

К. МАХКАМДЖАНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 1

*Ɖáéí ì áí áí ááí í  
Ì éí èñòáðñòáí ì í áðí áí í áí í áðáçí ááí èý  
Ɖáñí óáèèèè Óçááèèñòáí  
á èà-áñòáá ó-ááí í áí í íñí áèý áèý ó-àùèðñý 1 èèáññí á  
øéí è í áùááí ñðááí ááí í áðáçí ááí èý*



УДК: 796(075)  
ББК 75.1я71  
М36

**Издано на средства Республиканского  
целевого книжного фонда**

Занятия по данному учебному пособию  
проводятся со второго полугодия

Рецензенты: **Р. Мавлонова** — доктор педагогических наук, профессор;  
**Т. Юнусов** — кандидат педагогических наук, профессор;  
**С. Омаргалиев** — заслуженный учитель Республики Узбекистан.

Переводчик *Г. Далимова*

**Условные обозначения:**

**И.п.** — исходное положение  
**О.с.** — основная стойка  
**С.** — стойка

**Махкамджанов Каримджан.**

М36 Физическое воспитание: учеб. пособие для уч-ся 1 кл. шк. общ. средн. образов. / К. Махкамджанов, Ф. Ходжаев. — Т.: ИПТД «Узбекистан», 2018. — 64 с.

И. Ходжаев, Фахриддин.

ISBN 978-9943-01-058-1

**УДК: 796(075)  
ББК 75.1я71**

ISBN 978-9943-01-058-1

© К. Махкамджанов и др., 2003, 2018  
© ИПТД «УЗБЕКИСТАН», 2003, 2018, перевод с узбекского

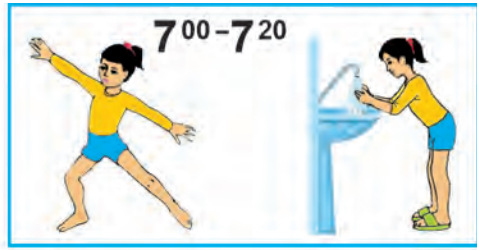
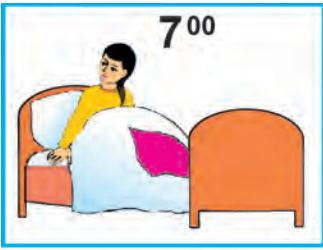
# ЧЕМУ ОБУЧАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ





## РЕЖИМ ДНЯ

Дорогие ребята! Перед вами стали появляться новые задачи: вам необходимо выполнять домашние задания, помогать родителям, к тому же вам надо заниматься в школьных спортивных кружках, играть с друзьями, читать интересные книги.



Правильно составленный режим дня поможет вам справиться со всеми этими делами. Для этого необходимо составить список, что вам нужно сделать и время выполнения. Это будет ваш режим дня. Наряду с соблюдением режима дня следует не забывать делать и физические упражнения. Это поможет вам укрепить своё здоровье, повысить работоспособность, добиться хорошего усвоения учебного материала.

Если вы вовремя будете выполнять все дела, указанные в режиме дня, то не будете уставать. Вы с лёгкостью станете выполнять домашние задания, высыпаться, будете бодрыми и здоровыми.

## **КАК СОСТАВИТЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ**

Режим дня каждый ученик может составить по-своему. Но есть такие мероприятия, которые обязаны выполнять все.

### **УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Утренняя гимнастика занимает важное место в режиме дня. Каждый ученик, проснувшись и заправив постель, должен сделать физзарядку. Физзарядка включает 5—6 упражнений для каждой части тела.

В результате выполнения упражнений утренней гимнастики тело разогревается, органы осязания пробуждаются. Это придаст вам силы и бодрости.



Утренняя гимнастика проводится в заранее проветренной комнате. Это могут сделать ваши родители до вашего пробуждения. Во время выполнения упражнений дышать нужно носом. Чистый тёплый воздух через нос попадает в лёгкие. Обычно гимнастику начинают с исходного положения (и.п.).

**1.** И.п. — о.с. (основная стойка). Это значит — ноги вместе, носки чуть врозь, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

**2.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**3.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки за головой «на замке», локти развести в стороны.



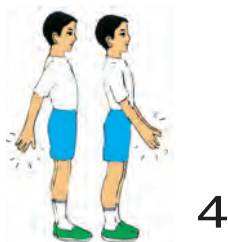


**4.** И.п. — о.с. Делать хлопки руками спереди и сзади.

**5.** И.п. — ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Делать наклоны влево и вправо. Наклоны делать как можно ниже.

