр 38-45 мм.**

*Рисунок 19*

В эстафете 4x100 первые спортсмены начинают гонку с низкого старта, в то время как остальные продолжают с высокого старта (рисунок 20). В эстафете 4x100 есть 3 зоны передачи.

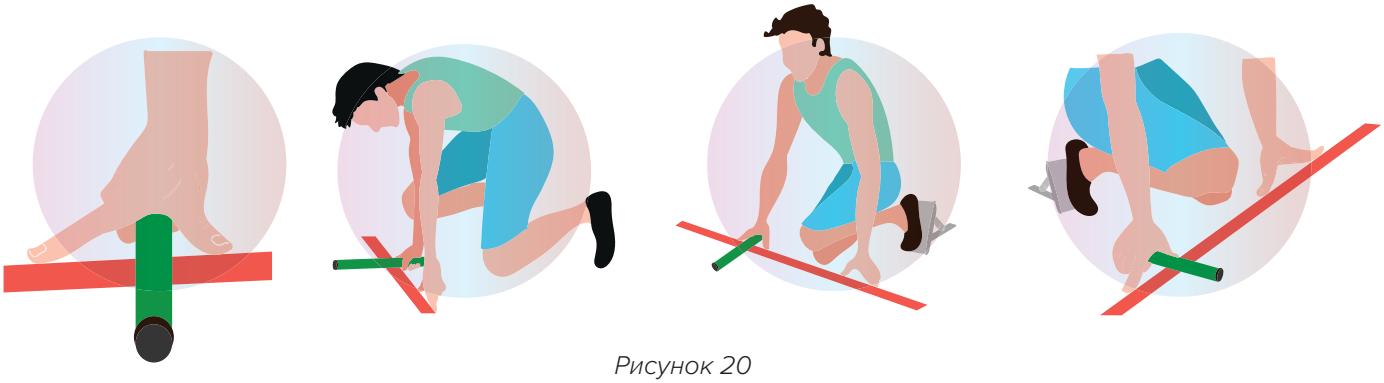


*Рисунок 20*

В эстафете 4x100 каждый спортсмен должен бежать по своей дорожке.

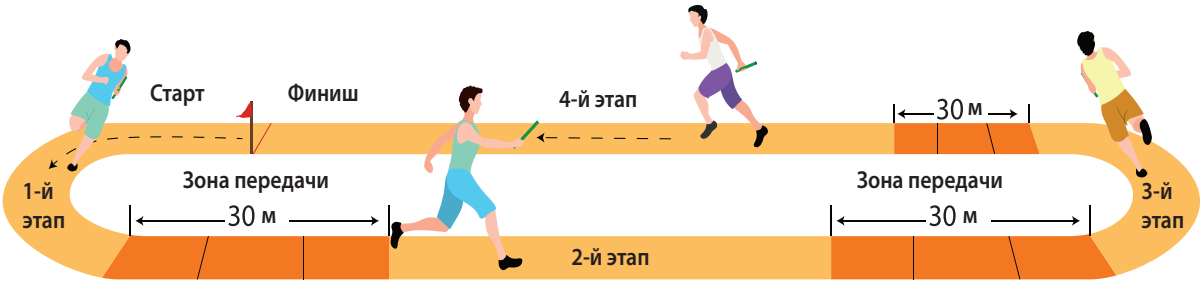
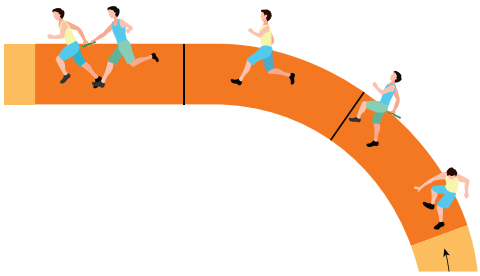
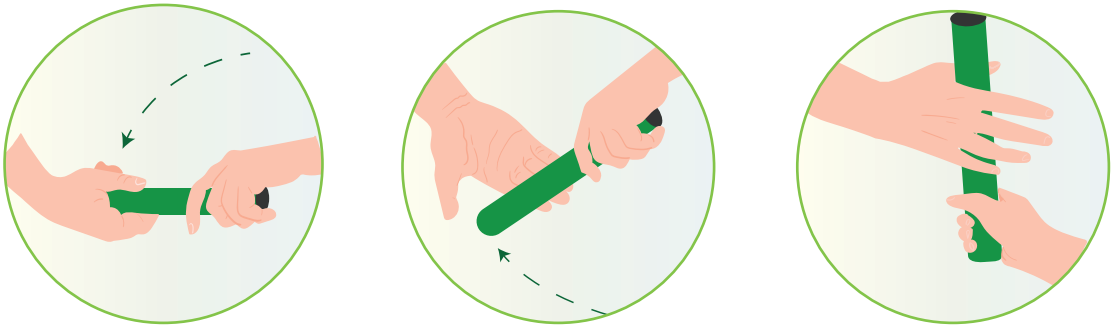



*Рисунок 21*

Для зоны передачи выделено 30-метровое расстояние (на рисунке отмечено цветом). Спортсмены осуществляют передачу только внутри этой зоны (рисунок 21). Если передача сделана до или после 30-метровой зоны, команда отстраняется от соревнований.



Существует 3 способа передачи эстафетной палочки. (Рисунок 22)



*Сверху вниз* *Снизу вверх* *Прямо вперед*

*Рисунок 22*

Когда бегун, 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. (Рисунок 23)

Это относится к разновидности эстафетного бега 4х400. В 4х100 используется невизуальный метод. При этом, принимая эстафетную палочку, нельзя оглядываться назад. (Рисунок 24)

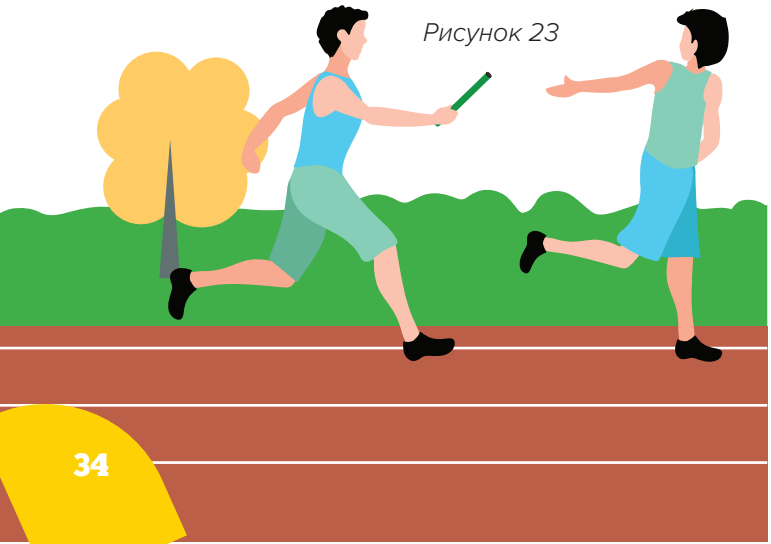


*Рисунок 23*

*Рисунок 24*

# АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

История развития азербайджанских народных игр очень древняя. На протяжении веков они обогащались, объединяя в себе традиции нашего народа. Такие игры отражают образ жизни, быт, мышление, желания и стремления людей. По этой причине, изучая игры, можно высказывать мнение об истории народа. Как уже упоминалось, если мы посмотрим на многие игры, мы сможем познакомиться с образом жизни людей. Здесь достаточно игр, отражающих повседневный образ жизни жителей деревни, связанных с тем, как они охотятся, ловят рыбу, орошают землю и сажают зерно. В играх также присутствуют элементы ряда обрядов азербайджанского народа – траура, свадьбы, торжества и многое другое.

Если мы посмотрим на наскальные рисунки в Гобустанском заповеднике, который считается музеем под открытым небом, где охраняется комплекс археологических памятников, мы увидим, что игры существовали в Азербайджане несколько тысяч лет назад. На горе Бёюкдаш изображены наши национальные танцы, элементы танца «яллы», а также гребцы, лучники и другие образы.

В ряде исторических источников упоминается и название наших народных игр – канатоходство и човган. В этих играх соревнуются те, кто умеет выполнять различные гимнастические движения верхом на лошади и стоять на канате.

# Човган

Човган – командная игра. Эта игра была создана примерно в середине I тысячелетия нашей эры. Човган популярен не только в Азербайджане, но и в Турции, Иране, Ираке и Центральной Азии. Британцы назвали эту игру «поло», и она впервые была включена в программу II Летних Олимпийских игр в Париже в 1890 году. Таким образом, в западном мире игра в човган стала известна как «поло». Спустя годы поло несколько раз включалось в олимпийскую программу, и в последний раз в него играли на Олимпийских играх 1936 года в Берлине.

Правила игры в човган в Азербайджане несколько отличаются от игры, известной в мире как поло. В игре принимают участие две команды. В каждой команде пять или шесть игроков и один резервный игрок. В команде из пяти человек 2 защитника и 3 нападающих, а в команде из 6 человек 2 защитника, 1 полузащитник и 3 нападающих. Участники делятся на две группы и пытаются провести мяч в ворота соперника, состоящие из шестов, установленных с обеих сторон. Игра состоит из двух частей и длится обычно 30 минут.

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 одиночный 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.

**Подвижная игра, направленная на развитие скорости одиночного движения**

## «Эстафета Класс»

*Сканируйте*

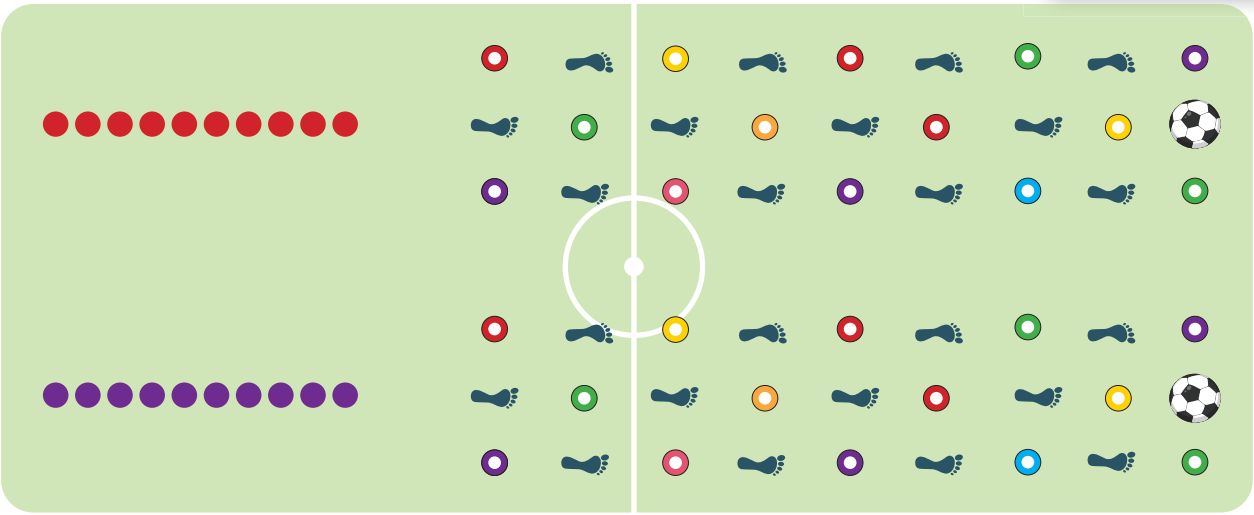
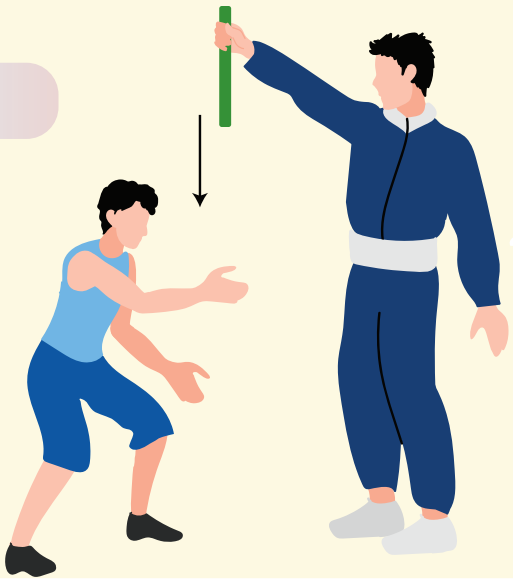


*Рисунок 25*

**Ход игры.** 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. (Рисунок 25)

**Выполните с одноклассниками**

Постарайтесь поймать палочку, брошенную товарищем, пока она не упала.



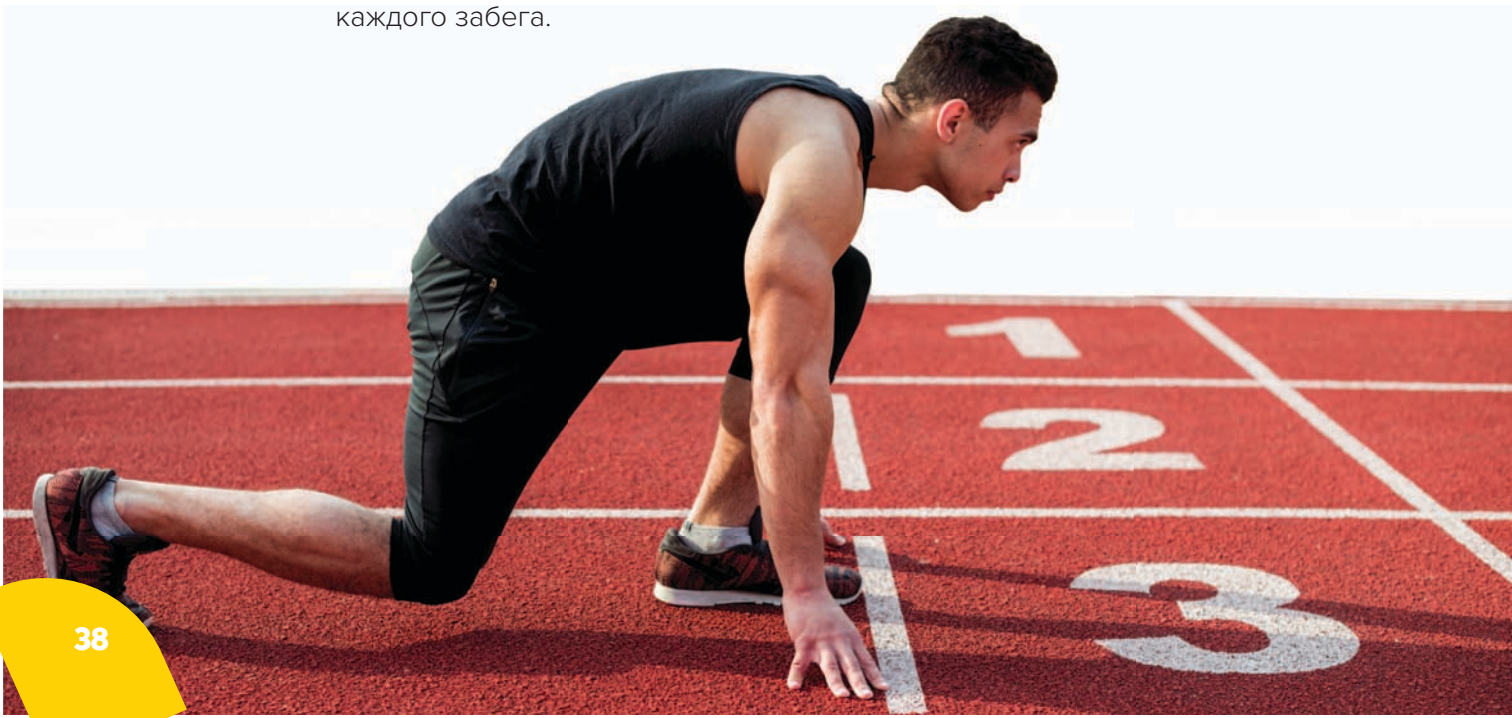
# РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА

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, старт с предоставлением уступки в дистанции сопернику и беговые движения. Уступка в дистанции предоставляется, когда есть большая разница в физической подготовке учащихся, т.е. один ученик бегает 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 на короткие дистанции;
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.



### Подвижная игра, направленная на развитие максимальной скорости бега

## «К своим флажкам!»

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 круга стоит дежурный с флажком разного цвета.

**Ход игры.** За исключением игроков, стоящих с флажками, 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: «К своим флажкам!» Игроки открывают глаза и бегут к своему флажку (кругу), снова образуя круг. Первая команда, построившаяся в круг, считается победителем. (Рисунок 26)

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

1. Игроки не должны открывать глаза до команды «К своим флажкам!». Даже если один человек преждевременно откроет глаза, команда считается проигравшей.
2. Игроки, стоящие с флажками, 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 флажком, меняет положение. По команде «К своим флажкам!» игроки бегут к своим флажкам.
2. Игроки следуют за учителем под музыку или пение. По команде учителя игроки бегут к своим флажкам.
3. Игроки, стоящие с флажками, должны обязательно поменяться местами. Если они не поменяются местами, группа не будет считаться победителем.

*Сканируйте*

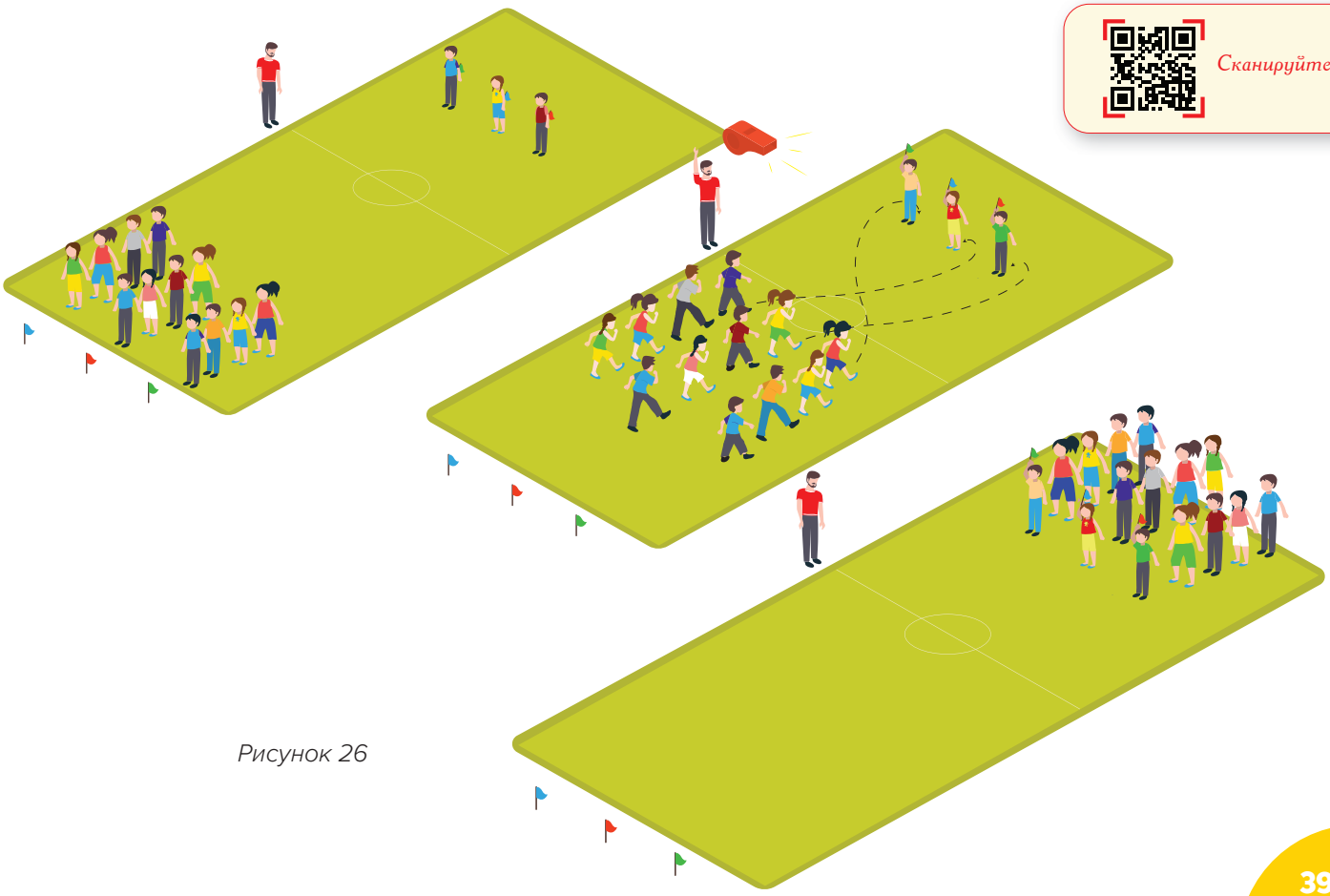


*Рисунок 26*

# 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.

**Подвижная игра, направленная на совершенствование скоростной способности движения**

## «Догони»

*Сканируйте*

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. (Рисунок 27)

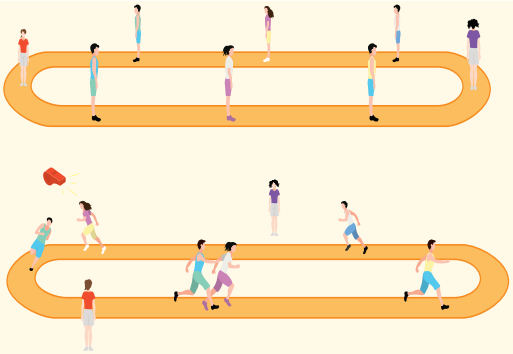


*Рисунок 27*

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

**Подвижная игра, состоящая из элементов народного танца («Терекеме»)**

## Народный танец – «Терекеме»

Терекеме – один из танцев, исполняемых кочевниками-скотоводами на свадьбах и праздниках, названный в честь племени, поселившегося в Азербайджане в древние времена. Ряд местных и зарубежных композиторов использовали музыку Терекеме в своих произведениях. Этот танец был создан самим племенем терекеме. Есть две версии танца, и обе имеют одинаковую мелодию. Этот танец до сих пор очень популярен практически во всех регионах Азербайджана. Танец Терекеме занимает важное место в репертуаре как профессиональных, так и любительских танцевальных коллективов.

## «Худаферинский мост»

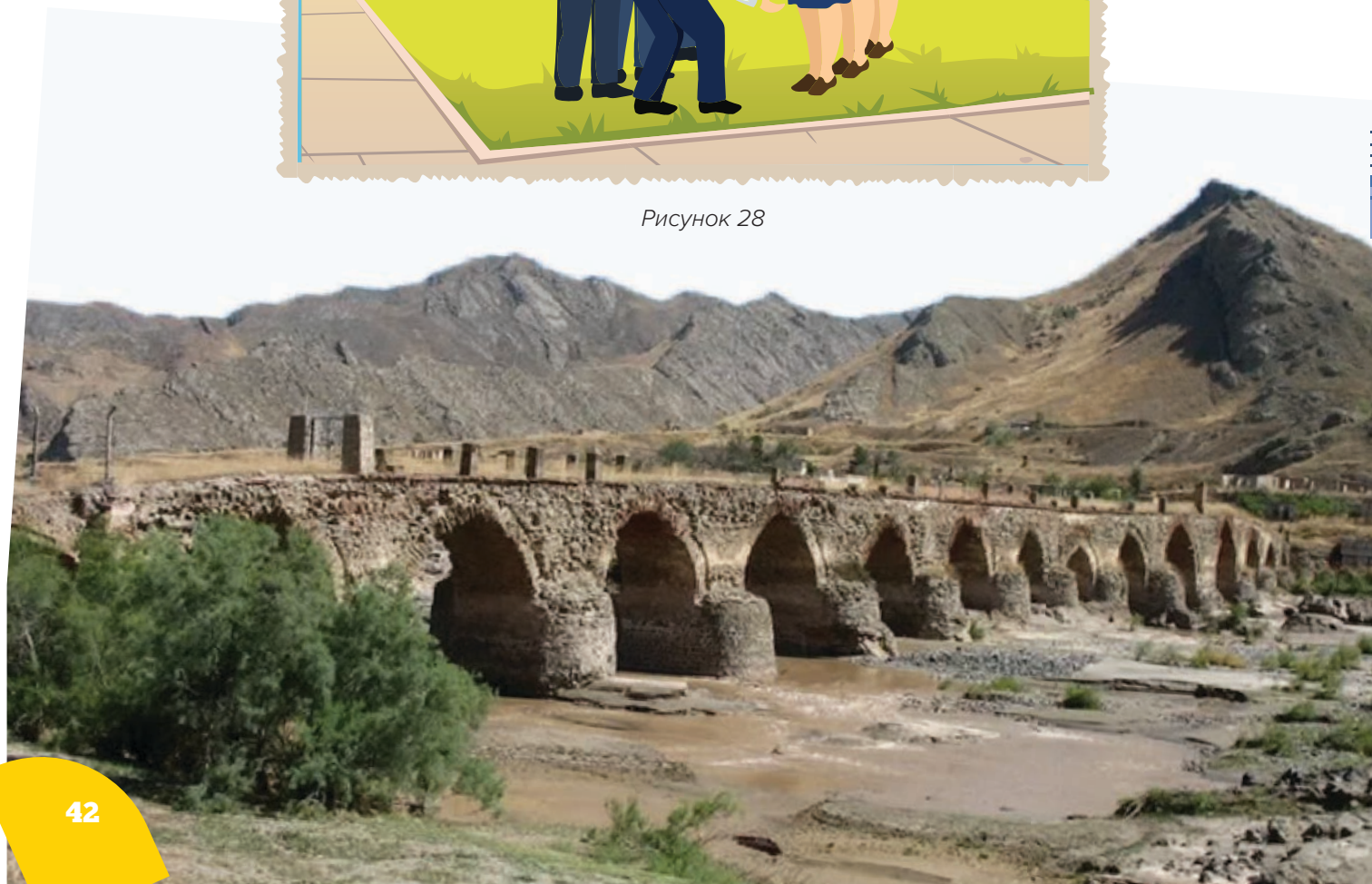
*Сканируйте*

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, проходит под «мостом» и выбирает одного из участников, стоящих парами, и они идут и встают в конце очереди. Оставшийся без пары участник выходит вперед колонны, теперь он проходит под «мостом» и выбирает себе пару. (Рисунок 28)

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

*Рисунок 28*



Каких азербайджанских атлетов вы знаете?