**6.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево.

**7.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делая наклоны вперёд,



руки разводить в стороны. Вернуться в и. п.

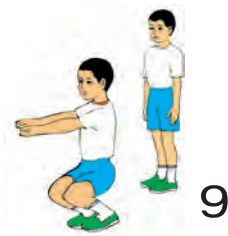
**8.** И.п. — о.с. ноги поставить шире плеч. Полу-приседая, руки развести в стороны.

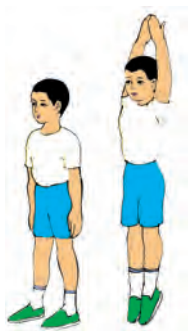
**9.** И.п. — о.с. Приседая, вытянуть руки вперёд.

**10.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Сделать прыжок «ноги вместе», поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.

**11.** И.п. — о.с. Приподнимаясь на носки, поднять руки вверх и глубоко вдохнуть. Опустить руки и выдохнуть.

**12.** И.п. — сидя, ноги (вместе) вытянуть, руки вдоль туловища.





10



11



12



13

**13.** И.п. — встать, опираясь на колени, руки вдоль туловища.

## УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ

После утренней гимнастики следует хорошо умыться, почистить зубы, затем одеться.



## **ЗАВТРАК. ОБЕД. УЖИН**

В течение дня вы должны кушать не менее трёх раз (завтрак, обед и ужин). После утренних процедур следует позавтракать. После возвращения из школы пообедать. За несколько часов до сна — поужинать.

## **СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБЫ**

В школе долго приходится находиться без движения во время выполнения классных или домашних заданий. Такое положение надоедает и вы устаете.

Усталость можно победить активными движениями. В течение минуты следует 5—6 раз повторить 3 упражнения. Такую минуту называют «весёлой». Упражнения можно выполнять сидя или около парты медленно или в среднем темпе.

Чтобы снять усталость полностью, можно выполнять 5—6 упражнений в течение 2—3 минут. Их называют физкультминуткой. Такие упражнения лучше начинать с подтягивания.



## ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ И ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В конце урока обычно задают домашнюю работу. Её следует выполнять своевременно. Домашние задания лучше делать после обеда или дневной прогулки.

Вернувшись из школы, ученики не только помогают взрослым в домашней работе, но и нахо-



дят время для подвижных игр. Вечером дети идут на прогулку с родителями подышать свежим воздухом.

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Домашнюю работу обычно задают в школе: прочитать, записать, выучить и др. Её нужно выполнять своевременно. Домашнее задание лучше всего делать после обеда или дневной прогулки.

## **УХОД ЗА ЛИЦОМ, ГЛАЗАМИ, РУКАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА**

Обычно во время утреннего и вечернего умывания следует также мыть





глаза и веки. Во время занятий на спортплощадке в глаза может попасть соринка. В этом случае надо осторожно промыть их — от уголков глаз к носу.

Грязные руки могут нанести вред вашему здоровью. Поэтому руки нужно всегда мыть с мылом, особенно перед едой. Не забывайте раз в неделю стричь ногти.

Зубы необходимо чистить с помощью зубной пасты



и щётки: утром — после завтрака и вечером — перед сном. При этом надо беречь дёсны. Чистят зубы зубной щёткой с внутренней и внешней стороны, справа-налево и вверх-вниз.

Ноги надо мыть в тёплой воде с мылом каждый день, лучше перед сном. Это помогает быстро снять усталость. Ногти на ногах нужно стричь регулярно.

## Вопросы:

1. Что такое режим дня?
2. Почему в режим дня нужно включать занятия физкультурой?

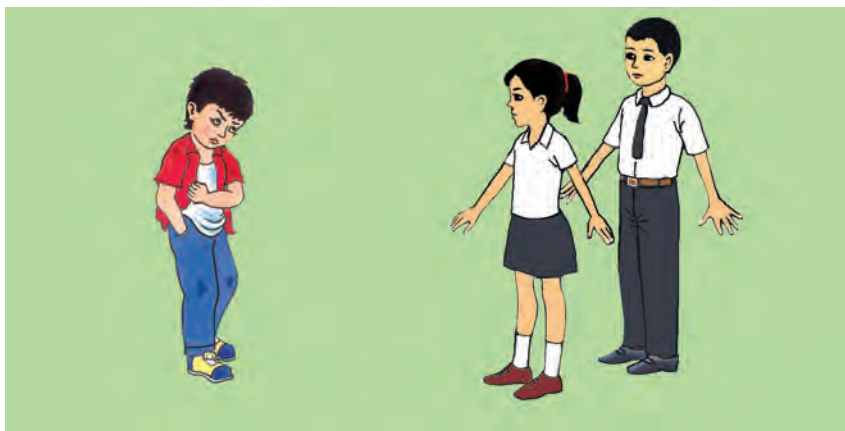
## Задания:

1. Составьте вместе с родителями свой режим дня и повесьте его на видное место.
2. Какую спортивную секцию вы посещаете? Расскажите, что вы видите на рисунке.



## ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым, человек должен содержать в чистоте и аккуратности тело и одежду. У опрятно одетых детей с хорошим поведением всегда много друзей. Их все уважают. А если ваша одежда, лицо и руки грязные, никто не захочет быть вашим другом. Вы всегда должны помнить, что «Спорт — залог чистоты и здоровья».



# МОЙДОДЫР

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам.  
А нечистым трубочистам —  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!

Да здравствует мыло  
душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

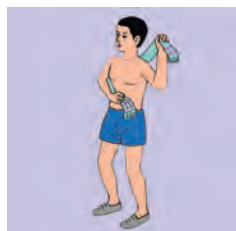
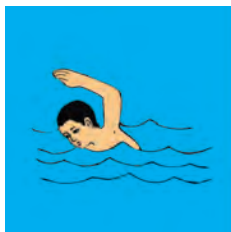
К. Чуковский



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливаться — значит приспособливаться к изменению погоды, наступлению тепла и холода. Чтобы быть здоровым, надо закалывать организм: загорать, купаться в реке или бассейне, чаще бывать на свежем воздухе.

Закаливаться надо постепенно и очень осторожно. Начинать с растирания тела влажным полотенцем, затем переходить к купанию в тёплой воде и постепенно снижать температуру воды. И только потом можно переходить к прохладной воде.





Закаливание надо проводить регулярно, соблюдать при этом меру. Например, если вы хотите загорать, нельзя с первого раза долго находиться под прямыми лучами солнца, иначе можно получить ожог. При температуре 15—20 градусов тепла очень полезно гулять на свежем воздухе, ходить босиком, спать в комнате с открытой форточкой.

Целесообразно проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе или в комнате с открытой форточкой.



## Задания:

1. Нарисуйте в тетради гимнастическую палку, обруч, мяч, гантелю.
2. Расскажите, что вы видите на рисунке.



## СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Место, где проводятся занятия физической культурой, называется спортивным залом.

Баскетбольная  
корзина



Гимнастичес-  
кие кольца

Канат  
для  
лазания



Перекладина  
(турник)

Гимнасти-  
ческий  
мат



Гимнасти-  
ческий  
козёл

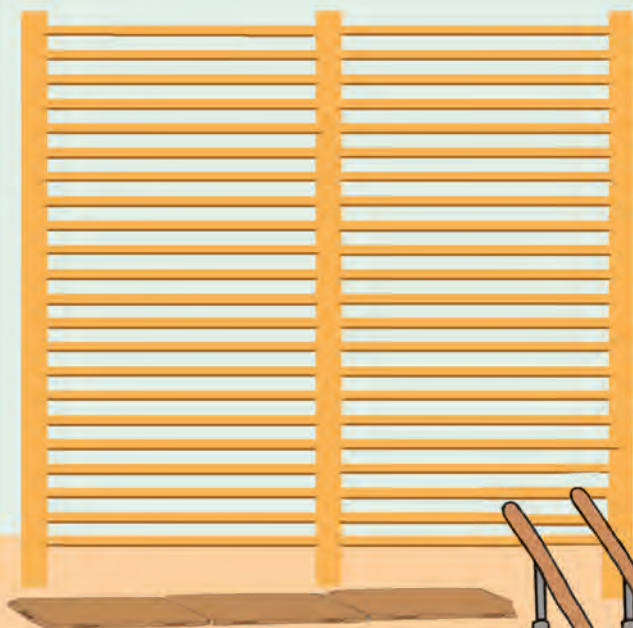


Гимнасти-  
ческое  
бревно

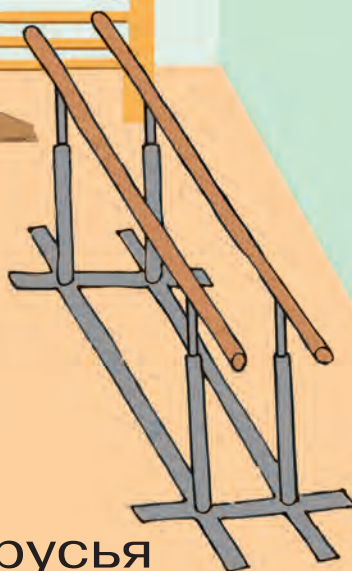
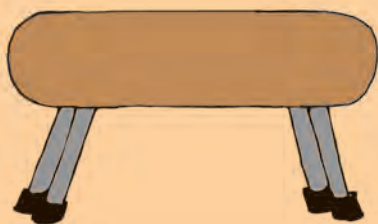