**100 баллов!** ПОЛУЧИТЕ

## 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

Приведите подробную информацию о двигательной активности, скорости движений, играх, их назначении.

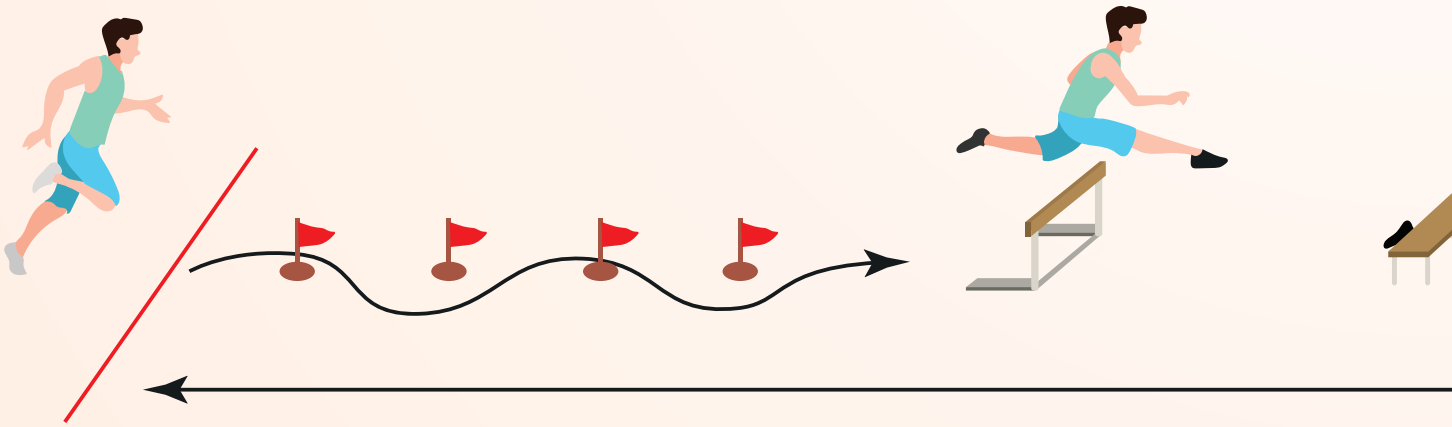
## 100 БАЛЛОВ ЗА УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Выполните движения в соответствии с образцами, относящимися к единице обучения Скорость.

## 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

## 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

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

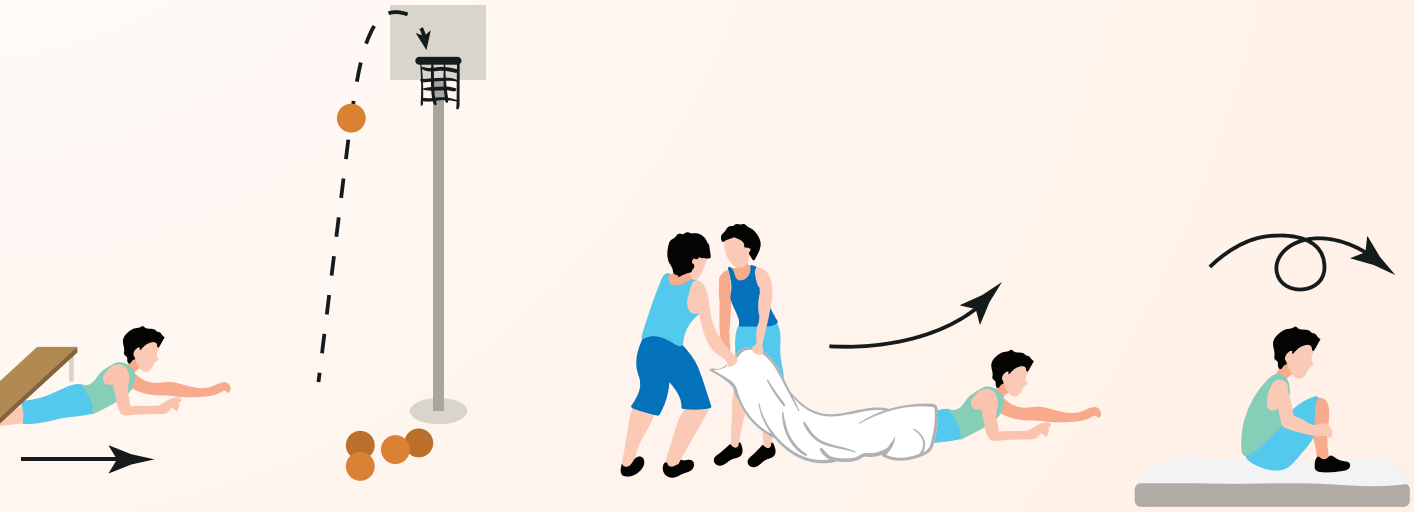


# Я – БУДУЩИЙ СОЛДАТ!

## 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, 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 ниже. После того, как первые участники преодолеют дистанцию, они касаются следующих и идут в конец ряда. Следующие участники продолжают игру. Команда, которая быстрее занимает исходную позицию, считается победителем.



# VIII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ПАРИЖ

**4** мая – **27** июня **1924** года

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 принимающей игры страны;*
- *в программу были включены волейбольные и баскетбольные матчи;*
- *Американский континент был представлен в соревновании по футболу сборной Уругвая.*

Финский спортсмен Пааво Нурми 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 Альфред Сван 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.

# I ЗИМНИЕ
# ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

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

Но в итоге в командном зачете 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.

# РАЗДЕЛ II

# Скоростная сила

# 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.

В этом разделе вы узнаете, как скорость и сила влияют на развитие верхних и нижних конечностей.

## ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

### Броски

Броски теннисного мяча

Броски медицинского мяча (медбол)

## НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ

### Прыжки

Прыжки с места в длину

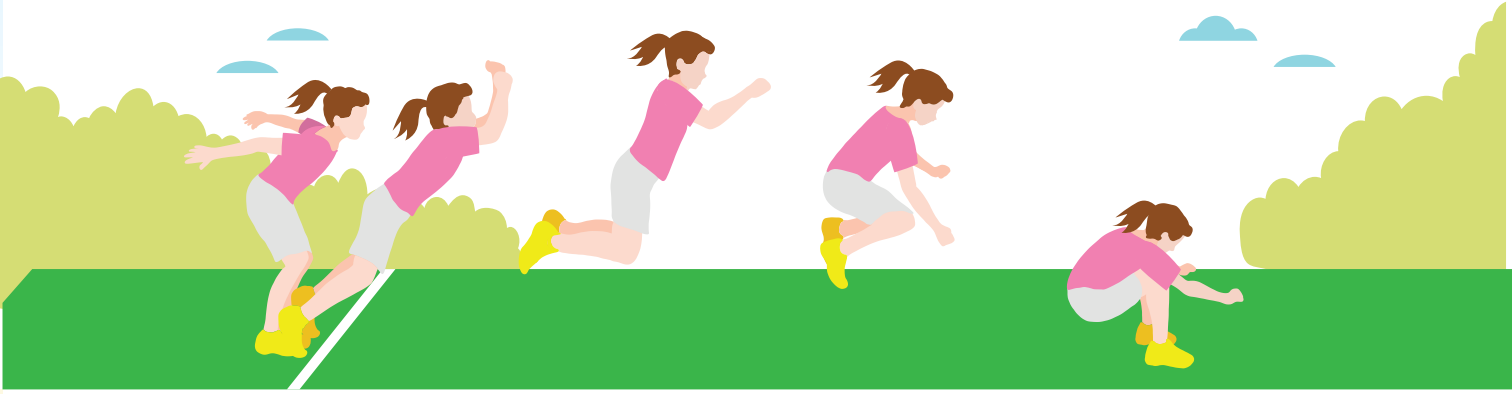
Прыжки в высоту

Прыжки с разбега в длину

**Проверьте себя**

*Прыжки с места в длину*

**Прыжки с места в длину состоят из 3-х фаз. (Рисунок 29)**



Толчок → полет → приземление

*Рисунок 29*

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 111–135 | 136–155 | 156> | см | 121–144 | 145–169 | 170> |
| удовлетворительно | хорошо | отлично | | удовлетворительно | хорошо | отлично |

Из каких разделов состоит атлетика как вид спорта?

# 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. (Рисунок 30)

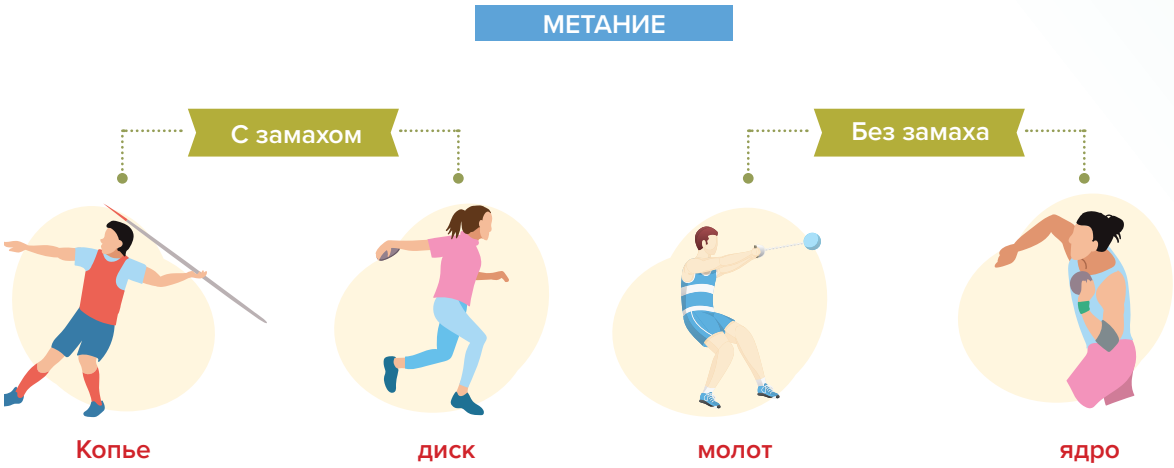



*Рисунок 30*

**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.*

**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.*

**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.*

**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 (бросать) ядро на расстояние более 23 метров.*

ЭТО ИНТЕРЕСНО

**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 шлему) сбивал рыцаря с коня. Рыцари старались держаться подальше от вооруженных молотом. 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.

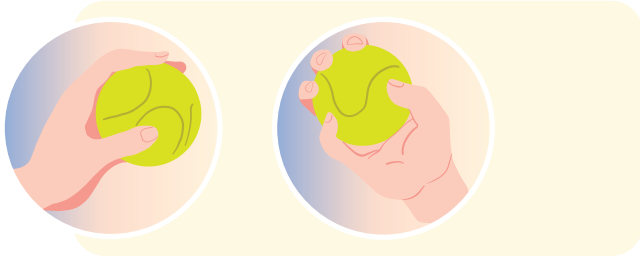


*Рисунок 31*

Надо держать мяч так, чтобы три пальца находились позади мяча, а большой и мизинец – по бокам. Не следует слишком сильно сжимать мяч. (Рисунок 31)

Техника метания состоит из 4 этапов: *разбег, подготовка к метанию, метание, остановка.* (Рисунок 32)

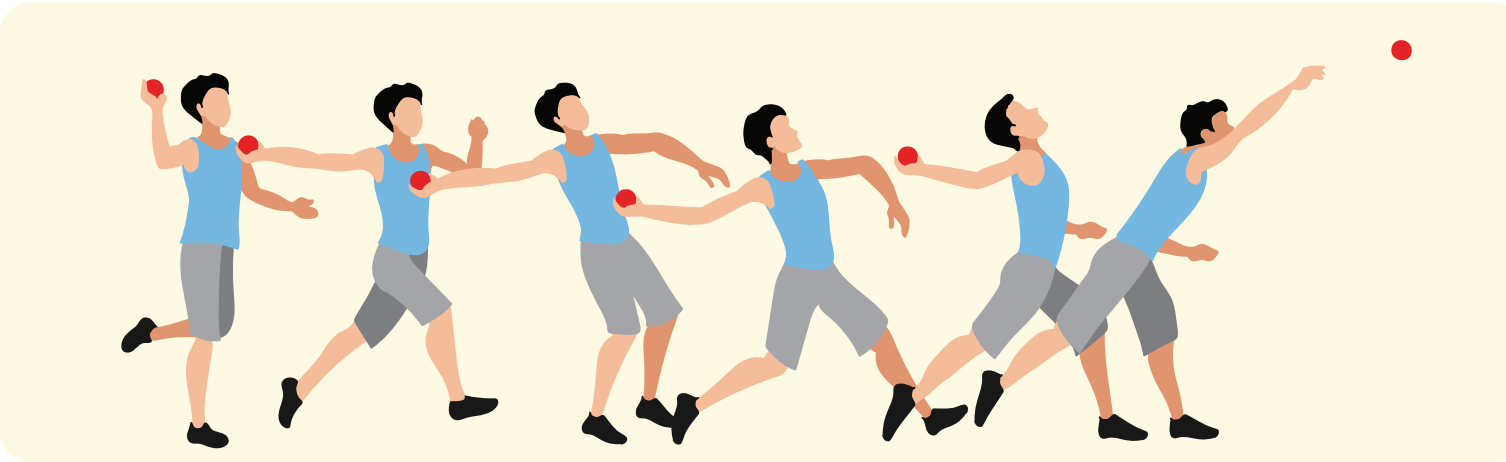


*Рисунок 32*

**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 движения.

**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**

## «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 горохом.

Игроки по очереди бросают мешочки своей команды как можно дальше и быстро продвигаются к концу ряда. Команда, которая больше раз бросит мешок на дальнюю линию, считается победителем. (Рисунок 33)

*Сканируйте*

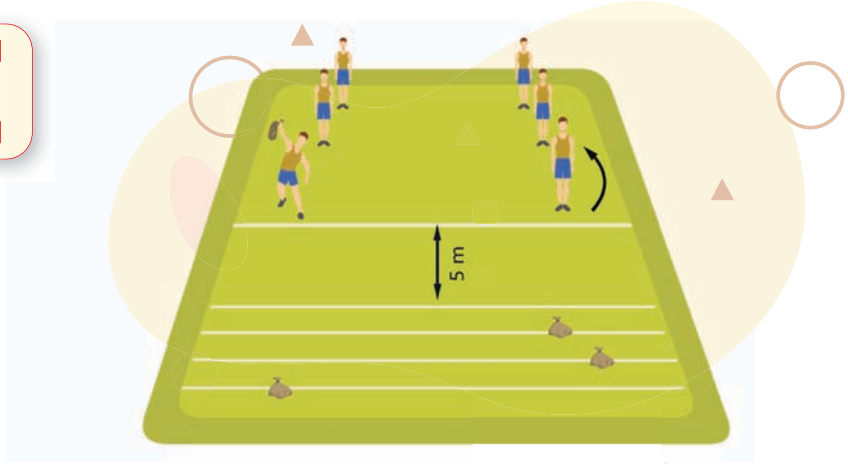
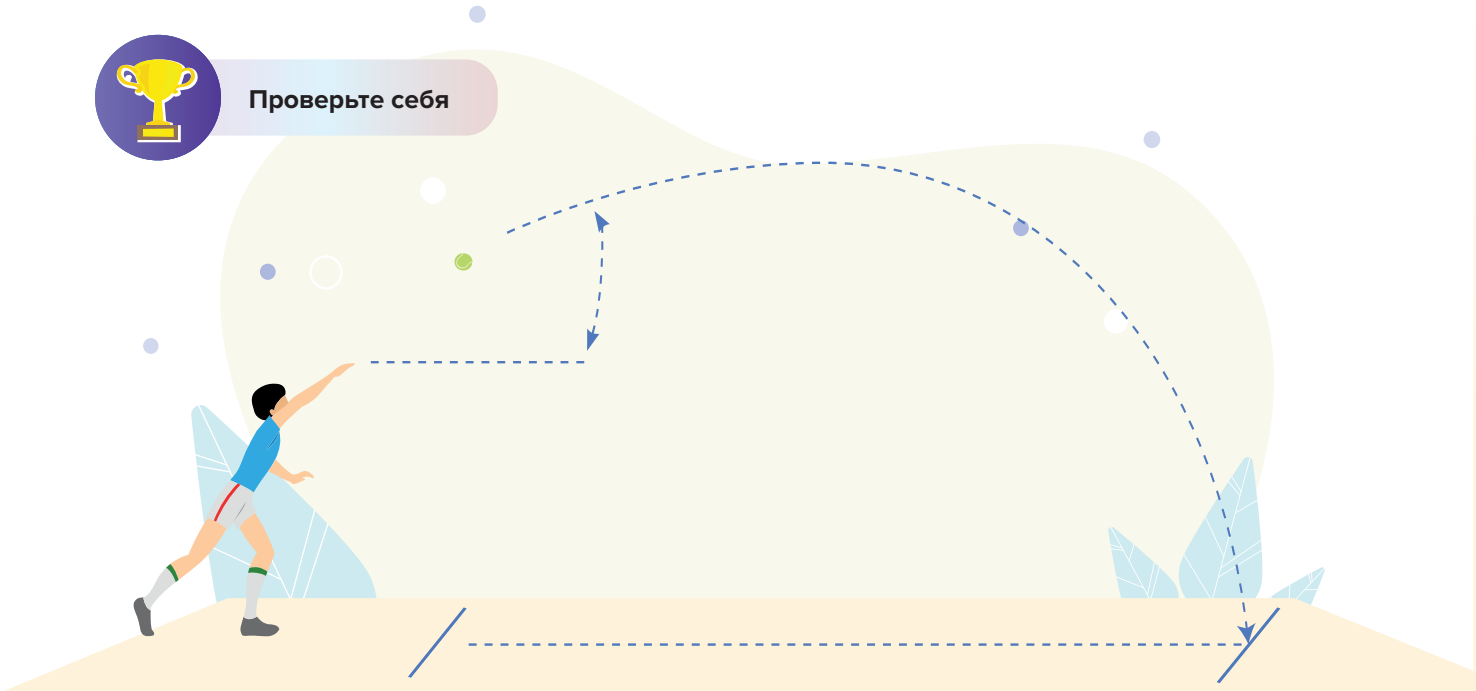



*Рисунок 33*

**Проверьте себя**



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13< | 15 | 17 | 20> | Метание 150-граммового мяча (м) | 18< | 21 | 26 | 32> |

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Раздел «прыжки» в легкой атлетике используется для развития скорости и силы нижних конечностей.

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

**ПРЫЖКИ**

Горизонтальные

в длину с разбега

тройной прыжок

Вертикальные

в высоту с разбега

с шестом

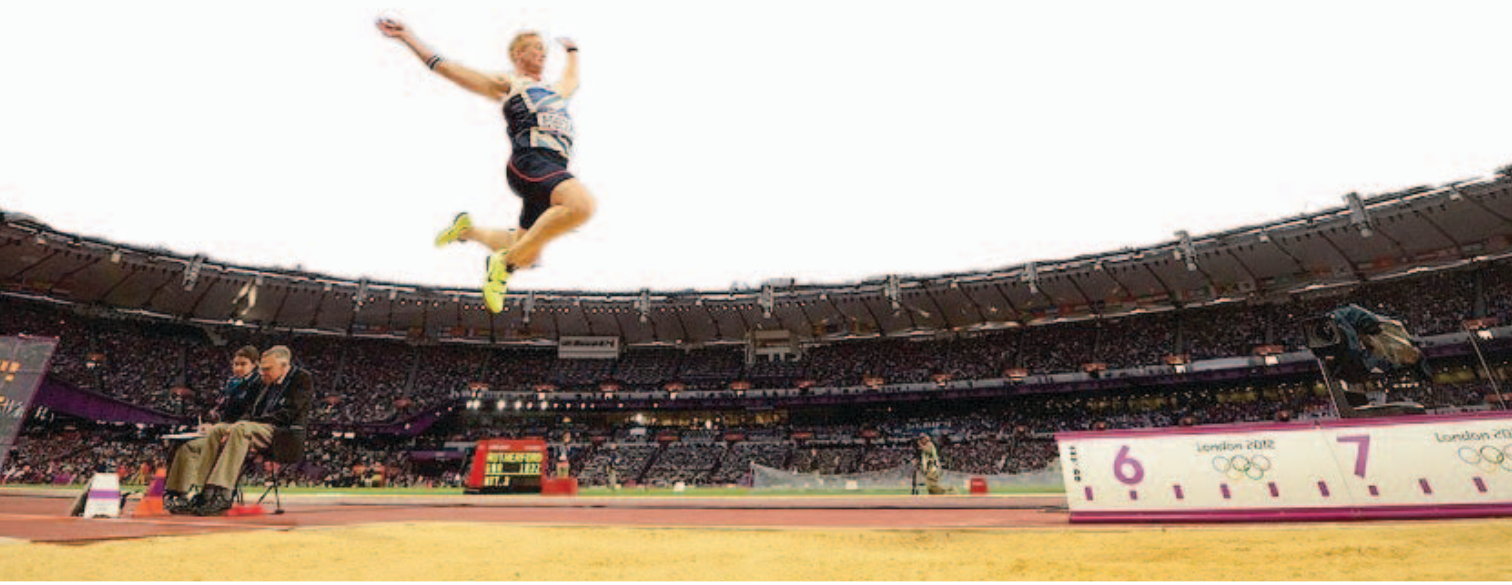
**Прыжок в длину с разбега** – это когда спортсмен пробегает определенную дистанцию с максимальной скоростью и прыгает в специальную яму с песком. На небольшом расстоянии от ямы размещается доска для отталкивания. Когда спортсмен падает в яму, результатом считается расстояние от специальной метки на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

**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 ямы. Эта дистанция дается спортсмену только для отталкивания.

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

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 в длину с разбега 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 правильного выполнения этапа полета необходимо соблюдать следующее:

*1) сохранять положение бегового шага как можно дольше после толчка;*

*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 для своей команды. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. (Рисунок 34)

*Рисунок 34*

## 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. (Рисунок 35)
Прыжок в высоту с разбега состоит из 4-х фаз: *разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление.*

*Рисунок 35*

Если толчок выполняется обеими ногами или 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 вверх из положения сидя;
2. Прыжки через препятствия одинаковой высоты во время бега (рисунок 36);

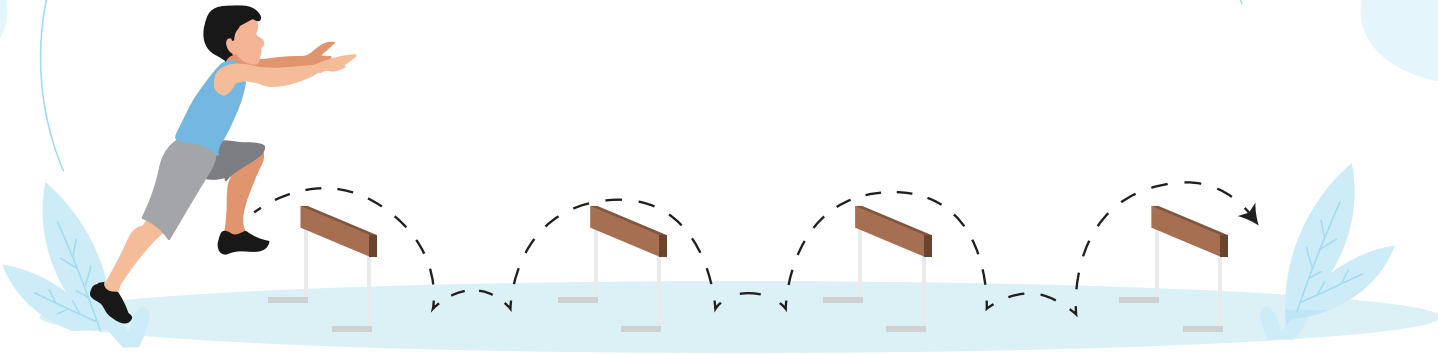


*Рисунок 36*

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. (Рисунок 37)

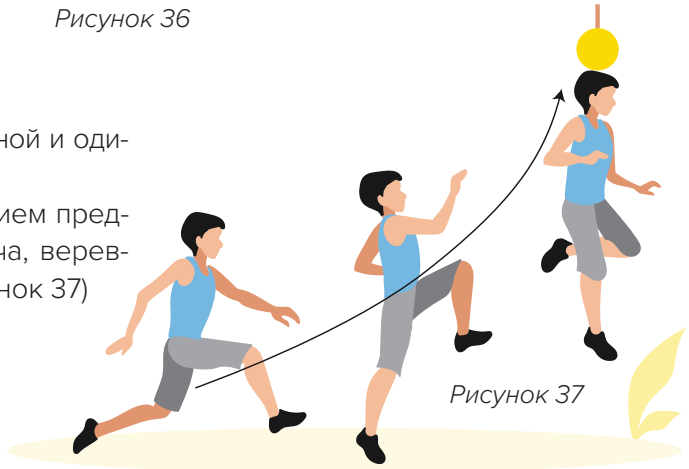


*Рисунок 37*

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

## «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.

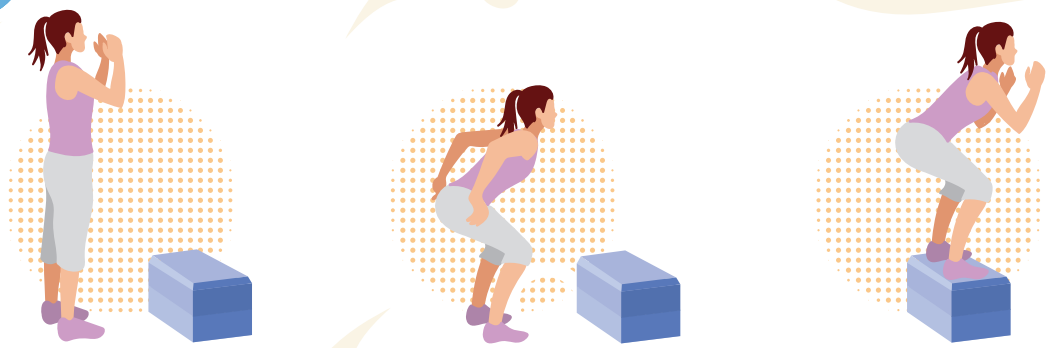
*Сканируйте*

*Рисунок 38*

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. (Рисунок 38)

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

**Самостоятельная работа**



## Совершенствование скоростно-силовой двигательной способности

Для улучшения скоростно-силовой способности мы будем использовать эстафету и подвижные игры, направленные на развитие этой способности в мышцах как 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.