Гимнастический  
МОСТИК

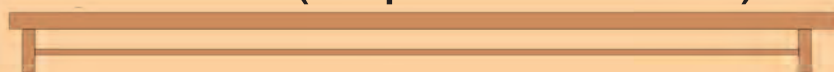
# Гимнастическая лестница



## Гимнастический конь



## Брусья (параллельные)



## Гимнастическая скамейка

# СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Спортивные мячи для игр (футбол, баскетбол).
2. Гимнастическая палочка.
3. Прыгалка.
4. Пластмассовые кегли.
5. Набивные мячи (1 кг).
6. Гантели.
7. Обруч.
8. Гимнастическая лента.
9. Ракетка для бадминтона и волан.
10. Теннисный мяч.



## Вопросы:

1. Почему зал для занятий физкультурой называется спортивным?

2. Как оборудован спортивный зал?

3. Какой спортивный инвентарь имеется в вашем доме?

4. Какие упражнения можно выполнять с таким спортивным оборудованием?

5. Какой ещё спортивный инвентарь вы знаете?

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Один из изящных видов спорта — художественная гимнастика. Художественная гимнастика — это вид спорта для девочек. Этим видом спорта девочки могут начать заниматься с 4—5 лет. Занятия гимнастикой оказывают на ор-

ганизм девочек полезное и плодотворное влияние. Например, в результате регулярных занятий формируются мягкость и изящество движений, а также красивая осанка. Наряду с этим воспитываются спортивные качества: быстрота, гибкость, ловкость и воля.

Художественная гимнастика — это движения, выполненные с высокой степенью мастерства. На занятиях по художественной гимнастике упражнения выполняются с предметами и без них.

Это следующие предметы:

- 1 — обруч
- 2 — прыгалка
- 3 — булава
- 4 — мяч
- 5 — лента



## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

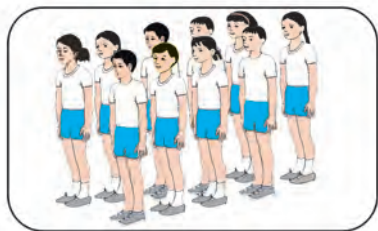
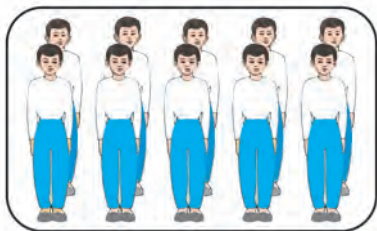
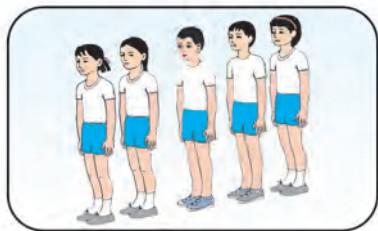
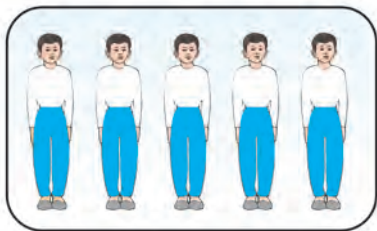
На занятиях по физвоспитанию изучаются правила выполнения движений, необходимых в повседневной жизни. Сначала вы познакомитесь с видами спорта: гимнастикой, лёгкой атлетикой, плаванием, с подвижными играми, а также с элементами спортивных игр.

**Гимнастика** поможет вам стать стройными, сильными и красивыми. Вы научитесь правильно управлять своим телом, стоять в строю, ходить, бегать, прыгать с опорой, лазать, висеть, сохранять равновесие, а также познакомитесь с акробатикой. Вы будете выполнять упражнения с предметами и без них.



## ВИДЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Вы должны уметь быстро встать в ряд — шеренгу, перестроиться или заново построиться, держать осанку, ставить правильно носки ног, сгибать руки, опускать их по швам вдоль туловища, начинать и заканчивать движение по указанию



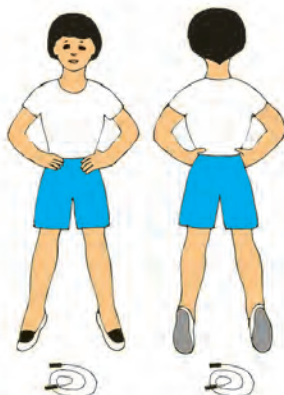
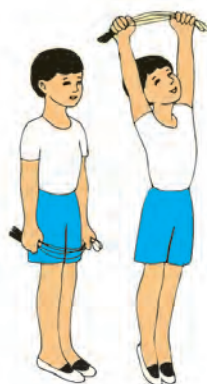
учителя, а также уметь рассчитаться по порядку.