**Подвижная игра, направленная на совершенствование скоростно-силовой двигательной способности**

## «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 «дом» 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 по команде учителя. Игроков, прыгающих через ущелье – «коз» – ловят «волки». После 2-4 пробегов выбираются новые «волки» и игра продолжается. Не пойманная «коза» считается победителем. (Рисунок 39)

*Сканируйте*

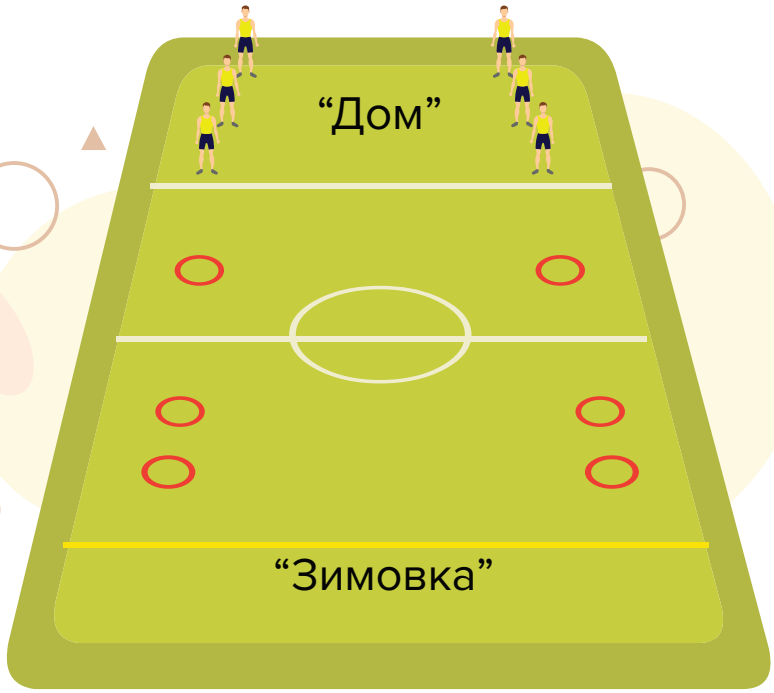



*Рисунок 39*

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СУММАТИВУ**

**100 баллов!** ПОЛУЧИТЕ

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13< | 15 | 17 | 20> | Метание 150-граммового мяча (м) | 18< | 21 | 26 | 32> |

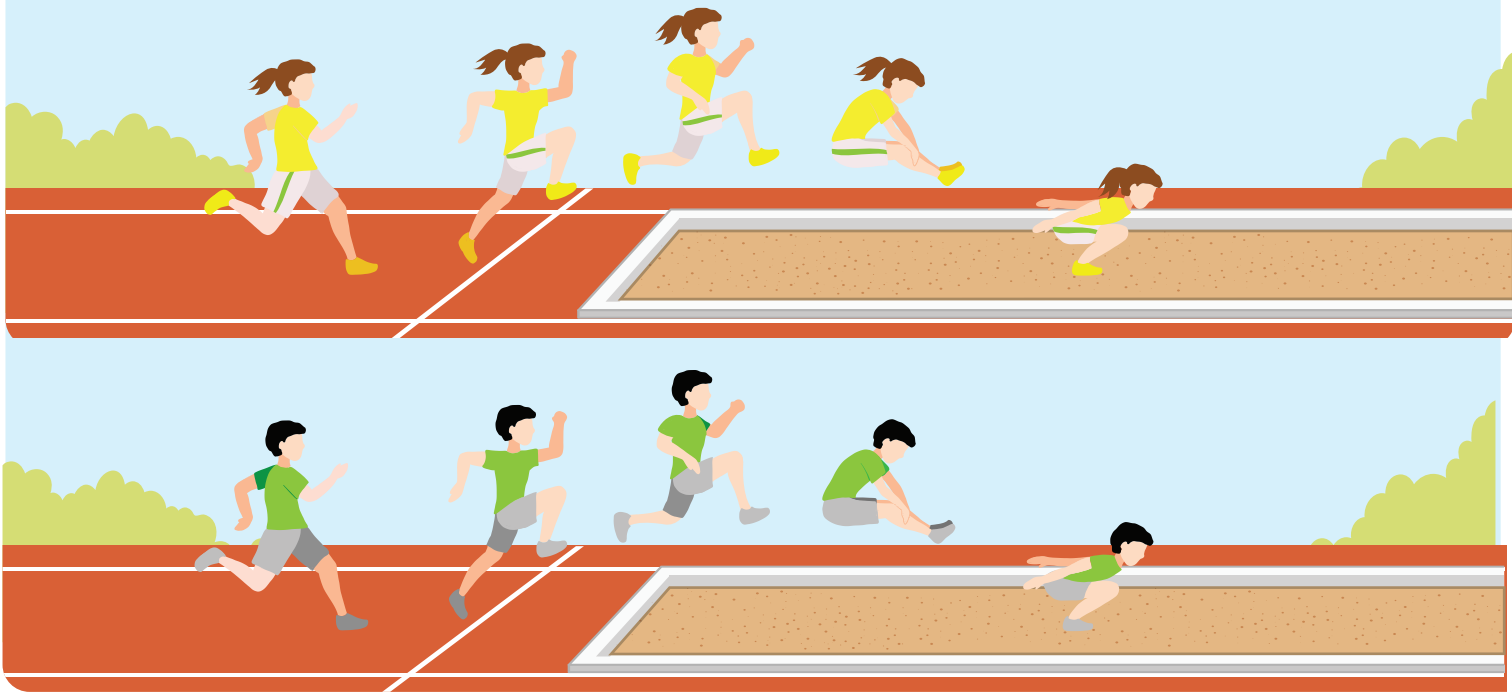
## 100 БАЛЛОВ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ

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.

# IX ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

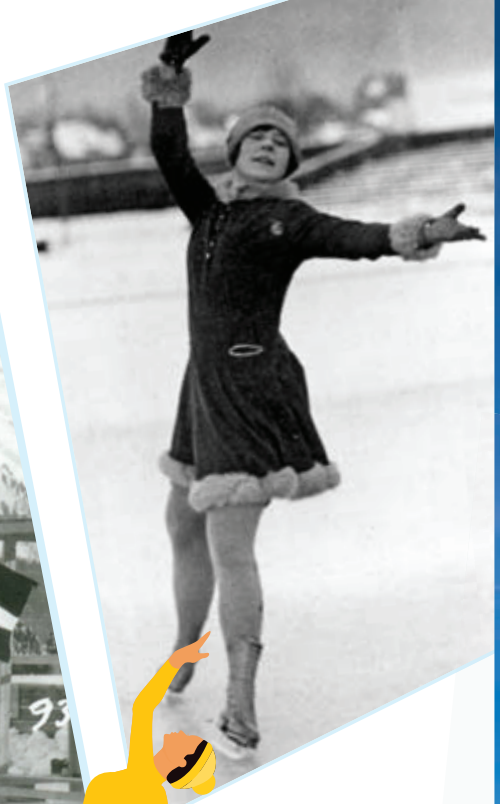
# АМСТЕРДАМ

**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.



# II ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

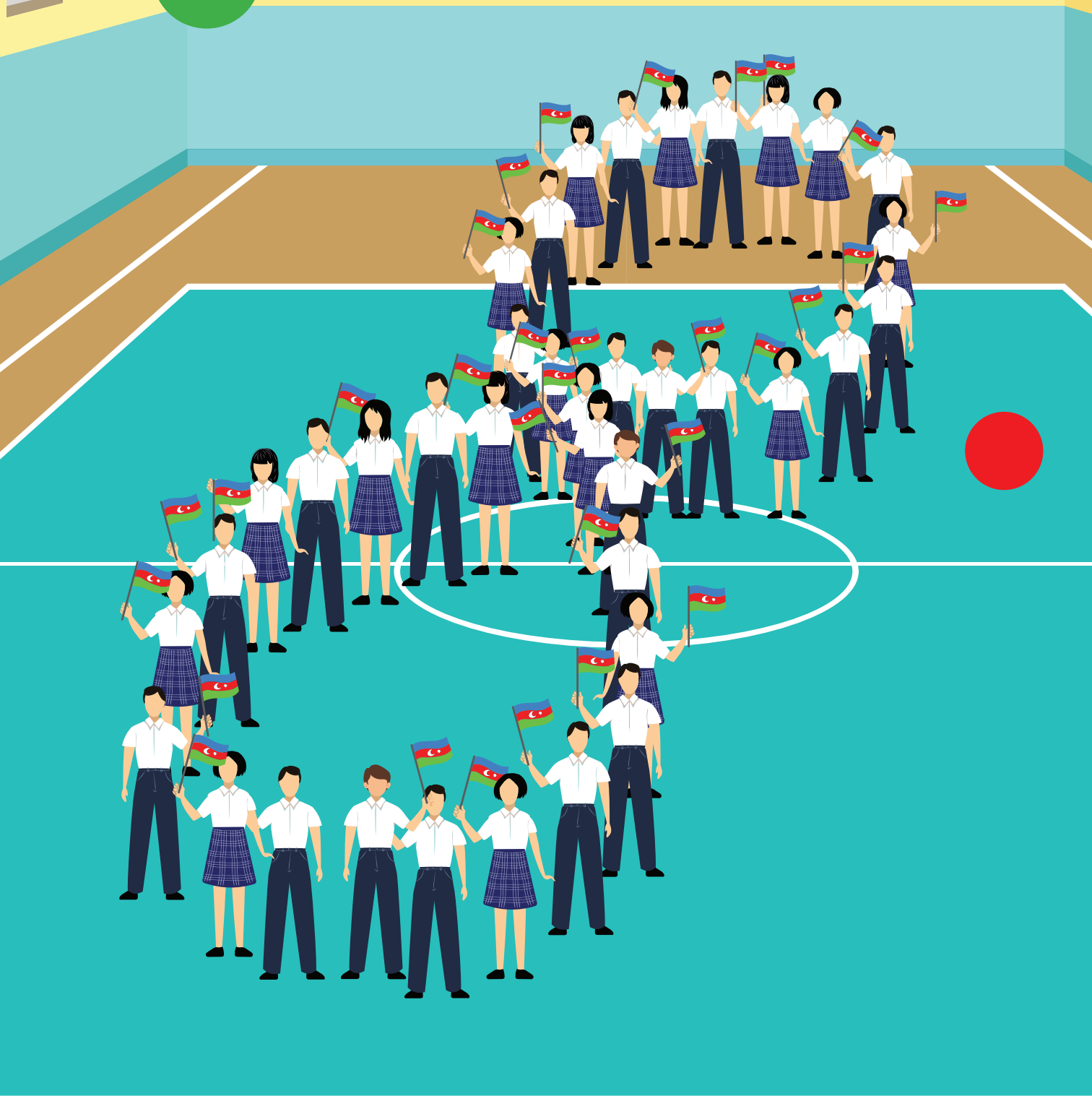
Во II Зимних Олимпийских играх, проходивших в Санкт-Морице (Швейцария) 11-19 февраля 1928 года, приняли участие 491 спортсмен из 25 стран, что в два раза больше, чем на предыдущих Олимпийских играх.

Игры в эти дни 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.

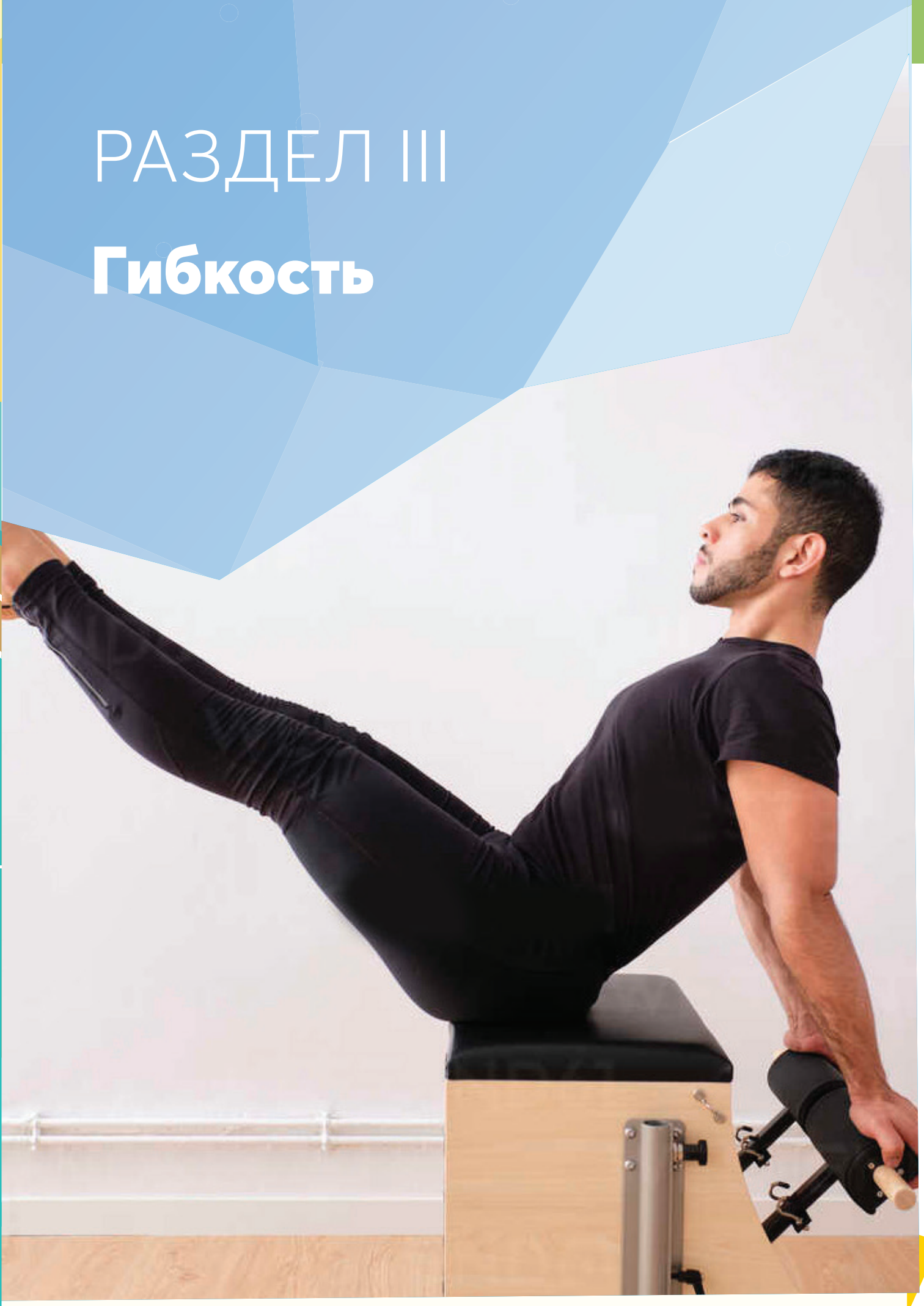
День
ПОБЕДЫ
8
НОЯБРЯ

*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 ТЕЛА

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 (рисунок 40):

*Рисунок 40*

Основные факторы, влияющие на развитие гибкости, следующие:

**Психологические факторы** – эмоции и мотивации;

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

**Возрастной фактор** – развитие гибкости у школьников младшего и среднего возраста более эффективно 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 деревянном коне. 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 УПРАЖНЕНИЯМИ

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

*Динамическая гибкость означает выполнение движения с максимальной амплитудой.* (Рисунок 41)

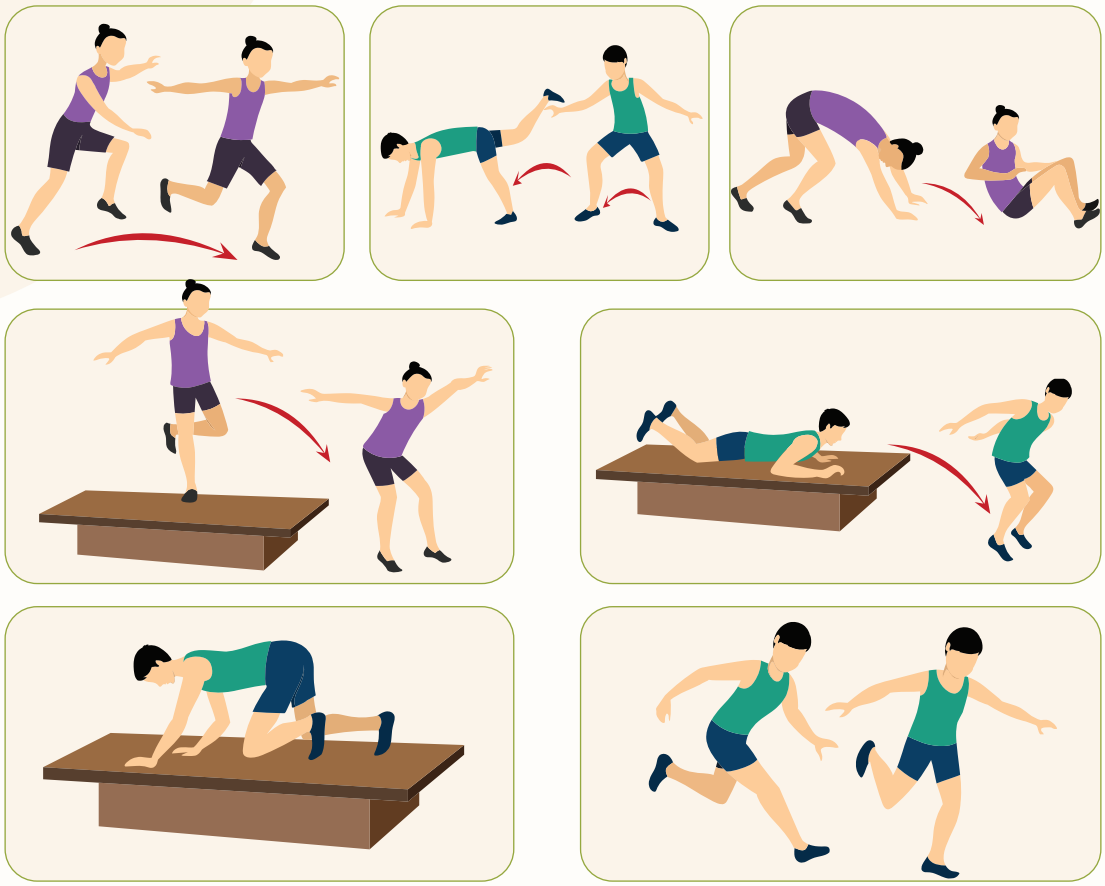


*Рисунок 41*

**Самостоятельная работа**

***От кувырка назад к полушпагату***

Кувыркнувшись назад, садимся, согнув одну ногу в колене, а другую ногу раскрыв полностью назад, руки по бокам (*полушпагат*). (Рисунок 42)

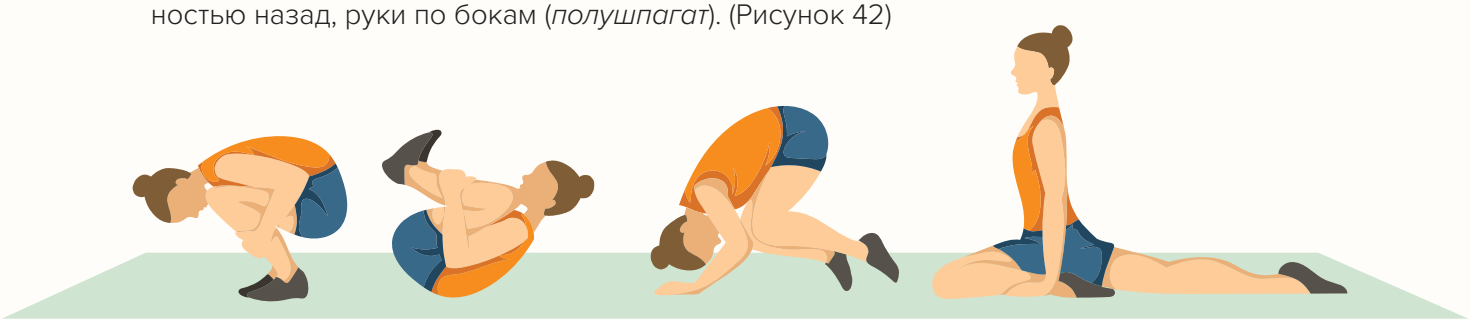


*Рисунок 42*

***Статическая гибкость*** означает удерживание (фиксирование) позы в конечном положении максимальной амплитуды. (Рисунок 43)

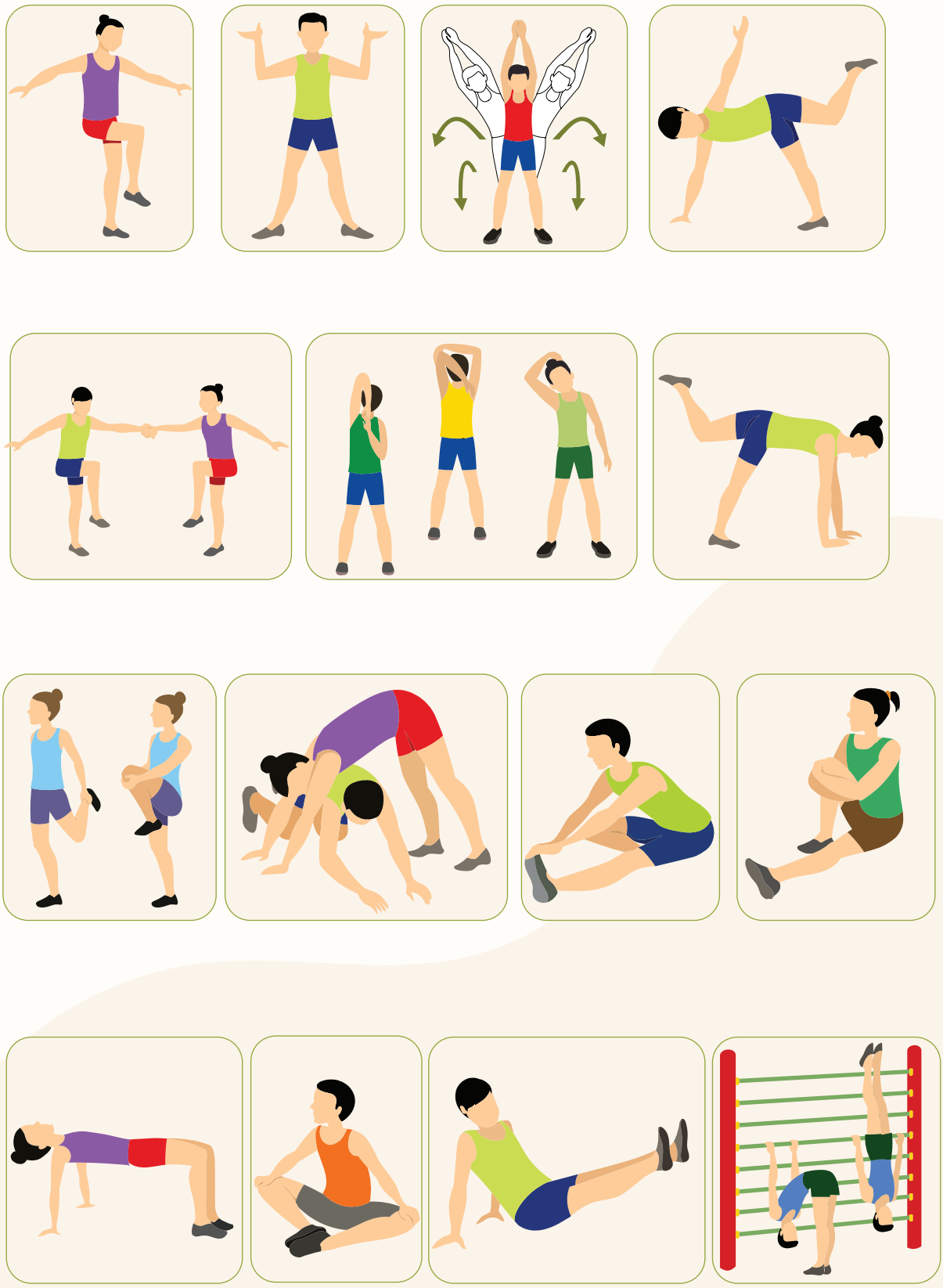


*Рисунок 43*

**Подвижная игра, направленная на совершенствование гибкости тела**

## «Морские котики»

*Сканируйте*

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. (Рисунок 44)

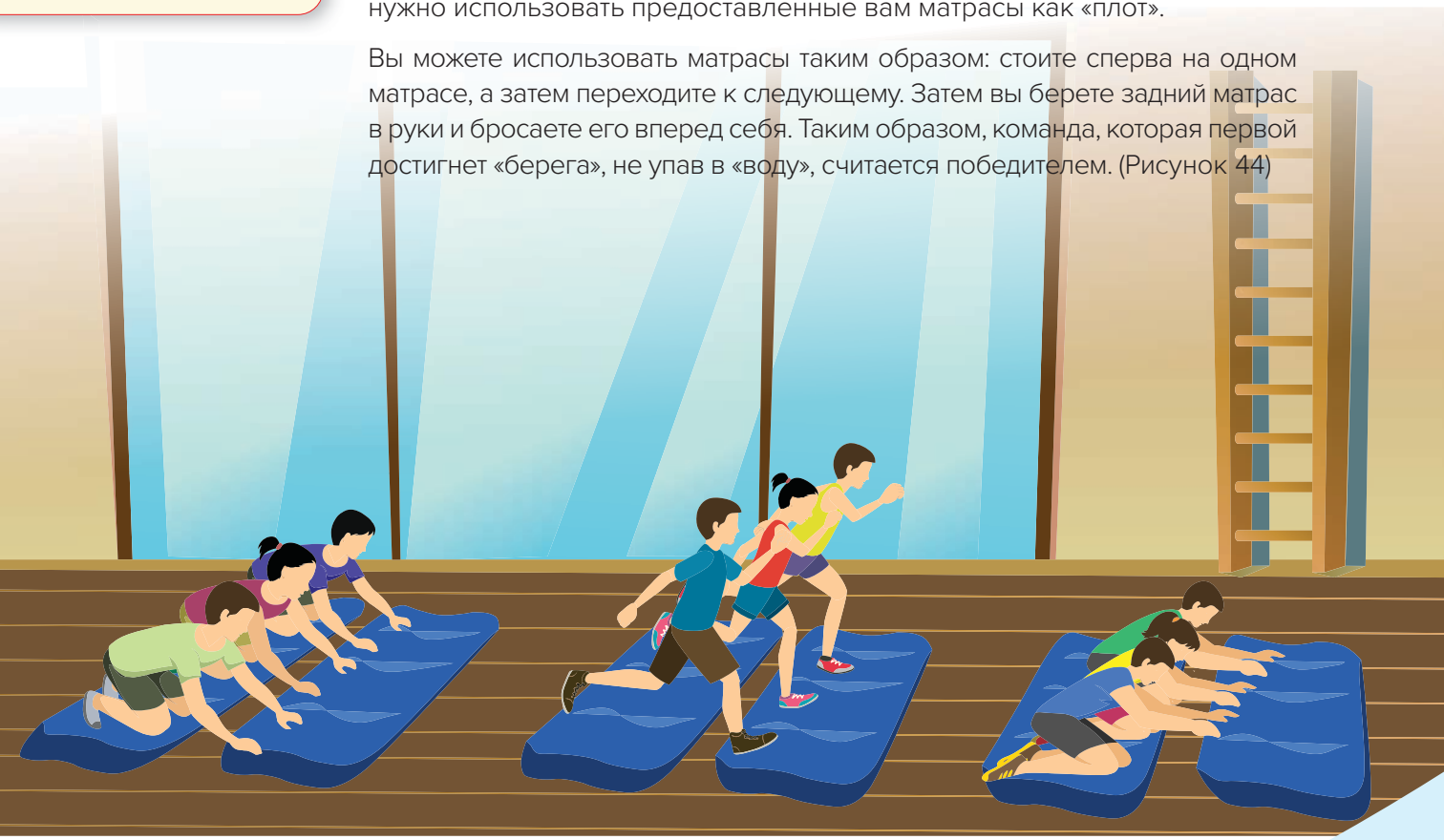
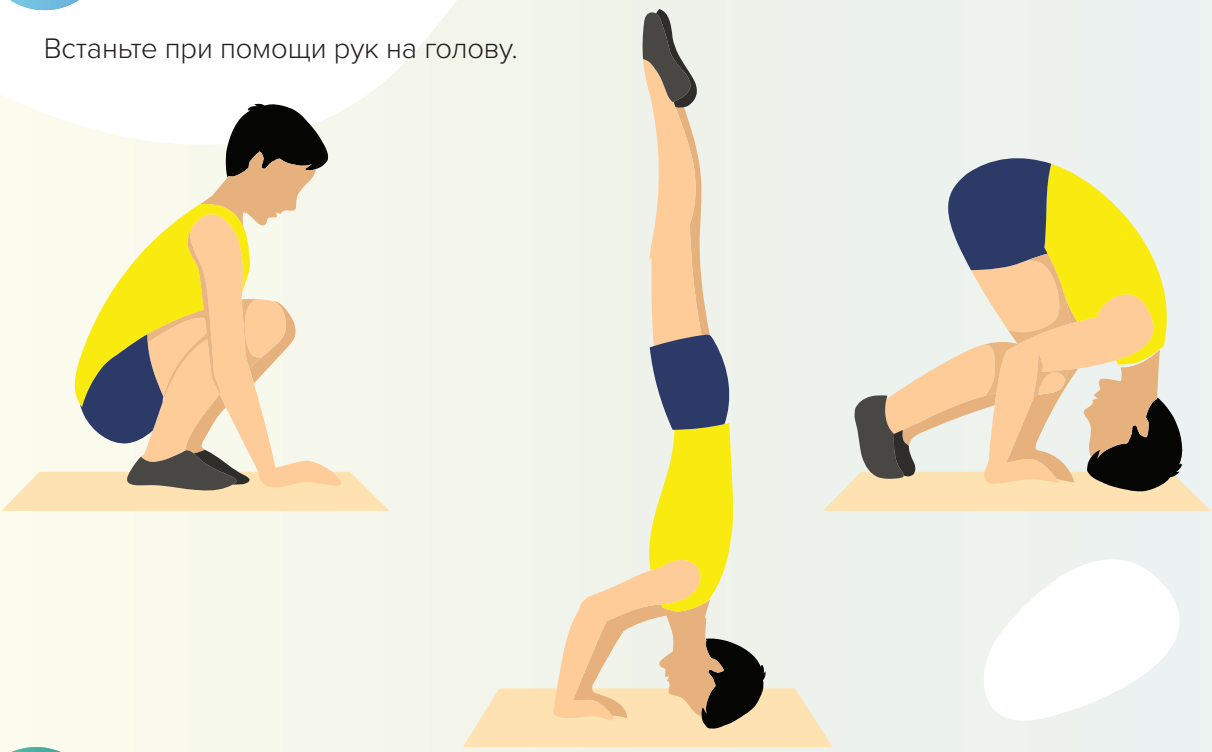


*Рисунок 44*

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

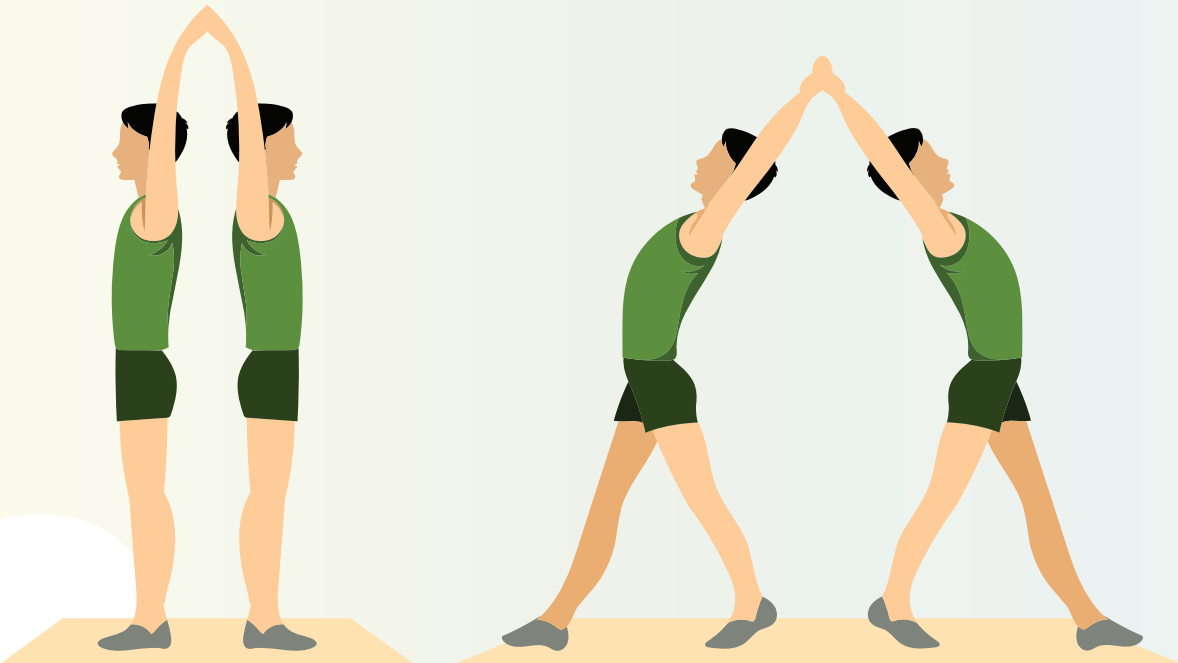
## Самостоятельная работа

Встаньте при помощи рук на голову.



## Выполните с одноклассниками

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.

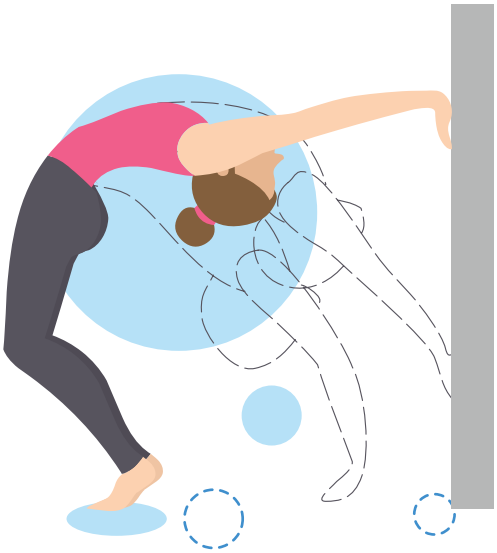


# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ АКТИВНЫХ И НЕАКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

**Неактивная гибкость** – это выполнение действия с посторонней помощью. Эту 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 упражнений** человек свободно совершает телом и суставами различные пружинящие, вращательные, раскачивающиеся и другие движения с максимальной амплитудой.

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

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

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

При **смешанных упражнениях** 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 упражнения на картинках в соответствии с вышеприведенной классификацией. (Рисунок 45)

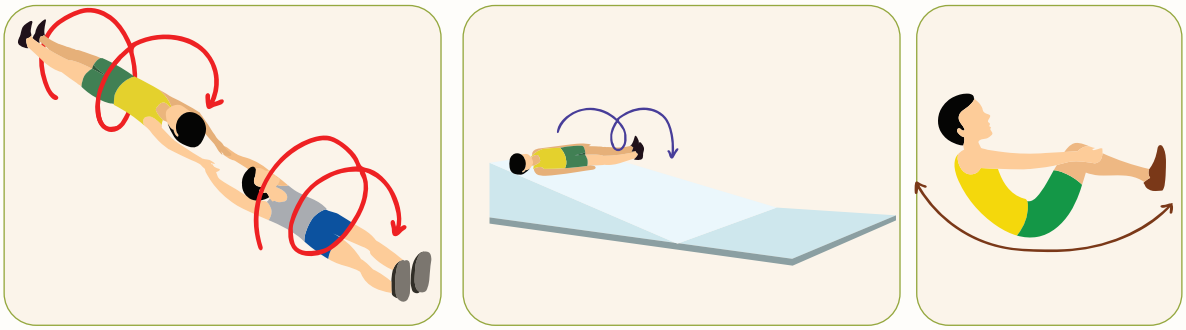


*Рисунок 45*

**Выполните с одноклассниками**

**Проверьте себя**

# 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, что может предотвратить травмы при занятиях спортом.

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

* Занятия должны проводиться 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.* (Рисунок 46)

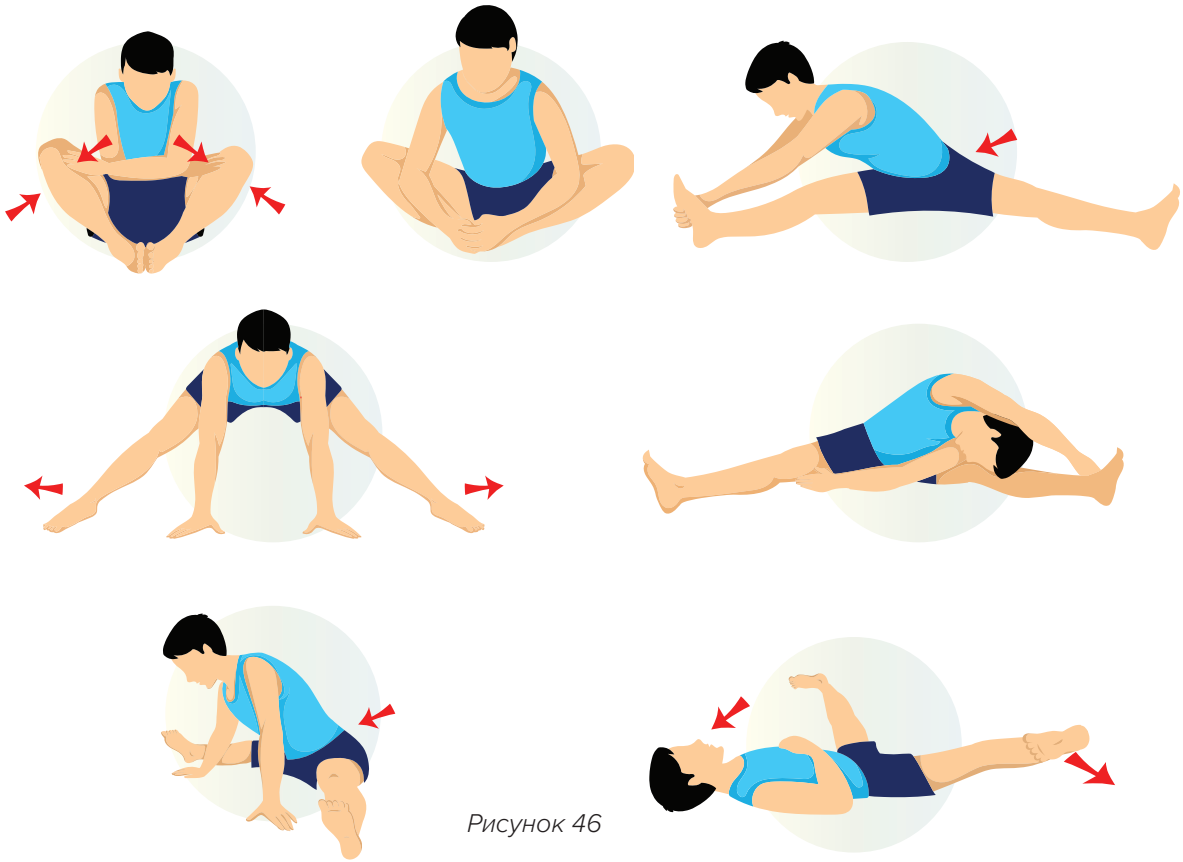
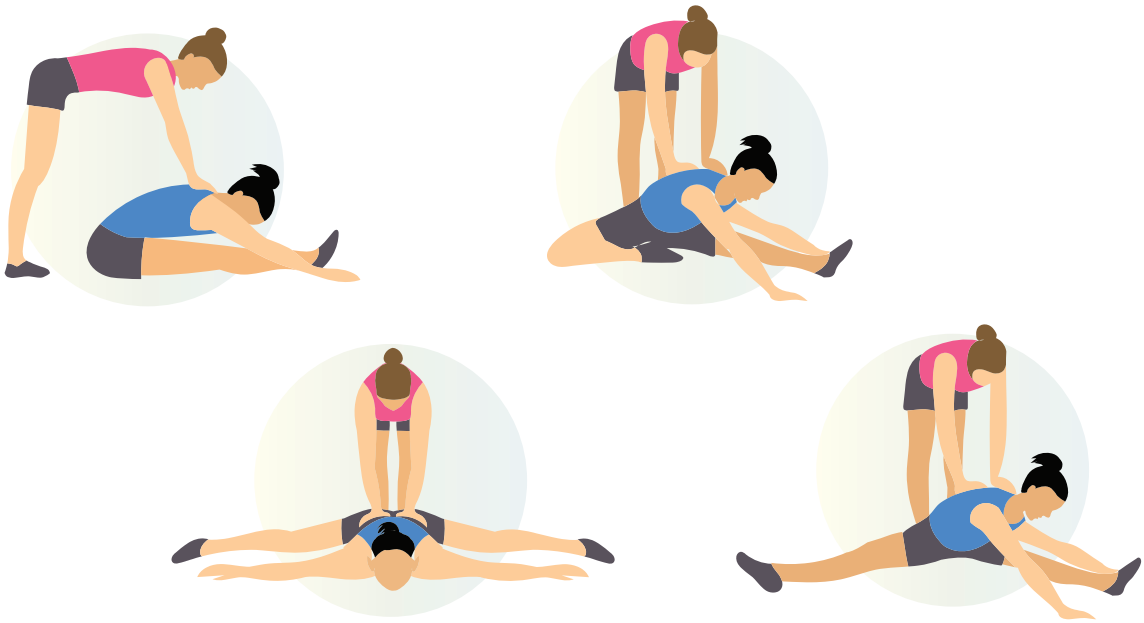


*Рисунок 46*

При небольшом болевом ощущении во время выполнения 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 одноклассниками, 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

### «Мостик»

*Сканируйте*

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. (Рисунок 47)

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

*Рисунок 47*

## «Лимбо»

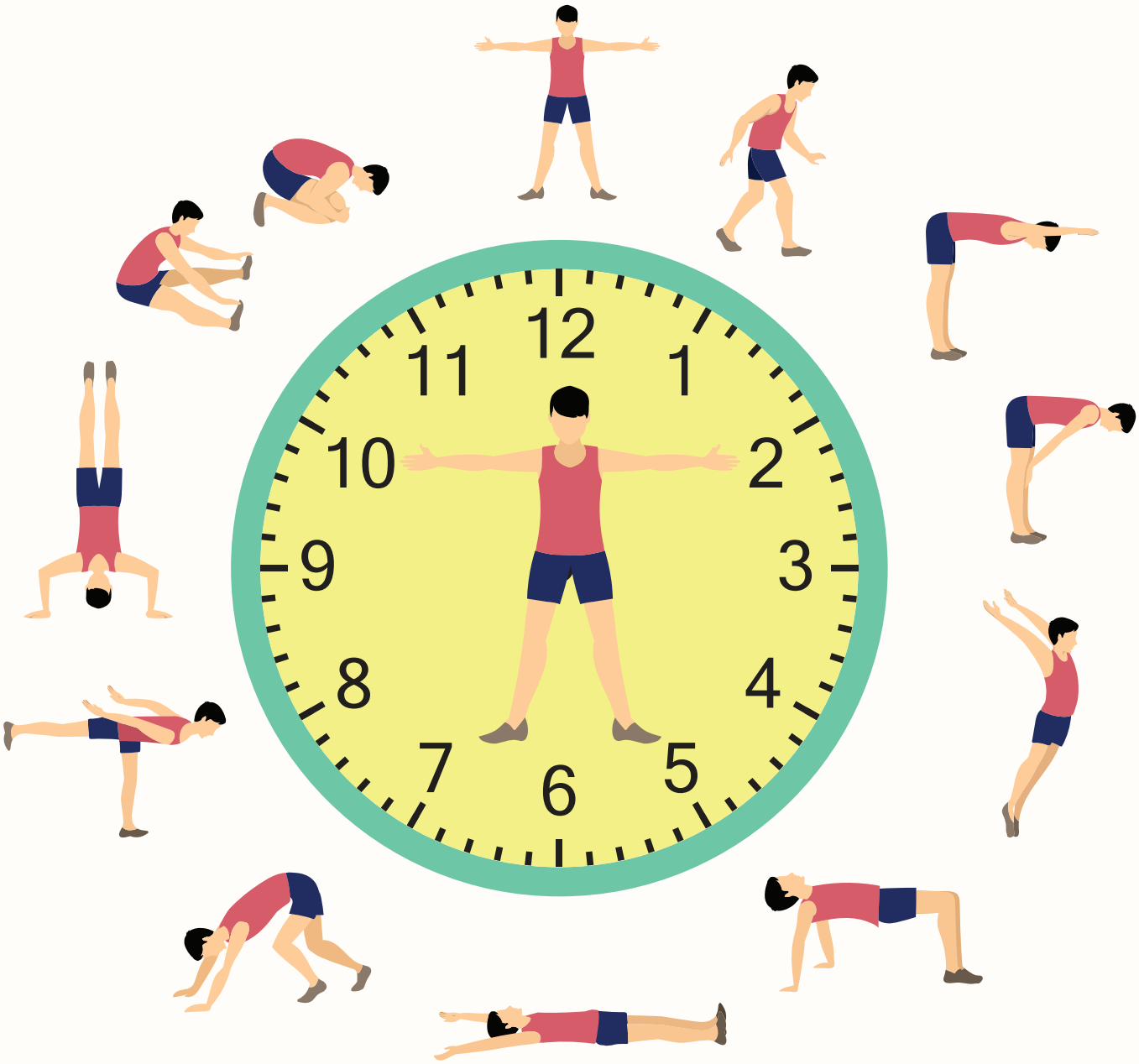
*Сканируйте*

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. (Рисунок 48)

*Рисунок 48*

## Самостоятельная работа

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



## 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.

# X ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ЛОС-АНДЖЕЛЕС

**30** июля – **14** августа **1932** года

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 «Олимпиада рекордов». Так, было обновлено более 60 олимпийских и мировых рекордов, впервые построена олимпийская деревня для спортсменов, а футбольные соревнования не вошли в программу игр. Так как в то время во всем мире был глубокий экономический кризис, 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-ти 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.

# 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. Так как 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.

Спортсмены США заняли первое место в неофициальном командном зачете этих игр.

# РАЗДЕЛ IV

# Сила

# СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

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

*Сила* – это основная способность, влияющая на развитие практически 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.