Колонна — это группа людей, которые стоят в ряд — друг за другом, повернув лица в одну сторону. Расстояние между стоящими в одном ряду называется дистанцией. Как правило, дистанция равна длине вытянутой руки или одного шага.

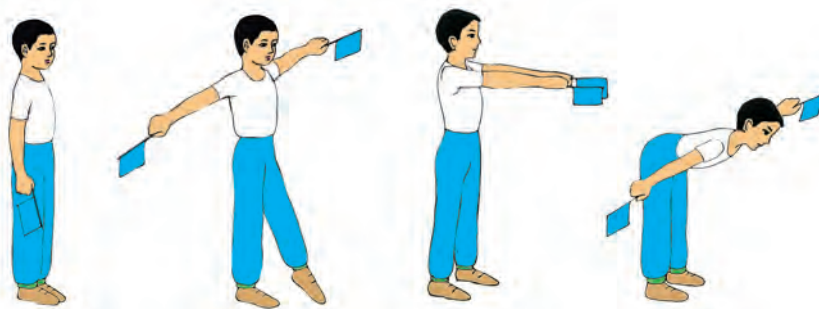
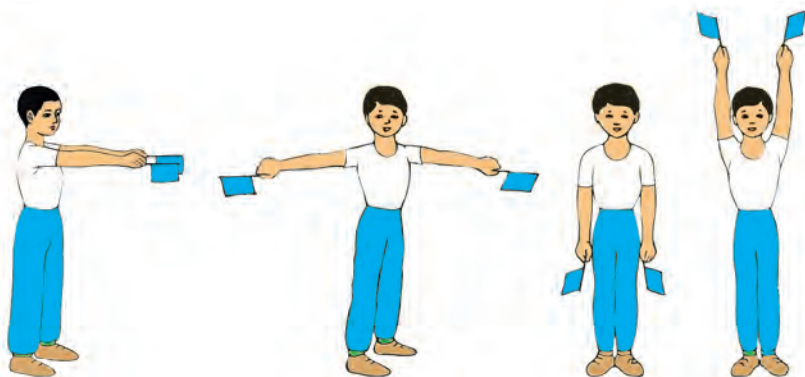
Движение строя начинается с левой ноги по команде учителя: «Шагом марш!». Для построения в два ряда надо встать рядом по двое на расстоянии одного шага. Поворачиваются направо или налево только по команде учителя.

Шеренга — это ряд учащихся, выстроенных в линию, лицом вперёд.

# УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



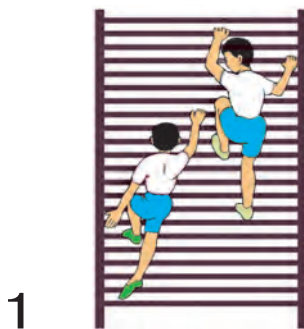
# УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ



## ЛАЗАНИЕ, ВИС И ВИДЫ ОПОРЫ

1. Лазание по шведской стенке.

2. Лазание по канату.



3. И.п. — приседание с опорой.

4. Прыгнуть, вытянуть ноги назад, раскрыть их в сторону, соединить ноги и вернуться в исходное положение.

5. В положении лёжа, с опорой рук на гимнастическую скамейку сгибание и разгибание рук.

## 6. Подтягивание тела на низком турнике.

3



4



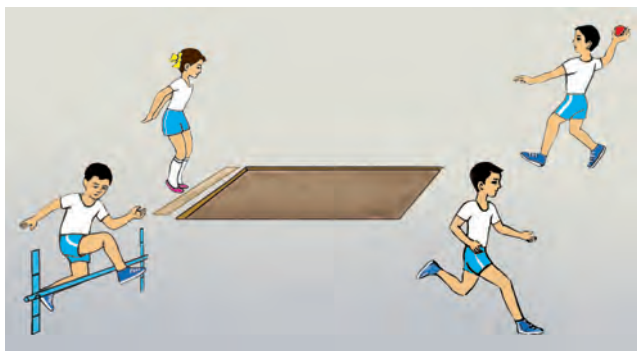
5

6



## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Занятия лёгкой атлетикой помогают людям стать сильными, быстрыми, ловкими, стойкими и выносливыми. Этот вид спорта обучит вас любым движениям: ходьбе, бегу, прыжкам. Он вырабатывает умение метать в цель, бегать на короткие и длинные расстояния.