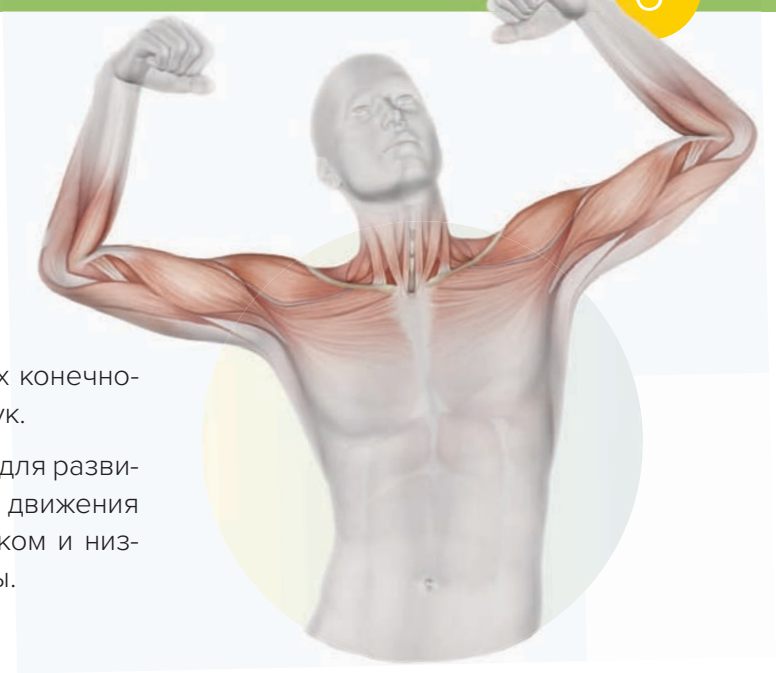
Дорогие друзья, хорошо развитая сила является причиной как красивого телосложения, так и успеха во многих делах.

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

- Сила мышц верхних конечностей
- Сила мышц нижних конечностей
- Сила передних мышц туловища
- Сила задних мышц туловища

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

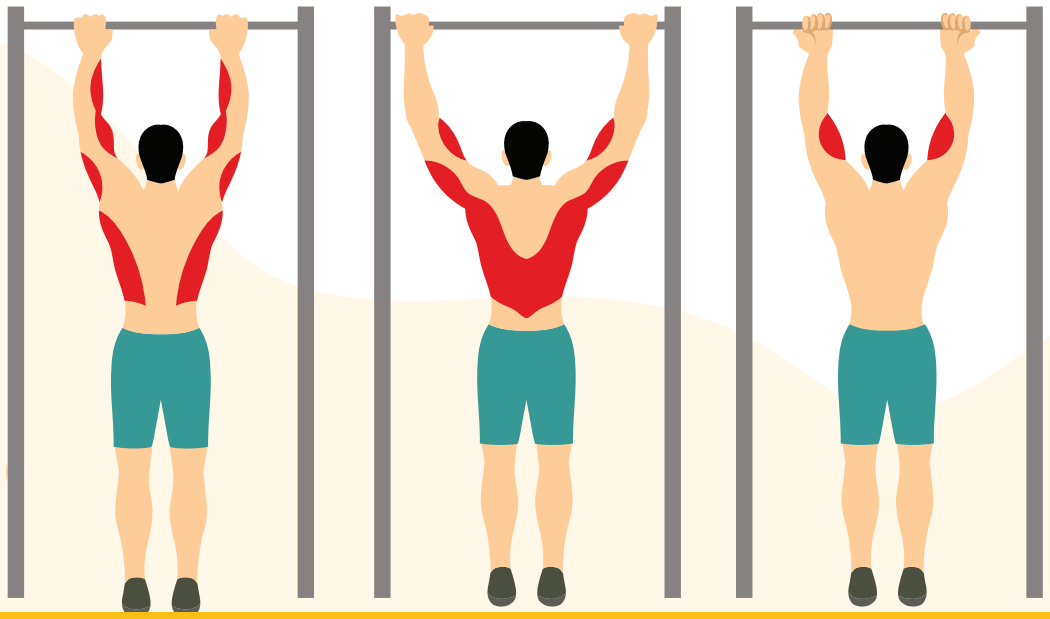


Дорогие друзья, развитие мышц верхних конечностей – важный фактор для силы наших рук.

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 49)



Подтягивание при среднем расстоянии между руками

Подтягивание на широко расставленных руках

Подтягивание при вывернутых руках

*Рисунок 49*

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

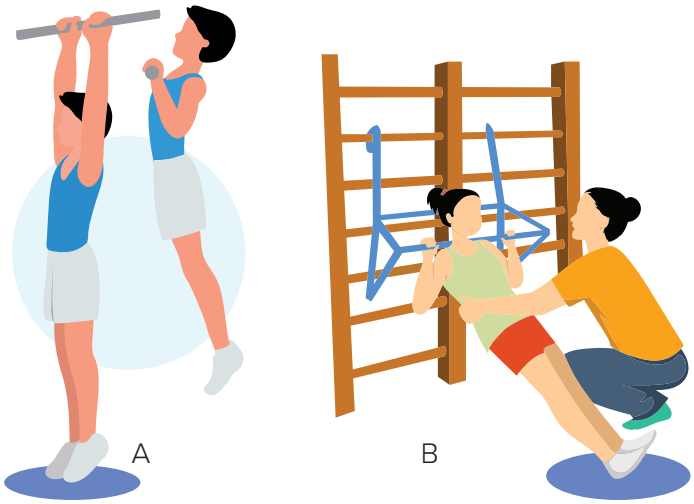



*Рисунок 50*

*В висячем положении на высоком турнике (мальчики) руки должны быть расставлены на ширине плеч, а грудь нужно подтягивать к перекладине без толчка. (Рисунок 50 А)

*Вися полулёжа на низком турнике (девочки), руки должны быть на ширине плеч, пятки должны быть на полу, подтягиваясь, грудь надо доводить до перекладины, не сгибая туловища. (Рисунок 50 В)

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

ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Наим Сулейманоглу**

Наим Сулейманоглу (Сулейманов) – турецкий тяжелоатлет.

Он золотой призер Летних Олимпийских игр 1988, 1992 и 1996 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.

Наим единственный в истории тяжелоатлет, поднявший вес в 2,5 раза превышающий его собственный. Это произошло на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле, где он поднял 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;
2. Отжимание при упоре на сведенных близко руках (рисунок 51 А);
3. Отжимание при упоре на широко расставленных руках (рисунок 51 В).

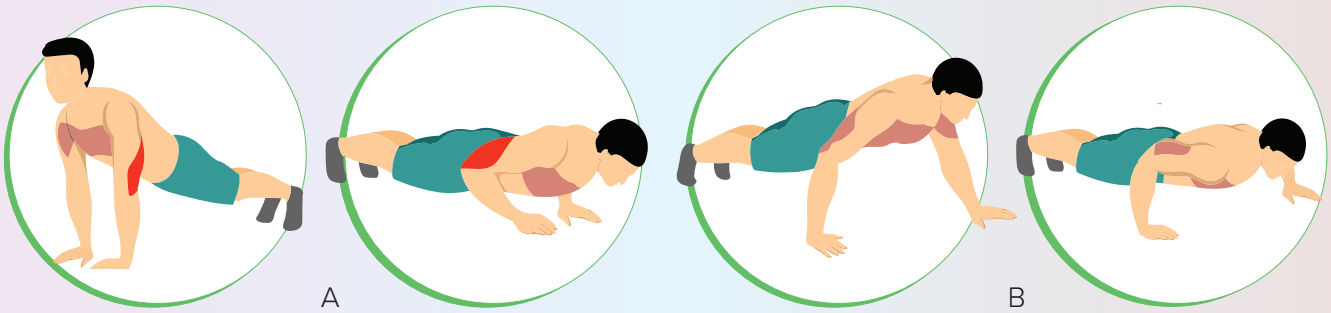
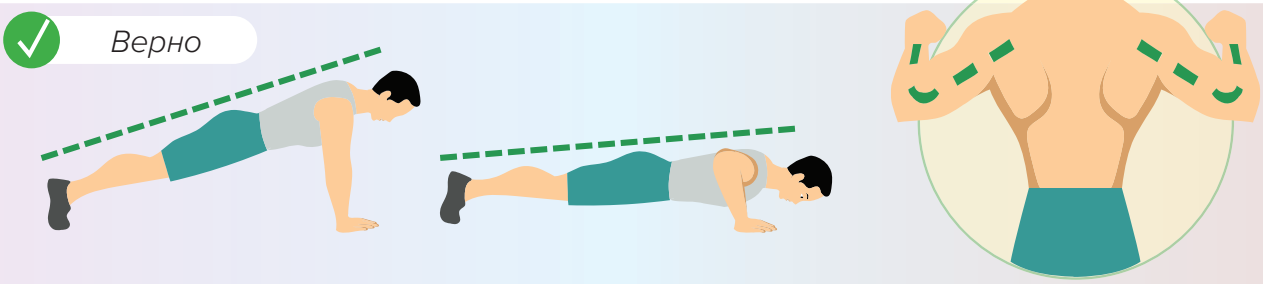



*Рисунок 51*

Обычно при выполнении этого действия допускаются следующие ошибки (рисунок 52):

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



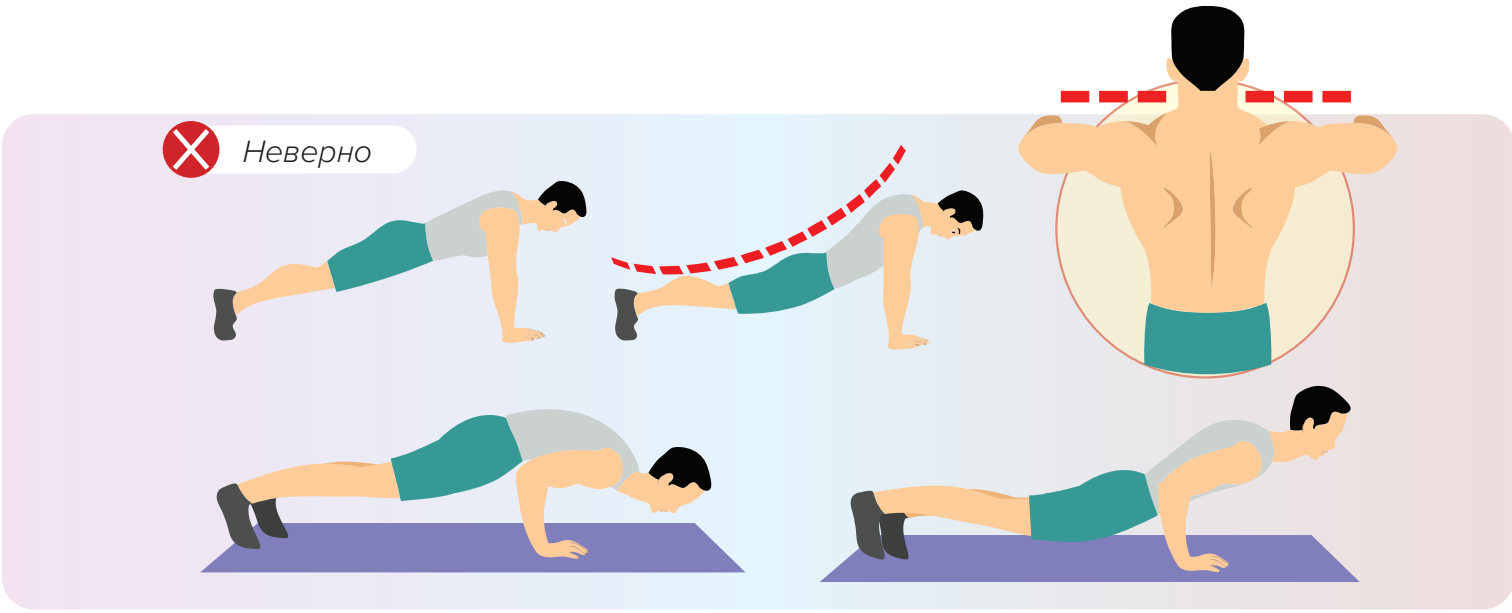
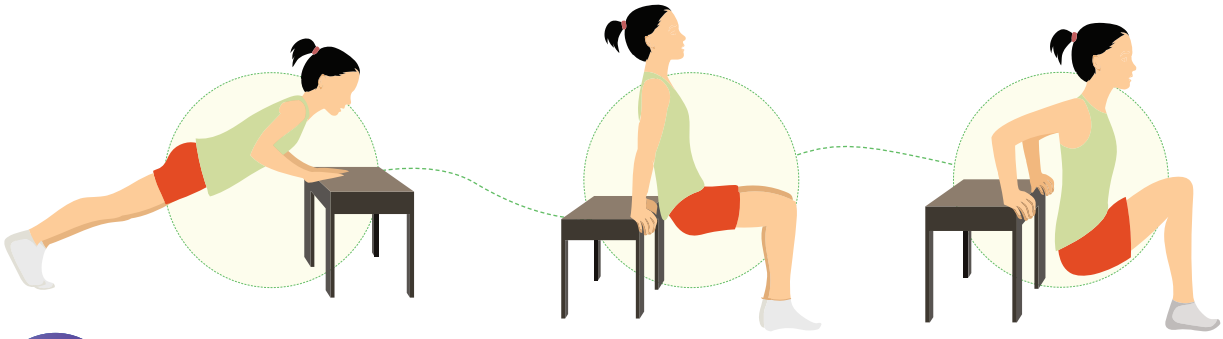



*Рисунок 52*

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

Отжимания из положения лежа

| 6 | 7-8 | 9> |
|---|---|---|
| Удовлетворительно | хорошо | отлично |

| 7-8 | 9-11 | 12> |
|---|---|---|
| Удовлетворительно | хорошо | отлично |

# 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. (Рисунок 53)

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)

*Рисунок 53*

*Сопротивление соперника и повторные движения сопротивления.*

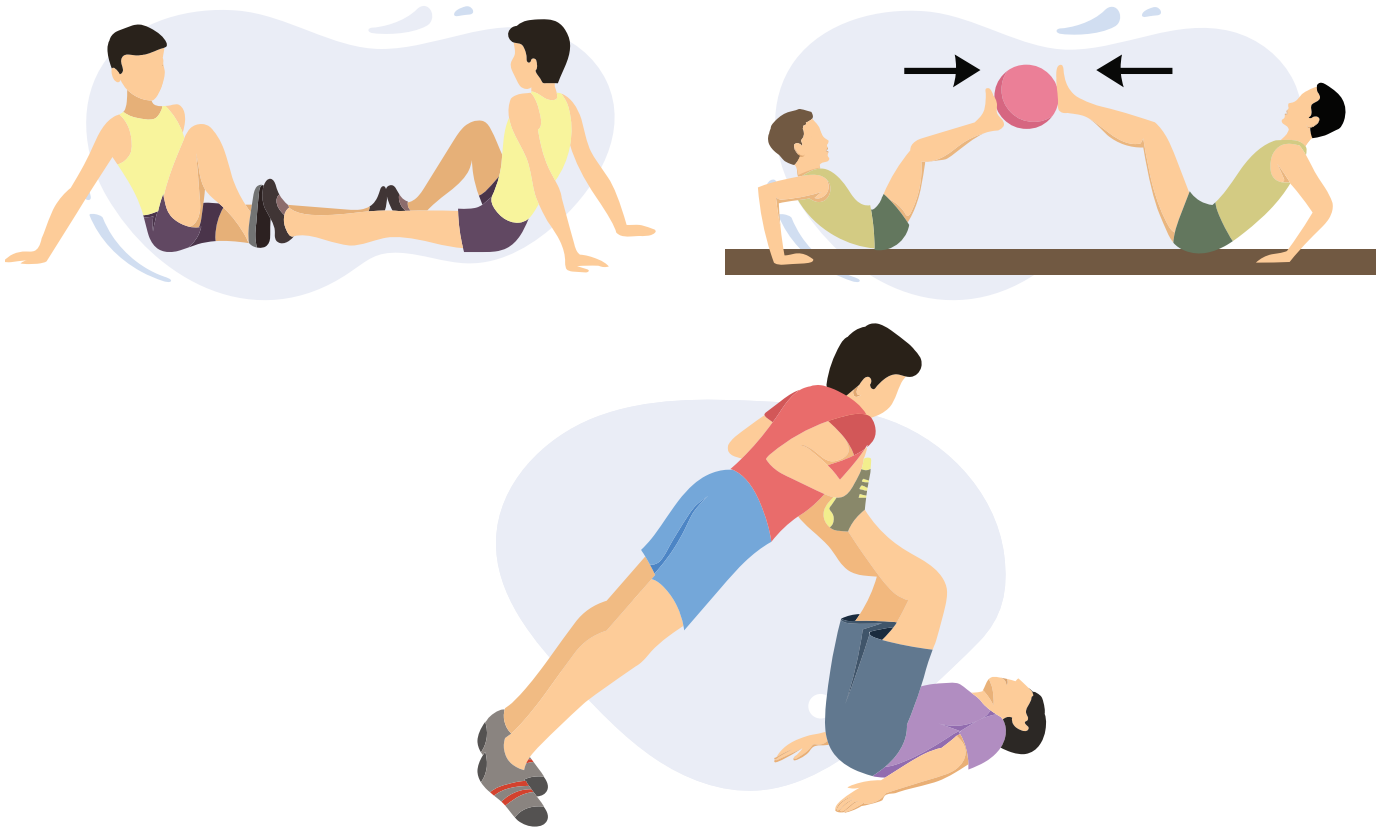


*Рисунок 53*

**Подвижная игра, направленная на развитие силы мышц нижних конечностей**

## «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. (Рисунок 54)

*Сканируйте*

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

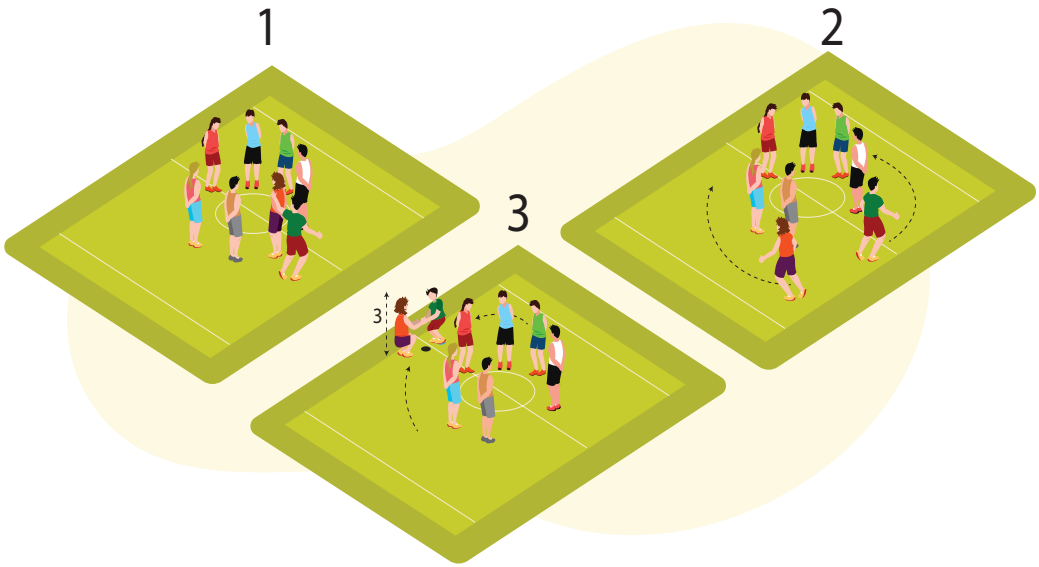
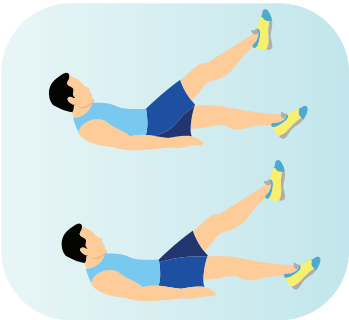



*Рисунок 54*

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПЕРЕДНИХ И ЗАДНИХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

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

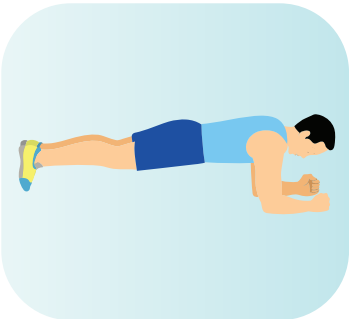
Развитие передних и задних мышц туловища – основа красивой фигуры, осанки и тела. Это вселяет в человека уверенность в себе. Делая то, что вам здесь представлено, вы уже закладываете основу для того, чтобы быть стройным и красивым. Для этого необходимо использовать ряд упражнений для увеличения силы передних и задних мышц туловища. (Рисунок 55)



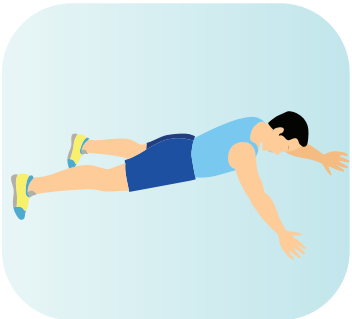
*«ножницы» (8х4)*

*угол 90 градусов (4 сек.х4)*

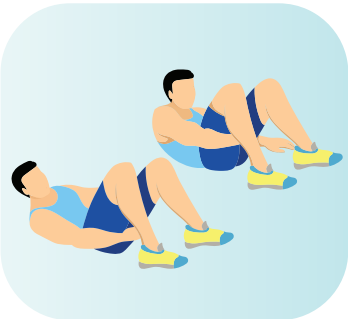
*диагональные локти (12х4)*



*планка (8 сек.х4)*



*звездочка (8 сек.х4)*



*рука-пятка (12х4)*

*Рисунок 55*

## «Эстафета на руках»

*Сканируйте*

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. (Рисунок 56)

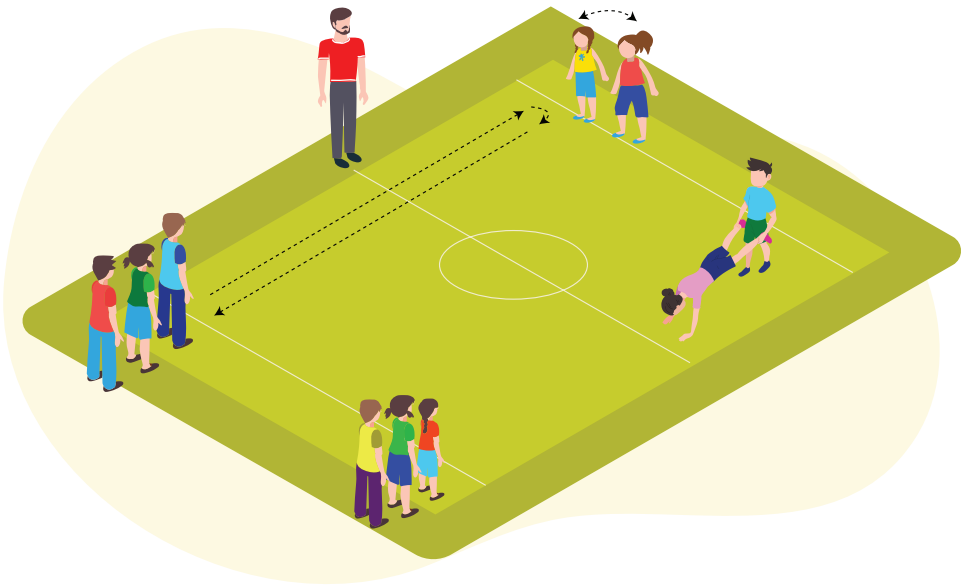


*Рисунок 56*

**Проверьте себя**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5–9 | 10–11 | 12 и более | 7–10 | 11–15 | 16 и более |
| удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

В этом разделе мы познакомим вас с подвижными играми и эстафетами, чтобы усовершенствовать то, чему вы научились. Эти средства необходимо использовать, учитывая, что все группы мышц вашего тела находятся в стадии развития. 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. (Рисунок 57)
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;

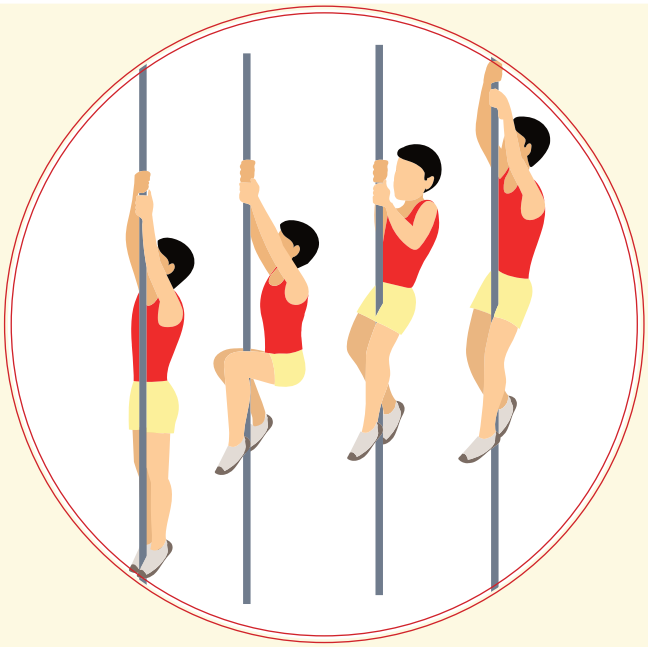


*Рисунок 57*

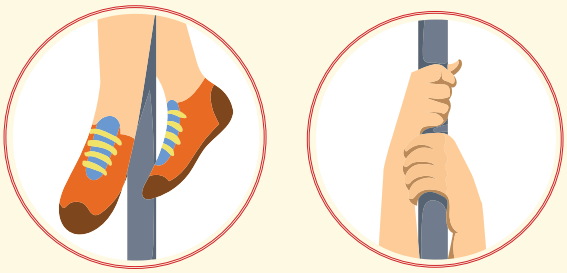


*Рисунок 58*

Положение рук и ног при лазанье по канату (Рисунок 58)

Самые распространенные ошибки при лазанье по канату:
* Спортсмен держит канат не ступнями, а бедрами;
* Прыгает с каната;
* Соскальзывает с каната.