**Мы любим плавание и активные спортивные игры.**



## **ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

Всё живое, рождающееся в природе, начинает развиваться, а значит, двигаться. Аисты, журавли, гуси, пчёлы, голуби,



насекомые, а также пресмыкающиеся — все стремятся к движению. Они могут летать, если у них есть крылья. Рыбы могут плавать в воде, змеи ползать по суше. Лягушки хорошо двигаются и в воде, и на суше.

Вот видите, ребята, пернатые, животные, пресмыкающиеся и, конечно же, человек — все они не могут жить без движения.

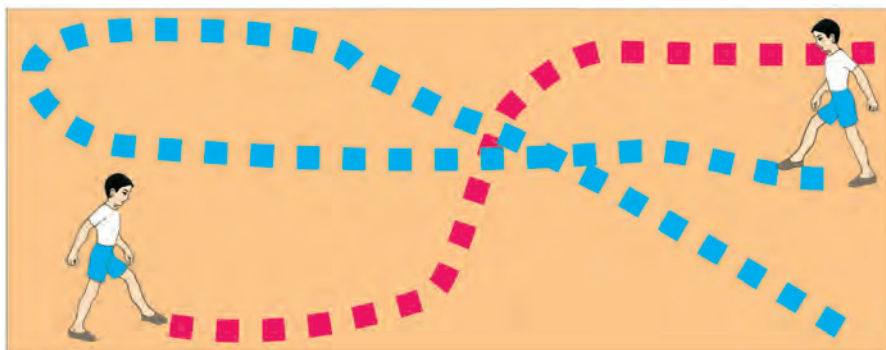


## **СПОСОБЫ ДВИЖЕНИЯ**

Человек может выполнять различные движения: прыгать, перепрыгивать, бегать, ползать, лазать и др. Он должен уметь сохранять равновесие, например, как канатоходец, чтобы ходить по канату. Такие навыки приходят лишь в результате длительных тренировок. В движении участвуют все части тела: голова, руки, ноги, туловище.

## **СКОРОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ**

Движения, которые могут выполняться в разных направлениях, называют разнонаправленными движениями.



Выполняемые движения могут быть медленными или быстрыми. Например, медленным шагом можно дойти до школы или прогуляться по зоопарку. Но чтобы догнать, скажем, друзей, автобус или мяч, вам придётся побежать. Степень быстроты какого-нибудь движения — это скорость движения.

### Вопросы:

1. Что означает скорость движения?

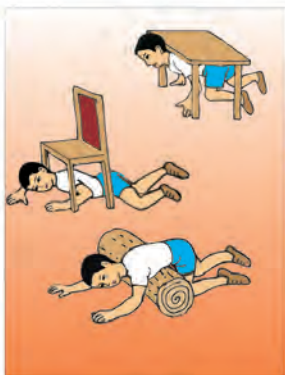
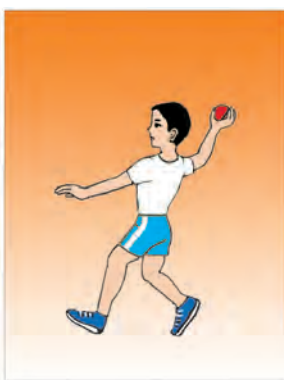
2. Что такое разнонаправленное движение?

### Задания:

1. По рисунку расскажите о способах движения.

2. Рассмотрите рисунок и расскажите, как двигаются животные.

3. Какие движения детей соответствуют движениям жи-



вотных, изображённых на рисунке?

4. Чем отличаются движения на рисунке друг от друга?

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Дети и взрослые с интересом играют в подвижные игры.

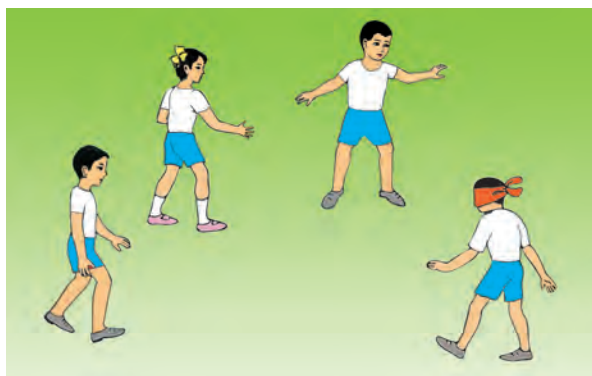
В играх можно увидеть основные виды движения: ходьбу, бег, прыжки, броски, преодоление препятствий и барьеров. Игры развивают способность мыслить. Благодаря играм вырабатывается внимание, ловкость, скорость, сила и терпение. Коллективные игры воспитывают сплочённость и взаимовыручку.