**Правила безопасности**

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

# Дорогая Шуша,

## ТЫ СВОБОДНА!

Город Шуша, расположенный в Нагорно-Карабахском регионе Азербайджанской Республики, был основан в 1752 году правителем Карабаха Панахали-ханом. Сначала город в честь хана получил название Панахабад, а затем – Шуша.

Сердце региона Шуша и окружающие её горы – одно из самых стратегически важных мест в Карабахе. 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.

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 с лёгким оружием, поднявшись по скалам в город, вошла в Шушу и в короткие сроки изгнала 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.

## «Эстафета с лазаньем»

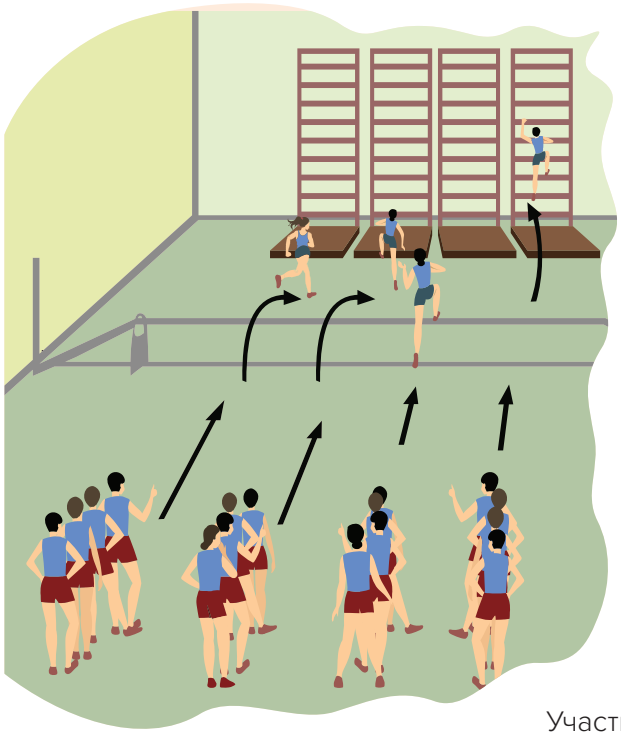


Рисунок 59

На расстоянии 10 м от гимнастической стенки 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. (Рисунок 59)

## «Комбинированная эстафета»

Сканируйте

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. (Рисунок 60)

Рисунок 60

## 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 Сила.

### 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.

# 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. Были проведены образцовые соревнования по бадминтону и бейсболу.

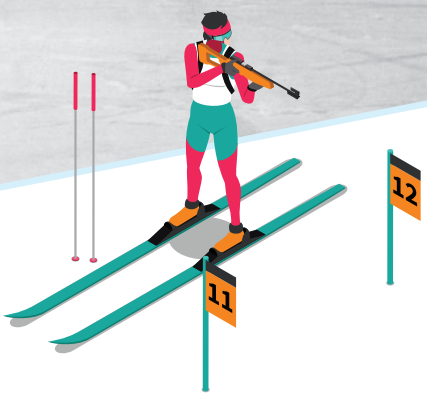
Впервые в этих играх факел, зажженный в греческом городе Олимпия, был доставлен эстафетой к месту проведения олимпийских игр.

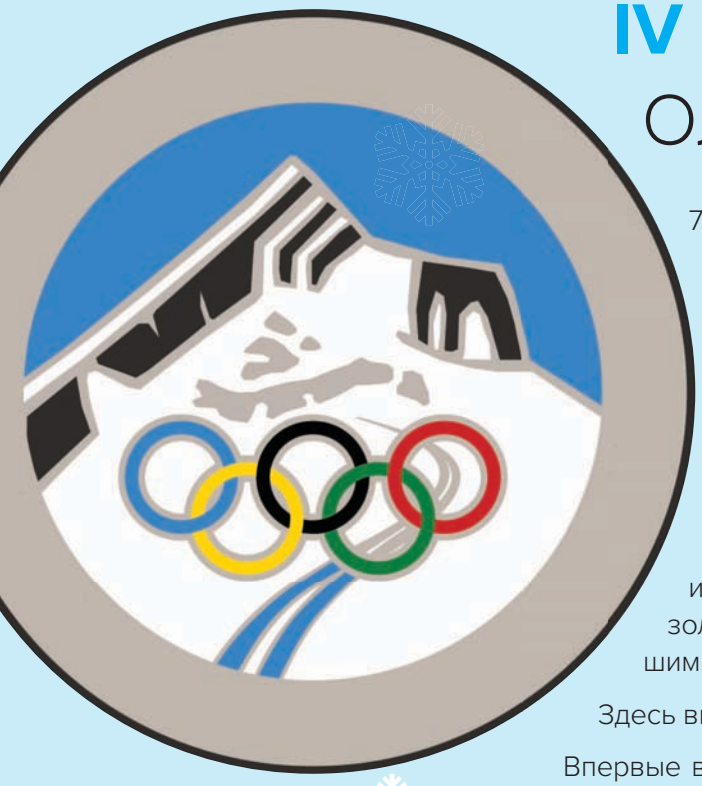
Особенностью XI Олимпийских игр было то, что в легкой атлетике победил афроамериканец Джесси Оуэнс, что считалось победой над политикой расизма. Оуэнс выиграл четыре золотые медали в спринте с четырьмя олимпийскими рекордами. 11-е Олимпийские игры также назывались «Олимпиадой Оуэнса».

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.





# 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.

# Праздник

# НОВРУЗ

*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.*

*30 сентября 2009 года Новруз был включен в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, а 23 февраля 2010 года на 64-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН день 21 марта был объявлен «Международным днем Новруза».*

# РАЗДЕЛ V

# Ловкость

# ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ

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

Каждый вид спорта требует своей ловкости.

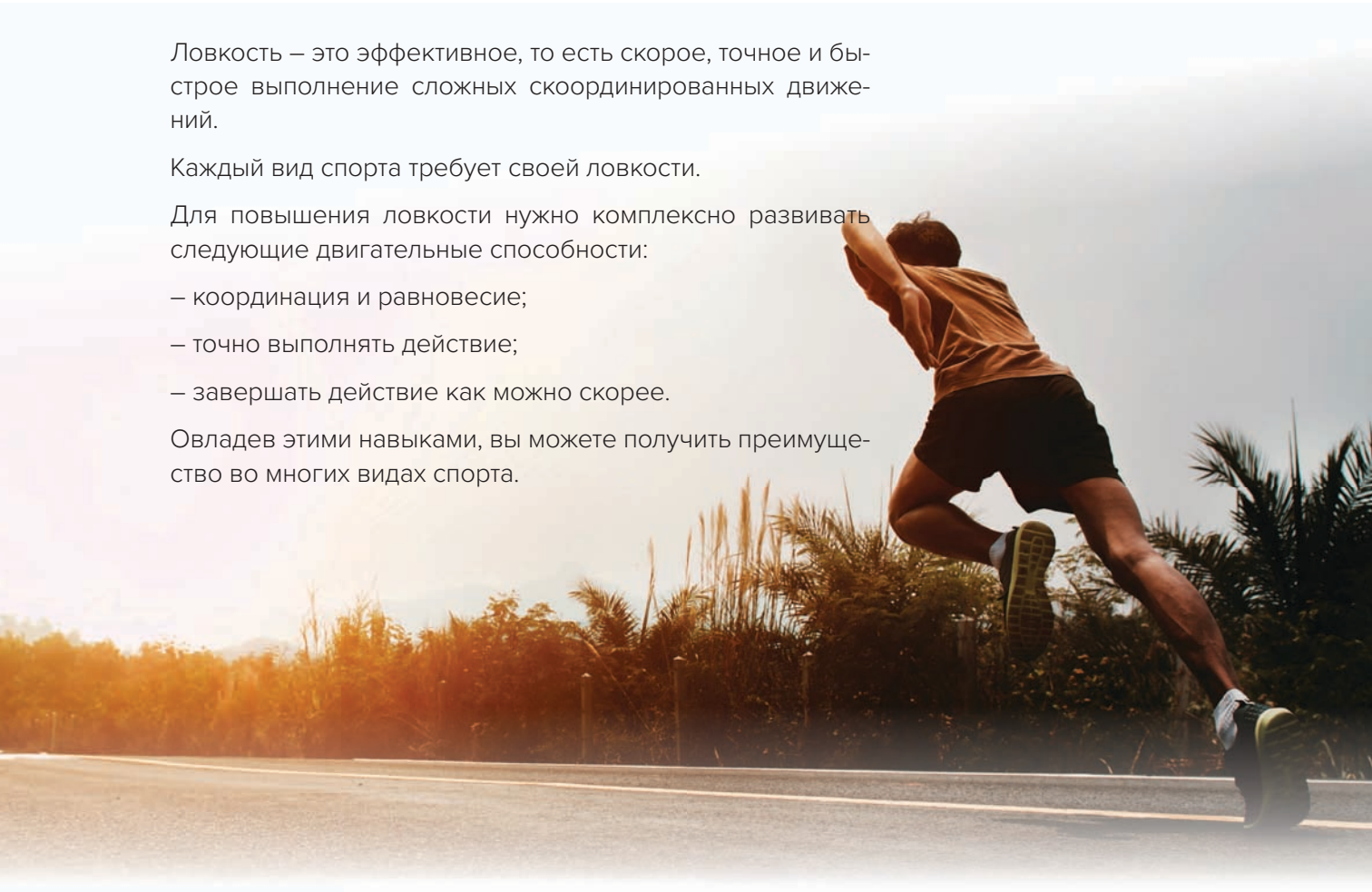
Для повышения ловкости нужно комплексно развивать следующие двигательные способности:

– координация и равновесие;

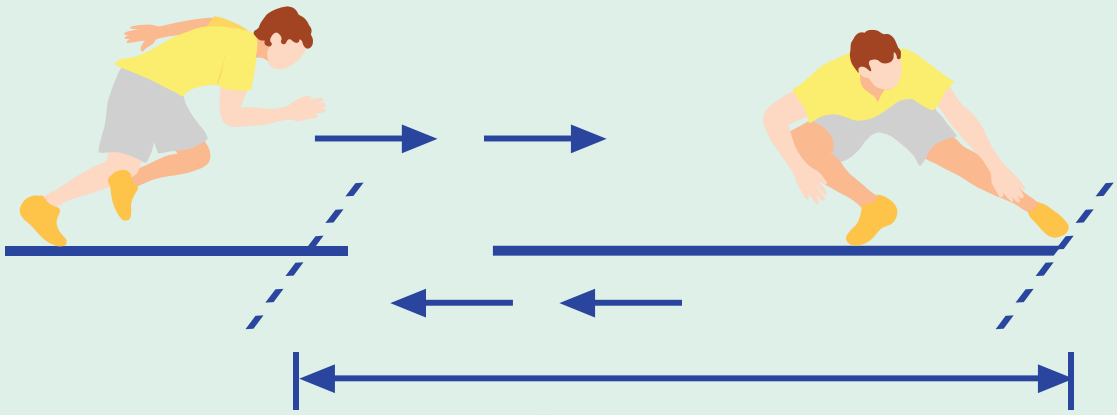
– точно выполнять действие;

– завершать действие как можно скорее.

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



**Проверьте себя**



**Челночный бег: 3х10**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11,4–10,9 | 10,8–9,5 | 9,4 и более | 10,3–9,7 | 9,6–8,9 | 8,8 и более |
| удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ

Вы знаете, что *координация* – это процесс регулирования деятельности мышц тела, направленный на успешное выполнение задуманного вами движения. Равновесие – неотъемлемая часть координации. Поддерживает стабильность и баланс. Например, координация и равновесие необходимы при быстром спуске по лестнице в школе. На уроке физического воспитания, чтобы точно бросить баскетбольный мяч в корзину, мы думаем, глядя на мяч и корзину, уточняем цель и выполняем действие.

**Подвижная игра, направленная на развитие координации и равновесия**

## «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 расставить руки в стороны. Команда, завершившая игру первой, считается победителем. (Рисунок 61)

*Сканируйте*

*Рисунок 61*

# 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 использовать гироскутер, необходимо проверить принцип его работы руками. Чтобы переместить гироскутер, слегка нажмите на него руками. Чтобы научиться поворачивать, поочередно нажимайте правой и левой рукой.

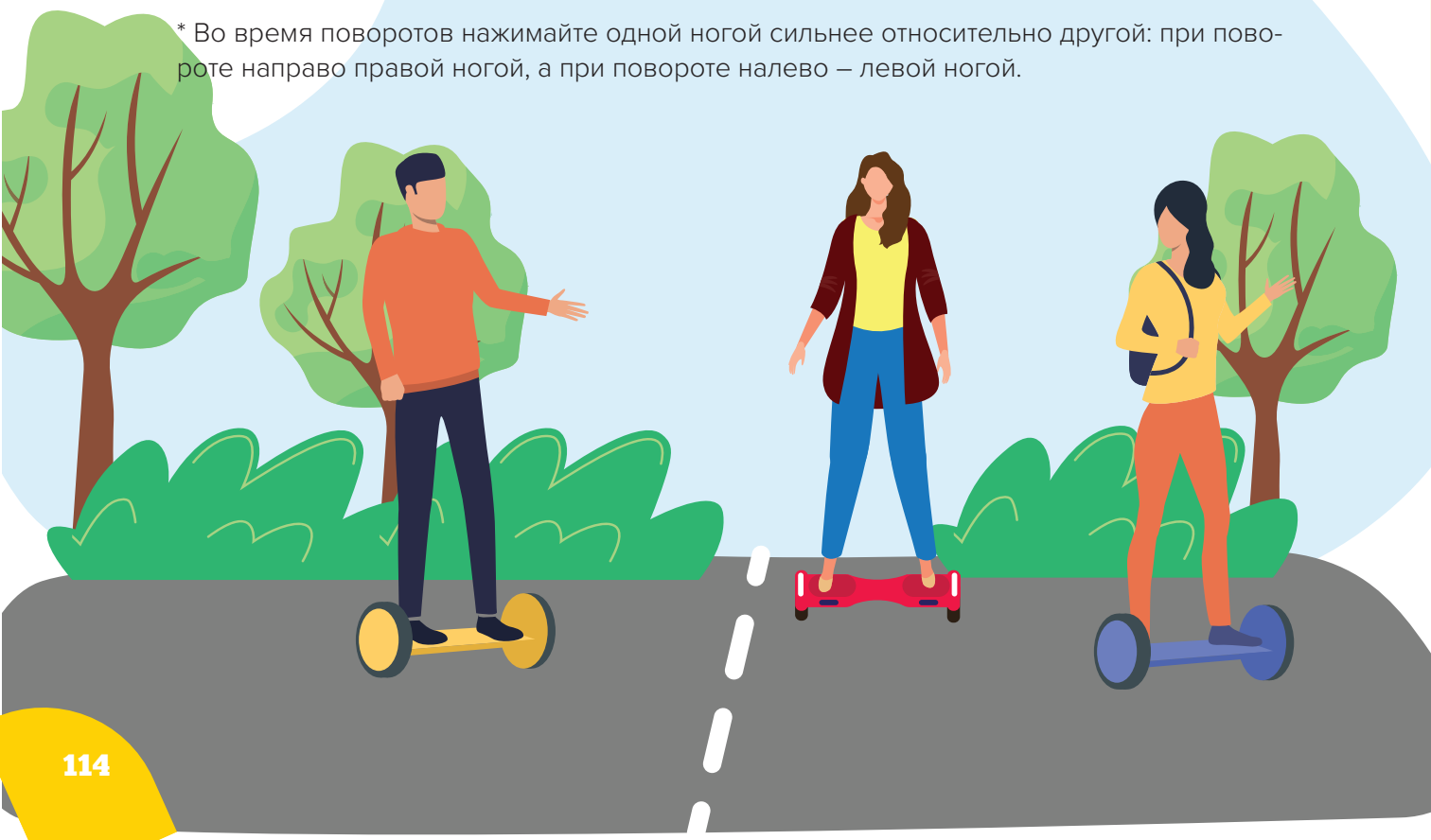
* Проверив вручную рабочий механизм, попробуйте встать на гироскутер ногами. Лучше всего запрыгивать на гироскутер обеими ногами. Потому что, если поставить одну ногу, он может сразу начать движение. Если сложно в первый раз встать двумя ногами, то, положив одну ногу, придерживайте другую сторону гироскутера 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.

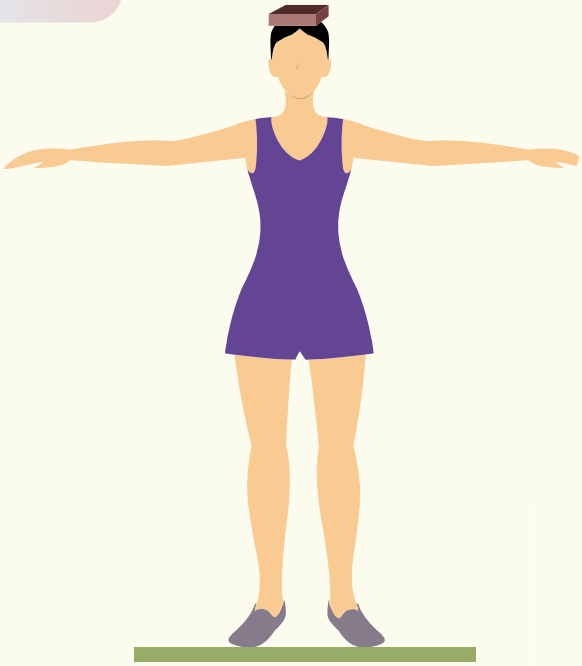
* Научитесь сначала ехать вперед и останавливаться.

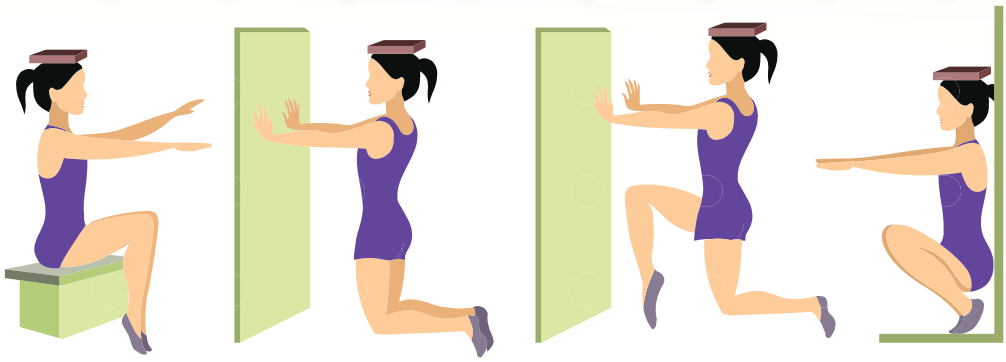
* При перемещении гироскутера перемещайте центр тяжести на кончики ступней, а при остановке – на пятку.

* Во время поворотов нажимайте одной ногой сильнее относительно другой: при повороте направо правой ногой, а при повороте налево – левой ногой.



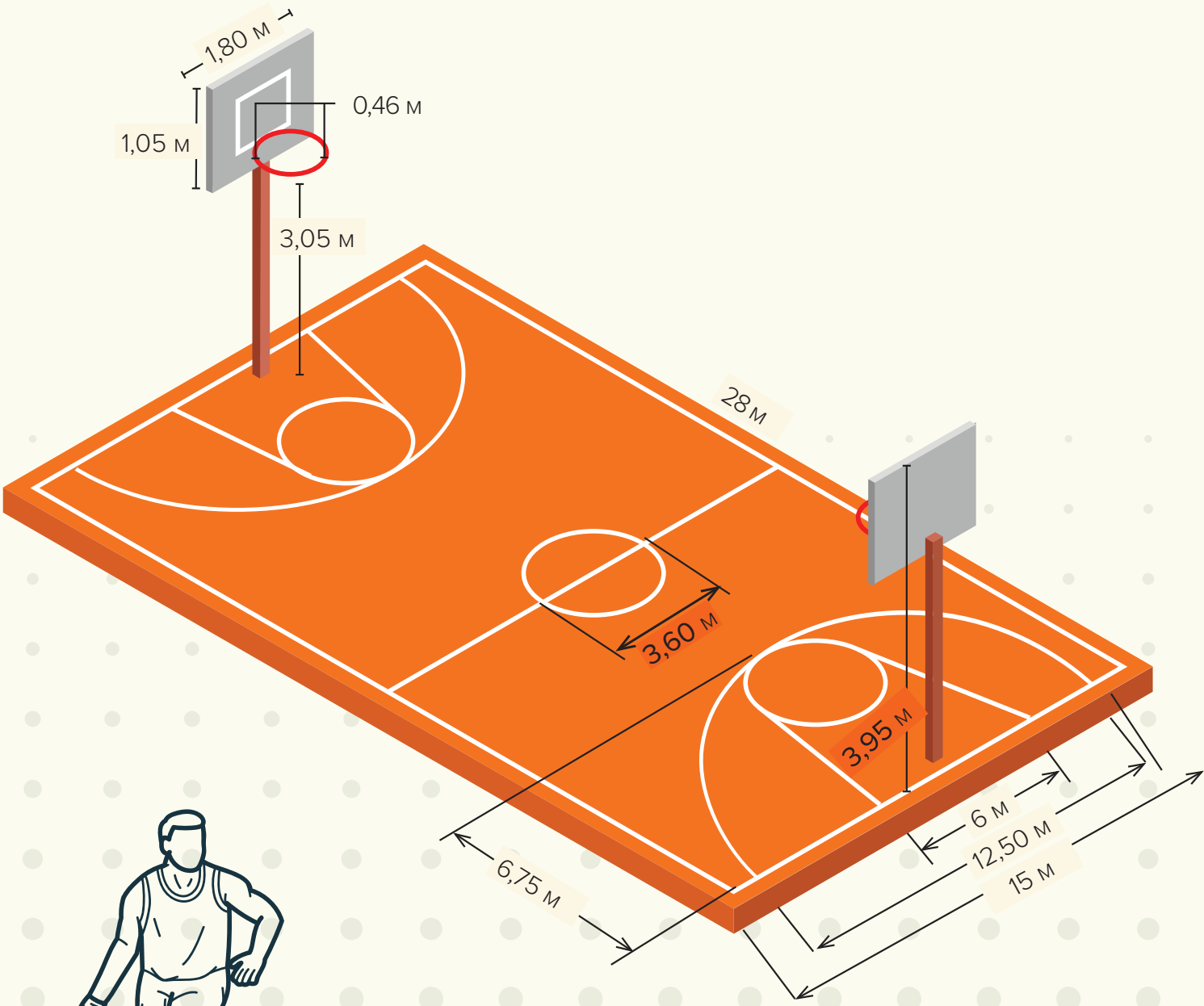
**Самостоятельная работа**





# 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 в разных целях на уроках физкультуры до 11 класса.



## СТРОЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

### 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 6,75 метра, приносит команде 3 очка.*

### 5. Линия штрафного броска и правило «3-х секунд» (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 является «трехсекундной» зоной. 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. Игроки начинают игру, бросая мяч в воздух в центральном круге. В этот момент внутри круга могут находиться 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. (Рисунок 62)

*Рисунок 62*

# 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. (Рисунок 63)

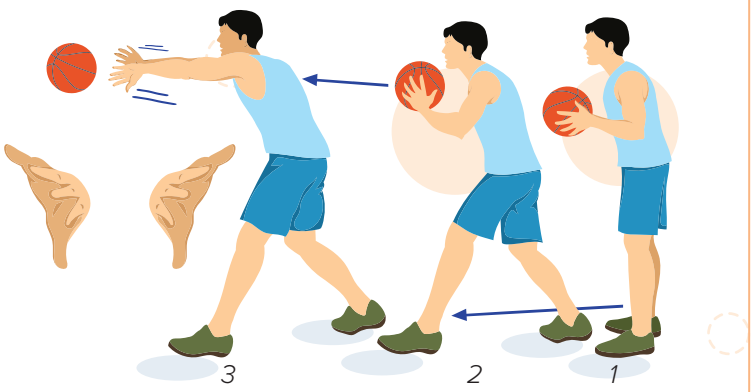



*Рисунок 63*

**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. (Рисунок 64)

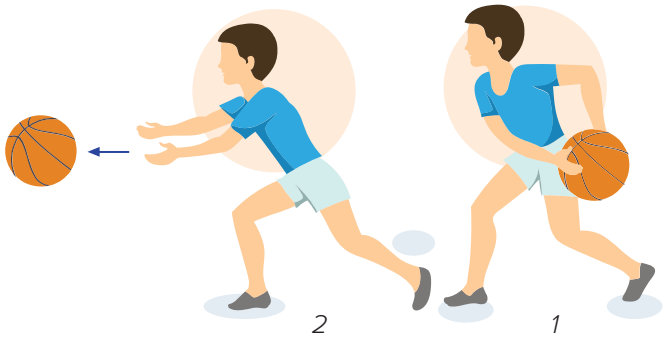



*Рисунок 64*

**Передача мяча обеими руками над головой** применяется на средних и длинных дистанциях. При выполнении движения одна нога выдвинута вперед, колени слегка согнуты, туловище немного отведено назад, а руки согнуты назад в локтях. При броске мяча наклоняем корпус вперед, и при этом раскрываем вперед руки. (Рисунок 65)