Игры на свежем воздухе очень полезны для здоровья. Каждая игра имеет свои правила. В играх

всегда кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает. Поэтому до проведения игры нужно назначить арбитра, или судью.

### «ЖМУРКИ»

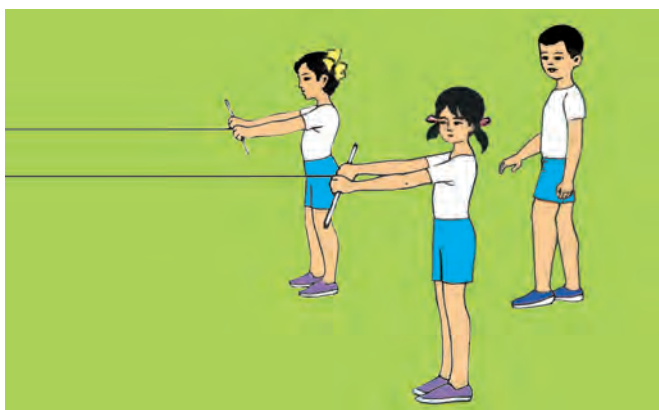
Играют 5—10 человек. Дети встают в круг. Одному из игроков завязывают глаза платком и ставят его на середину. Участники игры спрашивают: «Тётушка, что вы потеряли?». Игрок отвечает: «Напёрсток». Ребята со словами «Я нашёл, я на-



шёл» разбегаются в разные стороны. Игрок с завязанными глазами протягивает вперёд руки, идёт на голоса ребят и пытается их поймать. Если он кого-нибудь поймает, этот игрок выбывает из игры или становится «жмуркой» и ему завязывают глаза. Игра начинается снова. Игроки, которых ни разу не поймали, считаются самыми ловкими. Они становятся победителями.

## **«КТО НАКРУТИТ БЫСТРЕЕ»**

Играют 10—15 ребят, разделившись на две группы. Для игры нужны две катушки шпагата (длиной 3—4 метра) и две палочки



(толщиной 3 см). Один конец каждого шпагата завязывают на специальный крючок на стене, другой конец — на палочку. Игроки обеих групп берут палочки и по команде: «Начинай!» стараются быстро накрутить шпагат на палочку. Группа, участники которой быстрее справились с заданием, становится победителем.

Эту игру можно проводить на свежем воздухе, в комнате и спортивном зале.

## ШАХМАТЫ

Шахматы — одна из самых древних игр, которая напоминает искусное сражение двух полководцев. Однако это своеобразное искусство, основанное на борьбе мыслей соперников.

Шахматная доска разделена на 64 квадратные клетки. На доске по вертикали и горизонтали расположено по 8 рядов. 64 клетки в свою очередь делятся на 32 белые и





32 чёрные, которые чередуются между собой. Клетки можно называть и полями.

Клетки, расположенные друг за другом по вертикали, образуют 8 рядов. Клетки, расположенные друг за другом по горизонтали, также образуют 8 рядов. Клетки одного цвета, которые соприкасаются углами, называют диагональными.

Шахматную доску можно условно поделить на три части: левое крыло (крыло Ферзя), центр и правое крыло (крыло короля).



**Король.** Самая важная из фигур, которая всегда нуждается в защите.

Если соперник завладел королём, игра проиграна.



**Ферзь.** Самая сильная и активная фигура. Она бьёт фигуры соперника и с далёкого, и с близкого расстояния, прямо и по диагонали.



**Ладья.** Эта фигура тоже считается сильной. Ладья двигается тяжело и вступает в бой после слонов.



**Слон.** Эта лёгкая фигура вступает в бой в первых рядах.



**Конь.** Эта фигура имеет своеобразные ходы. Конь, не имея хода, может перепрыгнуть в неожиданном месте. Конь, стоящий на белой клетке, может пойти на чёрную или наоборот.