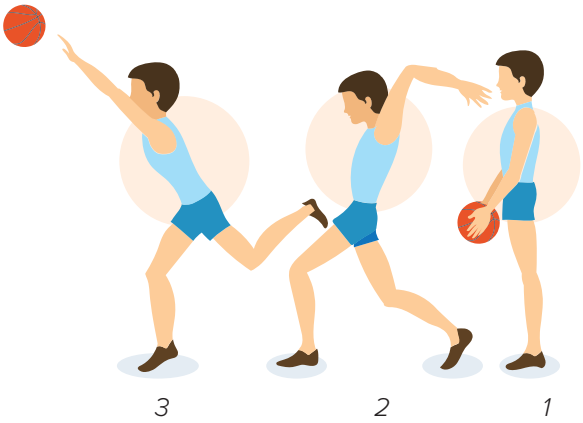



*Рисунок 65*

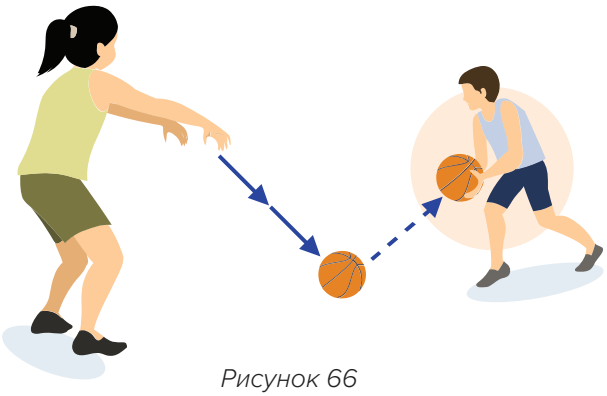


*Рисунок 66*

**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 принять партнер по команде. (Рисунок 66)

## Передача одной рукой

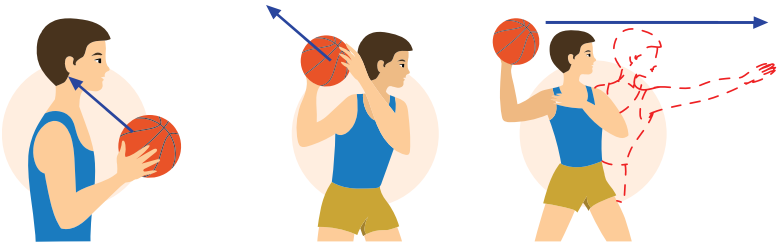


*Рисунок 67*

**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. (Рисунок 67)

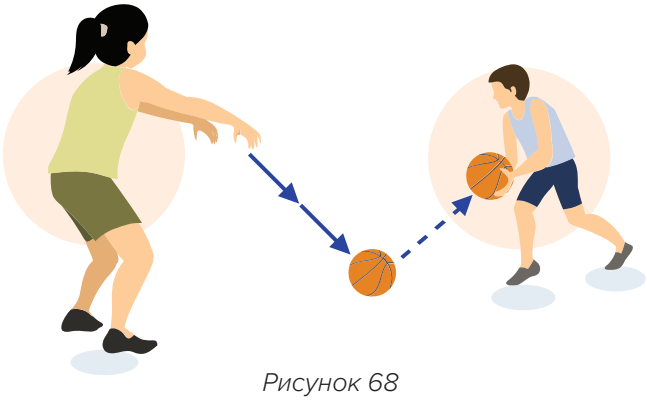


*Рисунок 68*

**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 принять. (Рисунок 68)

**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. (Рисунок 69)

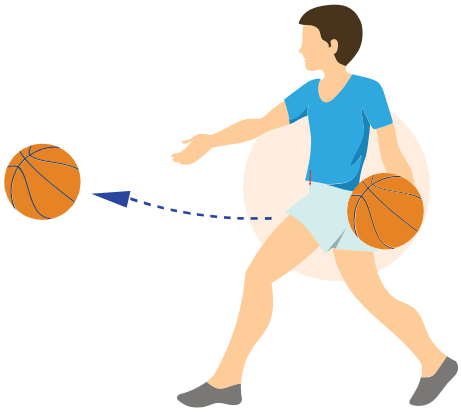


*Рисунок 69*

## *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. (Рисунок 70)

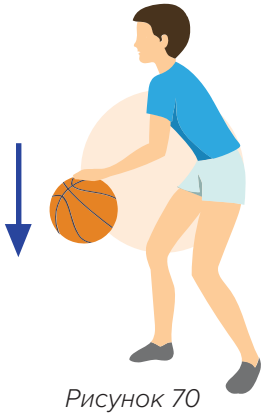


*Рисунок 70*

**Ведение мяча правой или левой рукой во время движения вперед** осуществляется за счет сгибания в локте руки, несущей мяч, толчка руки и осторожного направляющего движения пальцев. Игрок с мячом может двигаться вперед, только ведя мяч. (Рисунок 71)

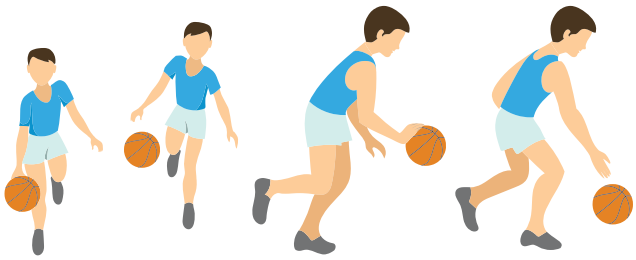


*Рисунок 71*

## *Бросание мяча в корзину*

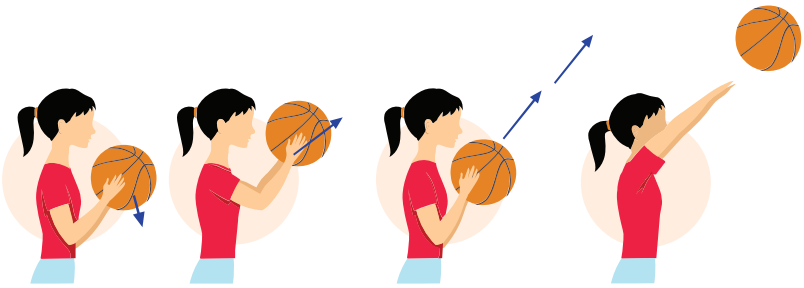


*Рисунок 72*

**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. (Рисунок 72)

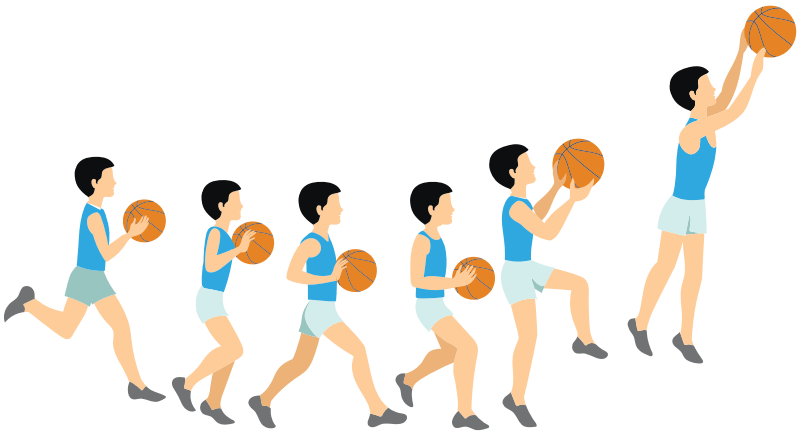


*Рисунок 73*

**Когда мяч находится в правой руке,** мы должны сделать большой шаг правой ногой, затем сделать небольшой шаг левой ногой, прижимая мяч к груди. После второго шага, совершив толчок, сразу же прыгнуть вперед и вверх, поднять правую руку как можно выше, чтобы бросить мяч, и легким движением руки кончиками пальцев забросить мяч в корзину.

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. (Рисунок 73)

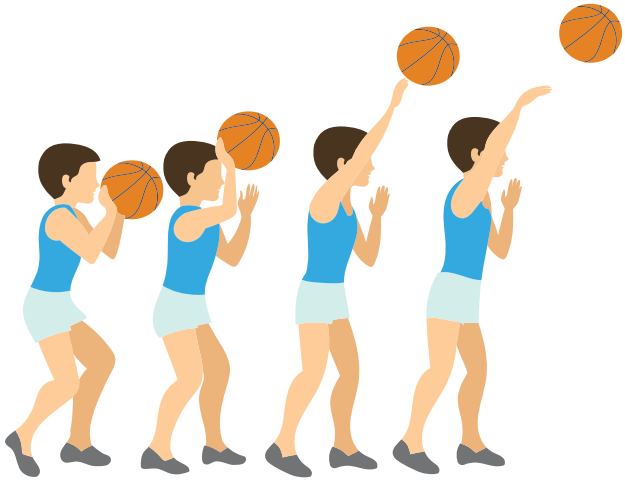


*Рисунок 74*

**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. (Рисунок 74)

# РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ

*(элементов баскетбола)*

Как известно, точное исполнение – 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 исполнение при выполнении элементов баскетбола. В баскетболе требуется точность прицела, чтобы мяч был правильно передан или брошен в корзину.

**Точность прицела**

- точность измерения
- различение 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 75)

Психологическое и эмоциональное состояние также влияет на точное выполнение действия. Вера, настойчивость, мужество, решимость и воля необходимы для достижения цели.

*Рисунок 75*

## «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 переходят в атаку. (Рисунок 76)

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

*1-я пятерка*

*2-я пятерка*

*3-я пятерка*

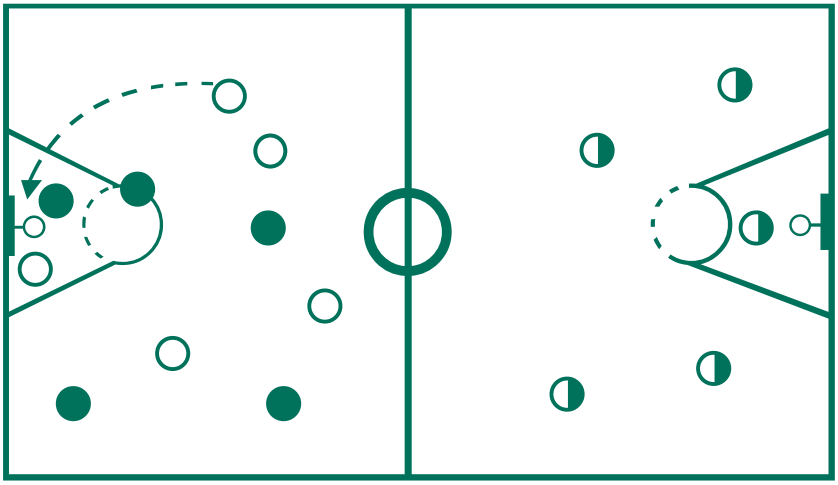


*Рисунок 76*

*Сканируйте*

## «Три в одном»

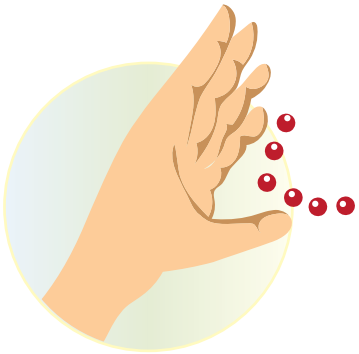
**ФАЗА I.** Класс делится на три команды и выстраивается в колонну за центральной линией. Баскетбольный мяч находится у участников, стоящих первыми. По сигналу учителя все три участника бегут к баскетбольному щиту, бросают мяч с близкого расстояния, пока он не попадет в корзину, и возвращаются.

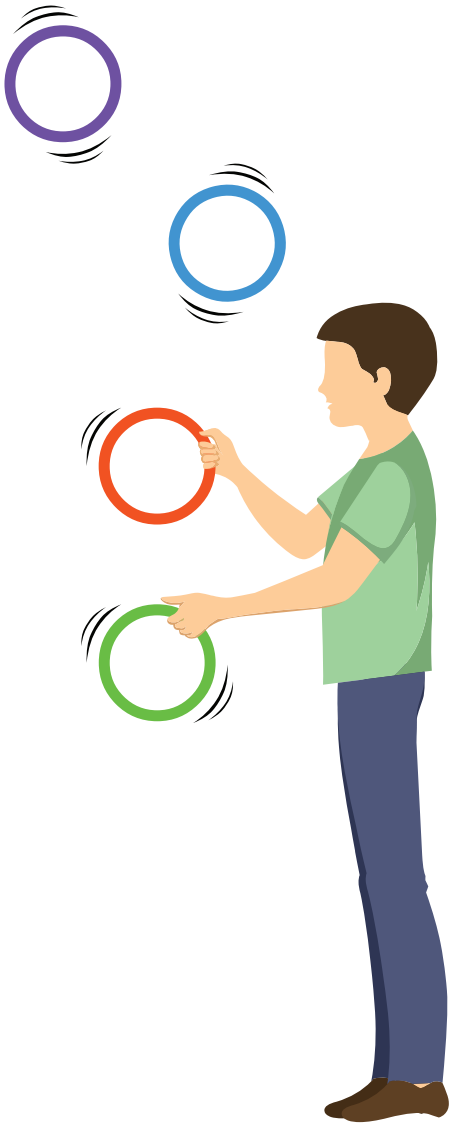
**ФАЗА II.** По сигналу учителя все трое бегут к баскетбольному щиту и закидывают мяч в корзину, не заходя в «трехсекундную зону». Когда мяч попадает в корзину, команде дается дополнительное очко и участник возвращается. В противном случае он должен бросать мяч с любого расстояния, пока тот не упадет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

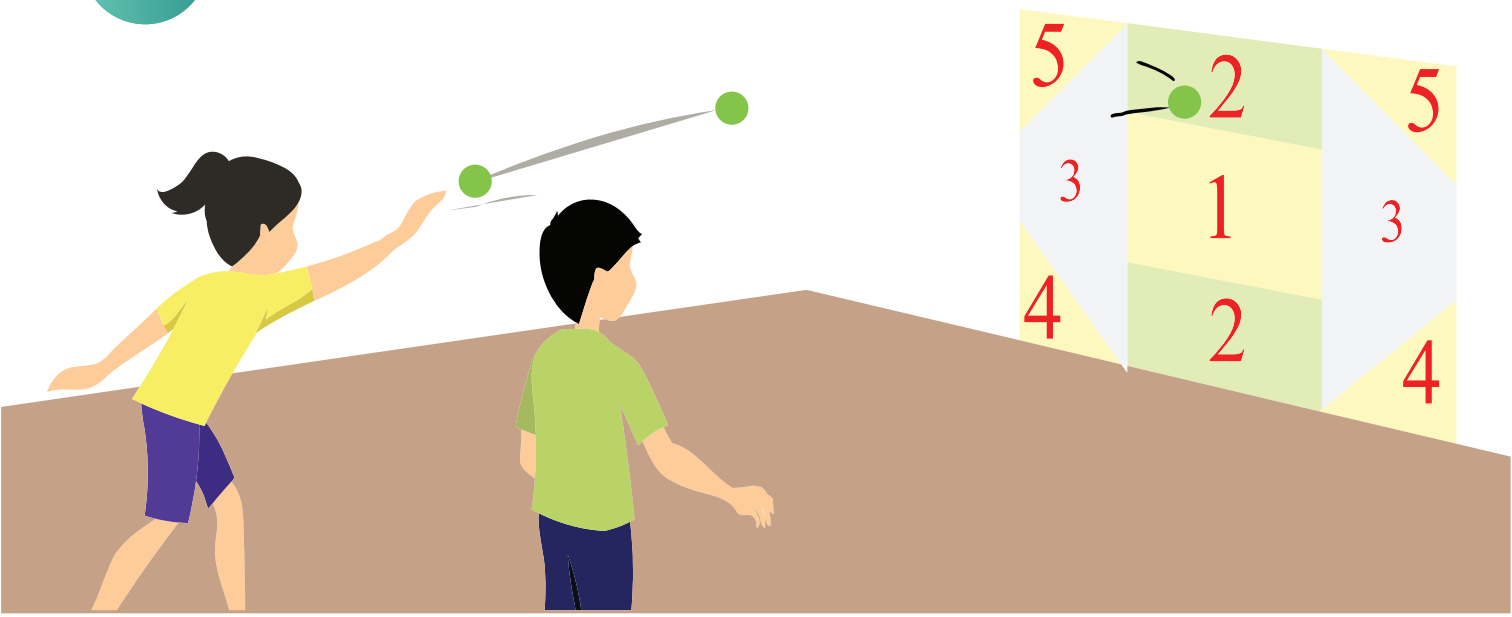
В каждой из трех фаз команде, первой закончившей игру, присуждается 1 очко. В итоге победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

## 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.

### 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

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

### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

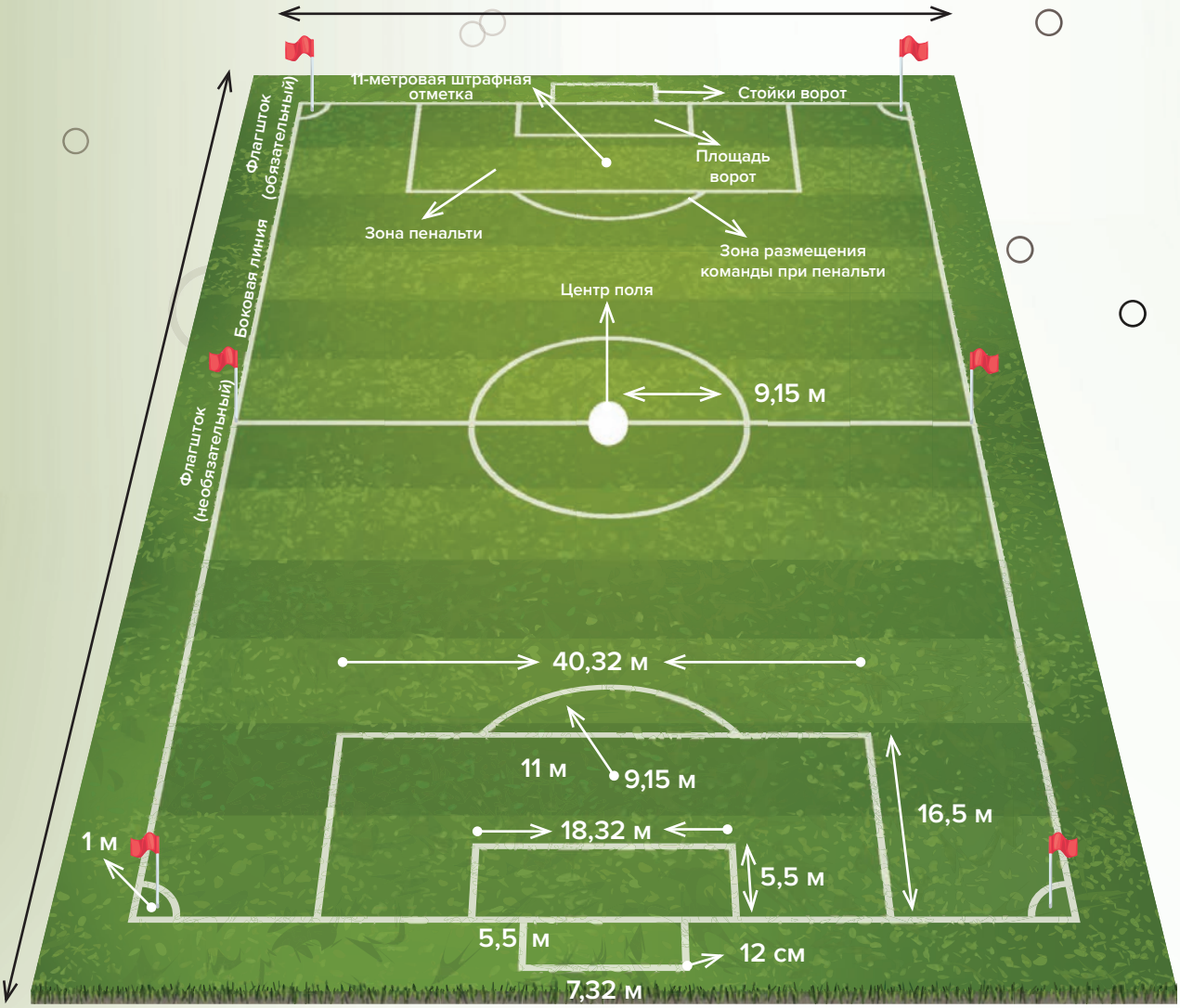
Вы должны строить свою двигательную активность в рамках правил, проявлять упорство и решительность.

# Футбол

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 метров 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.

При выполнении 11-метрового удара все игроки должны стоять на краю штрафной площадки и дуги.

В угловых секторах поля радиусом в 1 метр устанавливаются флагштоки, высота которых 1,5 метра.

*– Когда мяч выходит за линию ворот обороняющейся команды, выполняется угловой удар.*

*– Игроки защищающейся команды держатся на дистанции 9,15 метра от мяча. Это расстояние должно соблюдаться при выполнении всех штрафных ударов.*

## 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. (Рисунок 77)

*Рисунок 77*

**Удар верхом стопы** выполняется как по воротам, так и для передачи мяча на короткие и средние дистанции. В этом случае надо бить с разбега в центр мяча. (Рисунок 78)

*Рисунок 78*

**Удар носком стопы** используется относительно редко. Этот удар осуществляют в быстро меняющихся, непредсказуемых ситуациях. Траектория полета зависит от того, в какую часть мяча попадает удар. (Рисунок 79)

*Рисунок 79*

# 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. (Рисунок 80)

*Рисунок 80*

**Правило остановки мяча внутренней стороной стопы** практически такое же, как и остановка подошвой стопы. Но здесь мяч прижимается к земле внутренней стороной стопы. (Рисунок 81)

*Рисунок 81*

**Удар верхней частью стопы** выполняется как по воротам, так и для передачи на средние и большие расстояния. В этом случае разбегаются прямо и бьют в центр мяча. (Рисунок 82)

*Рисунок 82*

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Алескеров Ахмед Лятиф оглу был мастером спорта, первым главным тренером сборной Азербайджана по футболу. Свою футбольную карьеру он начал как полузащитник.

Ахмед Алескеров удостоен звания Заслуженного голкипера не только Азербайджана, но и Украины, Таджикистана и Молдовы. Также он был награжден орденом «Знак Почета».

Ахмед Алескеров окончил Бакинский институт физической культуры.

В 1955-1965 гг. играл в команде «Нефтяник» (ныне «Нефтчи»). Провел 115 матчей в высшей лиге чемпионата СССР и забил 6 голов. Ахмед Алескеров был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта» в 1963 году.

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

В 1966 году под его руководством «Нефтчи» 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*.

**Точность прицела**

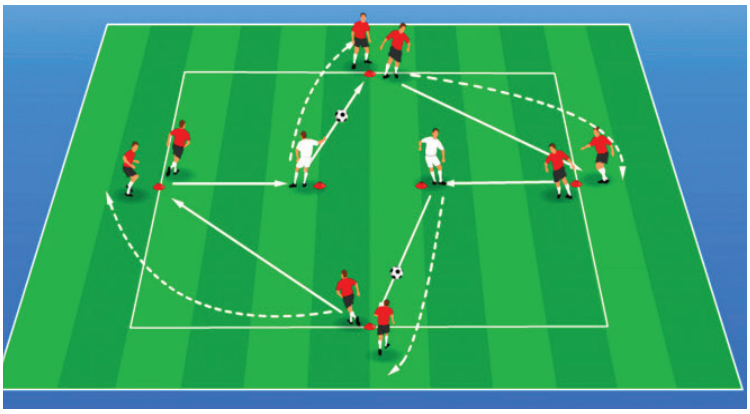
- точность измерения
- различение по обстоятельствам

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

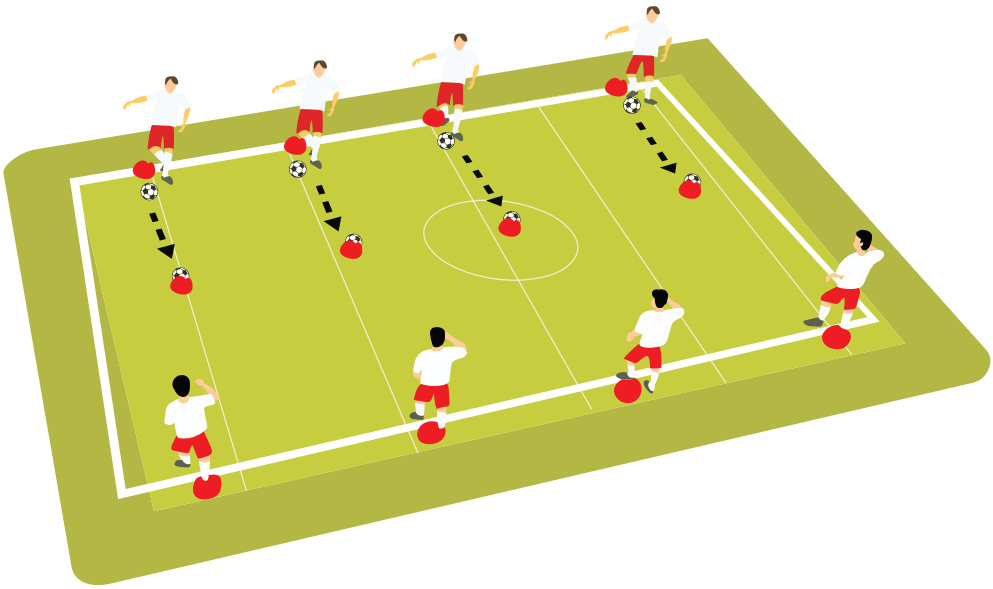
Для различения по обстоятельствам важна разница в направлении и расстоянии. Для точного выполнения нужно правильно бить по мячу. Поэтому нужно обращать внимание на то, чтобы пятка опорной стопы располагалась параллельно мячу. (Рисунок 83) В этом случае мы можем направить мяч в правильном направлении, ударив по нему более точно.

*Рисунок 83*

**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 совершенствования ловкости

## «Замораживание мячом»

Сканируйте

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 игроки команды соперника вообще должны убегать, не касаясь мяча. (Рисунок 84)

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

*Рисунок 84*

## «Передал – садись»

Сканируйте

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.

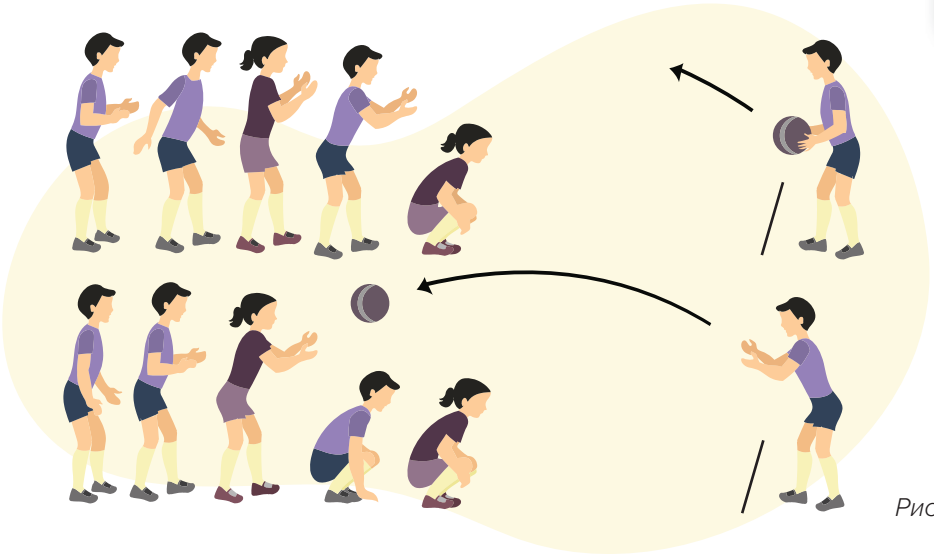


*Рисунок 85*

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. (Рисунок 85)

## «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. (Рисунок 86)

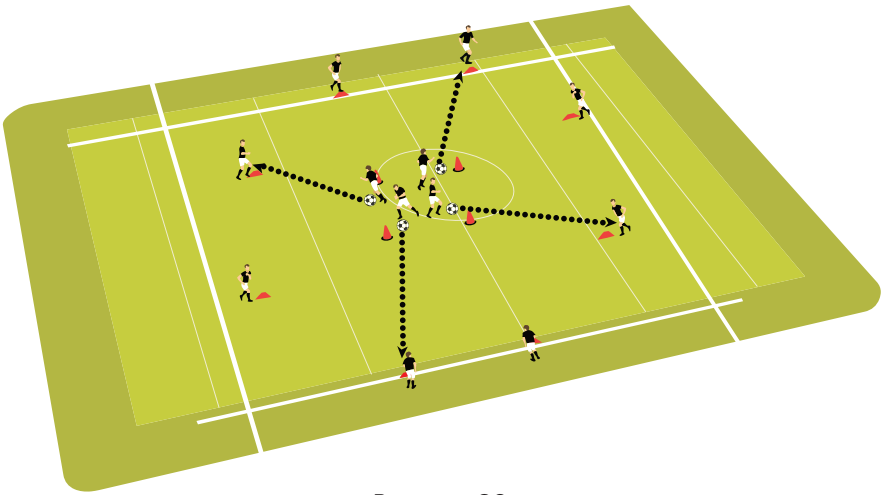


*Рисунок 86*

## «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. (Рисунок 87)

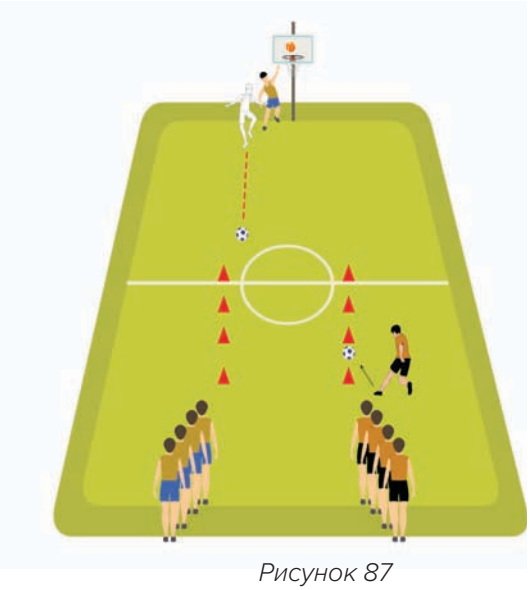


*Рисунок 87*

## 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.

### 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

**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 года

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.

# V 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.

V 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.

# РАЗДЕЛ VI

# Выносливость

# 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:

– Большее расстояние, пройденное за определенный период времени; например, 6-минутный бег; преодоление заданного расстояния (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.);

– Выполнение максимального числа упражнений в течение определенного времени (присесть максимум раз за 10 секунд).

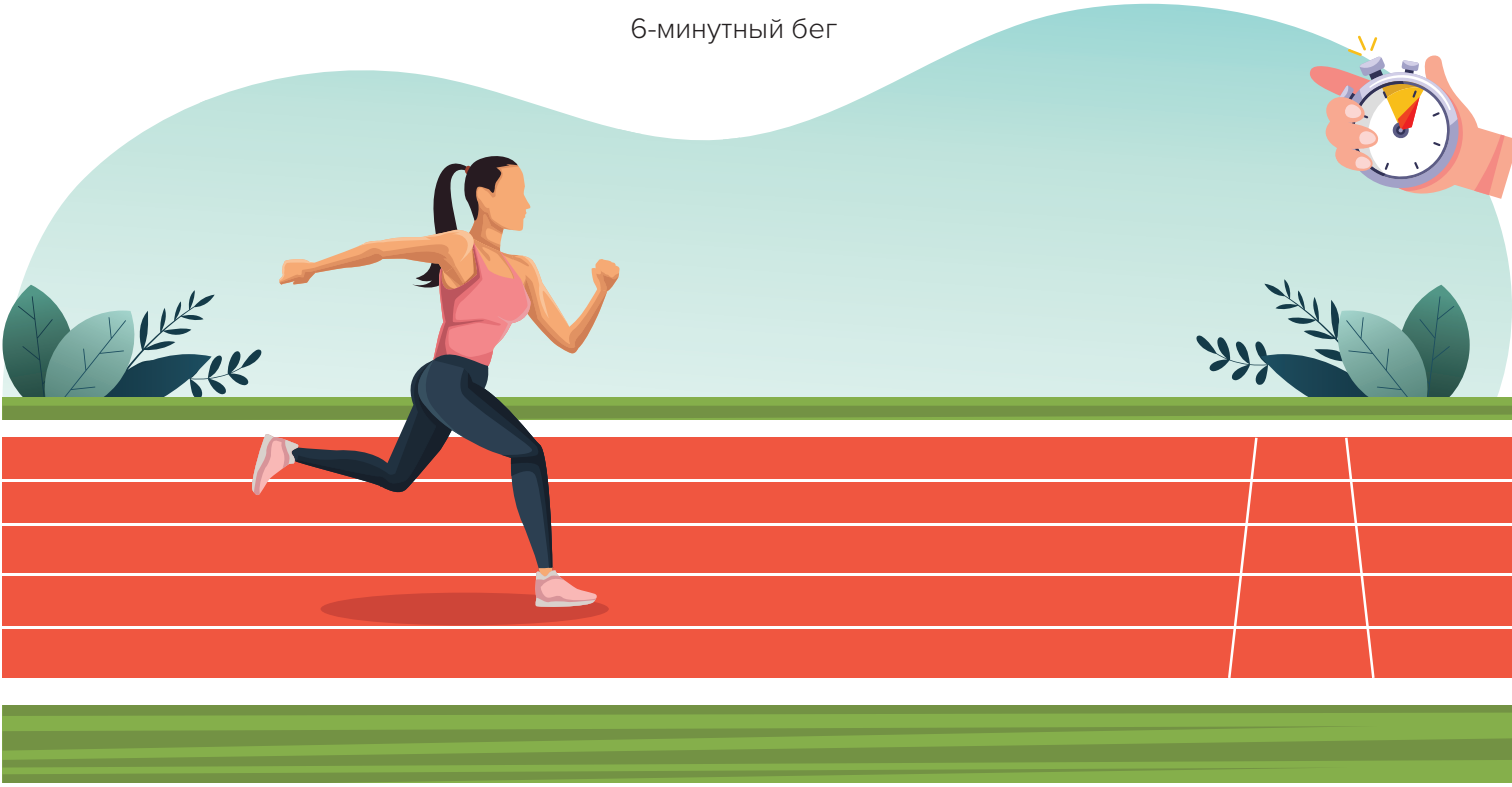
При выполнении упражнений на выносливость изменения в организме человека начинают происходить в начале, середине и конце данного движения (например, пульс). Чем меньше изменения во время действий или чем быстрее восстанавливается нормальное (стабильное) состояние, тем больше показатель выносливости.

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

**Проверьте себя**

| | | |
|---|---|---|
| 900-980 | 1000-1100 | 1300 и более |
| Удовлетворительно | хорошо | отлично |

6-минутный бег



| | | |
|---|---|---|
| 700-840 | 850-1000 | 1100 и более |
| Удовлетворительно | хорошо | отлично |

# Алияр Алиев

Алияр Алиев родился селе Газйан Губадлинского района. Окончив с отличием среднюю школу, он в том же году поступил в Азербайджанский Государственный институт физической культуры, который окончил с красным дипломом. После окончания института работал учителем физкультуры в средней школе села Дондарлы Губадлинского района. После увольнения из армии 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. Неоднократно побеждал на республиканских, всесоюзных и международных соревнованиях по классической борьбе, а 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. Когда Армения начала агрессию против нашей страны, Алияр Алиев одним из первых добровольно ушел на фронт. В апреле 1990 года ожидалось, что противник с большой силой атакует село Башарат и прилегающие к нему стратегически важные высоты. Алияр 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 наши отважные бойцы наступали. Уже позади были высоты Сусуз даг и Суарасы. Командир очень спешил, рвался продолжить этот победный марш. Потом бои шли в центре Лачинского района ...

Его имя стало легендой. Везде говорили о его храбрости.

3 октября 1992 года на высоте Шурумбаши шли кровавые бои. Батальон Алияра Алиева дошел до горы, называемой «Тиканлы земи». Значительная часть живой силы и военной техники противника была уничтожена. Однако Алияр не смог достичь высоты и был убит вражескими пулями. Он был похоронен в селе Газйан Губадлинского района.

Указом Президента Азербайджанской Республики N° 301 от 10 ноября 1992 года майору Алияру Алиеву посмертно присвоено звание Национальный герой Азербайджана.

В Губадлинском районе ему установлен памятник, а созданный им батальон и одна из улиц Баку названы его именем.

# 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, увеличивает 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 учатся в первой смене, могут заниматься бегом вечером, а те, кто учатся во второй смене, – 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.

**Выполните с одноклассниками.**

## Подвижная игра, направленная на развитие общей выносливости

# «Невод»

*Сканируйте*

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 («поймать в невод»). Таким способом надо поймать всю «рыбу». Последняя «рыбка» считается победителем. Если последние «рыбки» попадают в «невод» 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». (Рисунок 88)

*Рисунок 88*

# 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. Специальная выносливость зависит от уровня развития двигательных навыков.

**Подвижная игра, направленная на развитие специальной выносливости**

## «Перемена мест»

Разделившись на две команды, игроки садятся на корточки в 2 ряда напротив друг друга на противоположных сторонах поля («за домашней линией») и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают вперед сидя и стараются первыми добраться до задней линии дома противника. (Рисунок 89)

*Рисунок 89*

# 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.

## Эстафета 1

*Сканируйте*

Класс делится на две команды с равным количеством игроков и примерно одинаковым уровнем подготовки. Площадка размером 30х15 м на поле обозначена флажками. 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. (Рисунок 90)

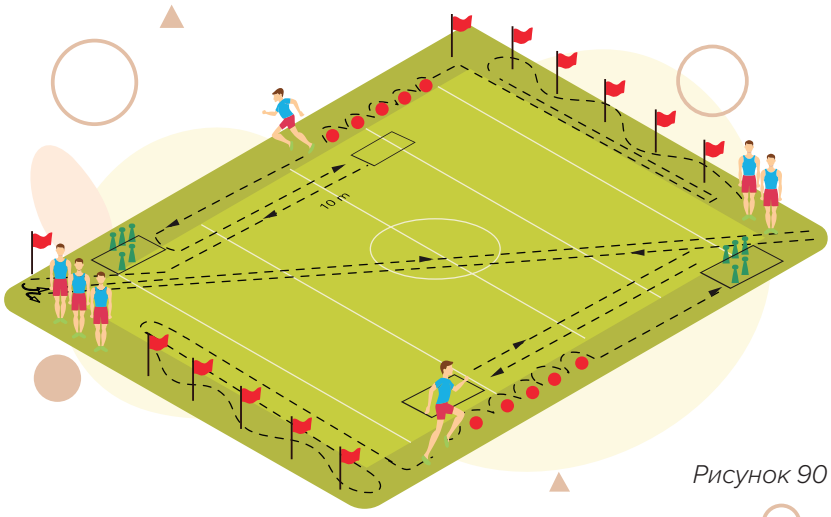



*Рисунок 90*

## Эстафета 2

*Сканируйте*

Отведенная для игры прямоугольная площадка отмечена флажками. Расстояние между флажками 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. (Рисунок 91)

*Рисунок 91*

## 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.

### 100 БАЛЛОВ ЗА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

кросс на 1500 м (8 мин. )

кросс на 1500 м (8 мин. 2 сек.)

### 100 БАЛЛОВ ЗА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

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

# XV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ФИНЛЯНДИЯ

**19** июля – **3** августа 1952 года

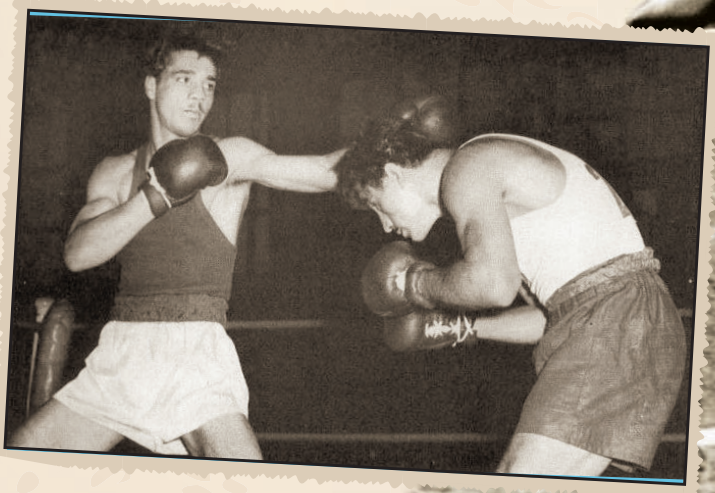
На Олимпийских играх, проходивших в Хельсинки (Финляндия), 4925 спортсменов (518 женщин) из 69 стран приняли участие в 149 программах по 18 видам спорта.

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. 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 Джошии Хенсону с разницей в 1 очко. В результате наш борец остался без медали.

Тренеры надеялись, что Х.Мадатов вернется из Хельсинки с медалью, но на предсоревновательной подготовке Хандадаш получил серьезную травму во время разминки 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 фотофиниш определил очередность победителей.



# 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.

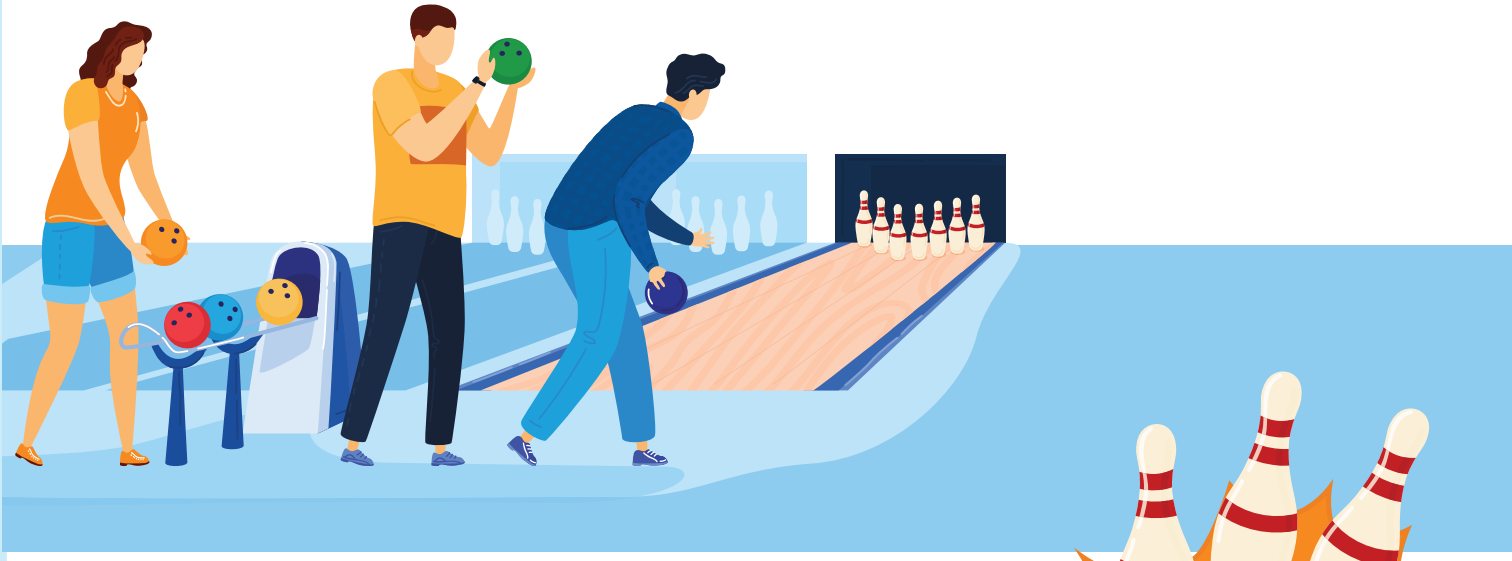
В неофициальном командном зачете Норвегия была первой, США – вторыми, Финляндия – третьей.

## 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 собьёт больше пластиковых кеглей. Участник, сбивший сразу все кегли, выигрывает дополнительную попытку броска.



## «ГОРОДКИ»

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

## «ПРЫЖКИ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»

Игра проводится 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-х метров за проведенной линией. В руках у участников канат. По свистку команды начинают тянуть канат на свою сторону. Команда, которая перетянет отмеченную в середине каната часть к линии, проведенной на ее стороне, считается победителем.

## «НАБРАСЫВАНИЕ МЕШОЧКОВ»

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

С дистанции 3–4-х метров (в зависимости от возраста учеников) игроки по очереди бросают на табурет 3 мешочка. Выявляются лучшие игроки.

# 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 60 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 от опоры (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

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

**Вращение** – сделать круг

**Занятие** – совместное обучение, обучающая тренировка

**Мат** – спортивный матрас

**Планка** – ограничивающая высоту рейка

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

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

**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.

**Техническо-тактический** – тот или иной способ достижения цели

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

**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.

**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.

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

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

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

## Список использованной литературы:


**На азербайджанском языке**

1. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) (1–11-ci siniflər). Bakı, 2013.
2. B.Cabbarlı, C.Yolçiyev, K.Əliyeva, N.Qasımova. Peşəkarlığa atılan ilk addım. Bakı, 2018.
3. E.Quliyev, V.Əliyev, K.Şıxəliyev. Azərbaycan xalq dastanlarında fiziki mədəniyyət haqqında. Bakı, 2002.
4. E.Quliyev. İdman oyunları üzrə gənc idmançıların fiziki hazırlığının inkişafında mütəhərrik oyunların rolu. Bakı, 2007.
5. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin 5–11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012.
6. H.Y.Ələkbərov, Ə.H.Namazov, E.R.Quliyev, Ç.İ.Salmanov. Mütəhərrik oyunlar. Bakı, 2006.
7. N.Məcidov. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası – I Hissə. Bakı, 2018.

**На турецком языке**

8. M.L.İnce, A.D.Mirzeoğlu, F.Arslan, F.Altay və b. Beden eğitimi ve spor dersi etkinlik kılavuzu (5–8 sınıflar). İstanbul, 2019.

**На русском языке**

9. 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.
10. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура 5–6–7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, 2013.
11. С.И.Михайлюк, С.В.Овчинникова, А.Е.Рожкова и др. Физическая культура (5 класс). Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций. Донецк, 2017.
12. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов. Физическое воспитание – Учебное пособие для 5–6 классов школ общего среднего образования. Ташкент, 2015.

**На немецком языке**

13. A.Bleicher, P.Matros, F.Bauer, J.Grob, N.Cürtner, E.Hillebrand. Moderner sportunterricht – in Stundenbildern Klasse 5–7, 2019.

**На английском языке**

14. A.Telford, L.Anton-Hem, D.Dudley, J.Fender. Fit for Life – health and phyisical education for the Australian Curriculum, 2019.

# Buraxılış məlumatı

**FİZİKİ TƏRBİYƏ 6**

*Ümumi təhsil müəssisələrinin 6-cı sinifləri üçün*
*Fiziki tərbiyə fənni üzrə*

**DƏRSLİK**
*(rus dilində)*

**Tərtibçi heyət:**


| | |
|---|---|
| Müəlliflər: | **Elçin Quliyev**<br>**Könül Əliyeva**<br>**Cabbar Yolçiyev** |
| Rəyçi | **Fərid Mansurov** |
| Tərcüməçi | **Nərgiz Qasımzadə**<br>**İlqar Əlfioğlu** |
| Buraxılışa məsul | **Rafiq Kazımov** |
| Dizayner və səhifələyici | **Kubra İbrahimova** |
| Üz qabığının dizayneri | **Nurlan Nəhmətov** |
| Rəssamlar: | **Mərziyə Tağıyeva**<br>**Kamila Hüseynzadə** |
| Redaktor | **Nərgiz Qasımzadə** |
| Korrektor | **Nərgiz Əhədova** |
| Texniki redaktor | **Sevinc Yusifova** |
| Baş redaktor | **Samirə Bektaşi** |
| Texniki direktor | **Xəqani Fərzalıyev** |
| Nəşriyyat direktoru | **Sevil İsmayılova** |

Rəqəmsal mobil texnologiyaların (animasiyalar, multimedia və QR kodlar) dərslik və metodik vəsaitlərdə istifadəsinin ideya müəllifi **Rafiq Kazımov**



**© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti**



**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2021-077**



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



Hesab-nəşriyyat həcmi 14,2. Fiziki çap vərəqi 20. Formatı 57x82 1/8.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 160.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Pulsuz. Bakı – 2021

**Əlyazmanın yığıma verildiyi tarix: 02.09.2021**

Çap məhsulunu nəşr edən:
**“Şərq-Qərb” ASC**
**(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid pr., 111)**

Pulsuz

## Əziz məktəbli!

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

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

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

**Sizə təhsildə uğurlar arzulayırıq!**