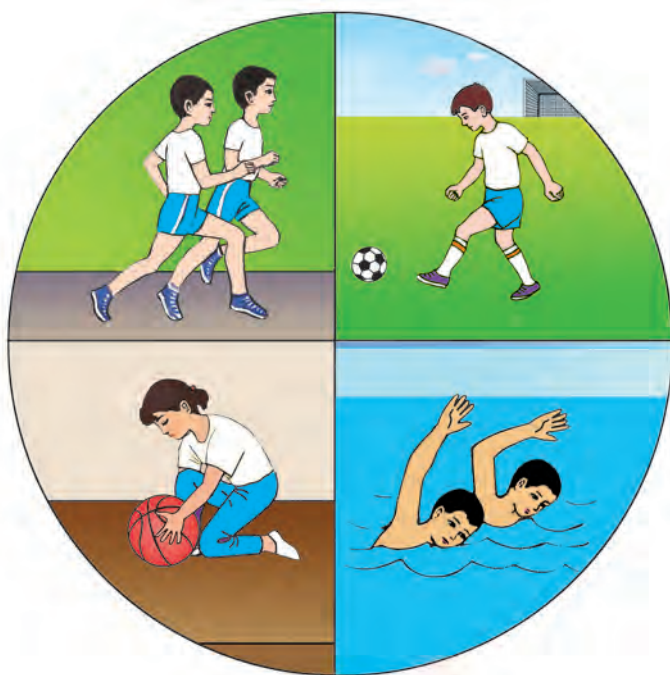


**Пешка.** Эта фигура, хотя и маленькая, но является мужественным воином. Она всегда движется вперёд. Цель — очень быстро в своём направлении достигнуть последнего ряда и превратиться в сильную фигуру.

### Вопросы:

1. Какая из подвижных игр вам понравилась больше?
2. Что вы узнали о шахматах?

# ВОСПИТАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Правильная осанка — это не только красота, но и признак здоровья. К сожалению, по разным причинам можно часто видеть детей с искривлённой спиной. Походка у таких детей меняется и становится некрасивой.

Если вы сидите за очень низкой или высокой (для вас) партой, неправильно держите спину, носите портфель всегда только в одной руке или тяжёлый ранец — это может стать



причиной искривления позвоночника.

Неправильная осанка не только портит внешний вид человека, но и плохо влияет на работу внутренних органов. Если вовремя заметить дефект осанки, её можно исправить с помощью повседневных гимнастических упражнений. Но если это случилось давно, придётся долгое время заниматься лечебной физкультурой.

Людей с серьёзным изменением осанки направляют для лечения в специальную клинику.

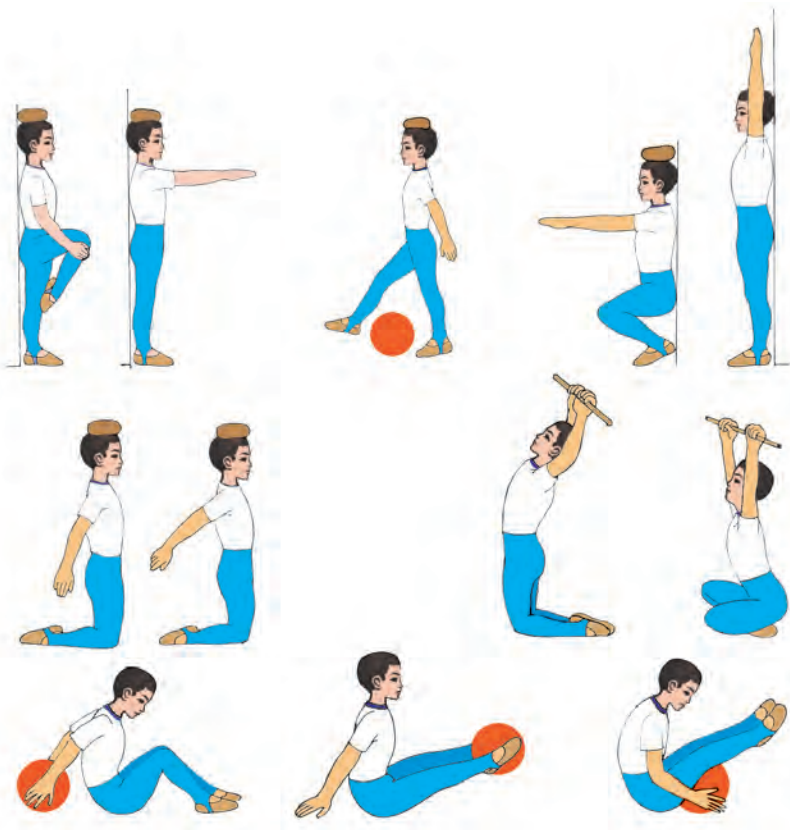
### **Вопросы:**

1. Что является причиной искривления осанки?
2. Как можно исправить осанку?

## Задания:

1. Вместе с учителем физкультуры подберите упражнения для исправления осанки.
2. Выучите эти упражнения и регулярно выполняйте их.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ



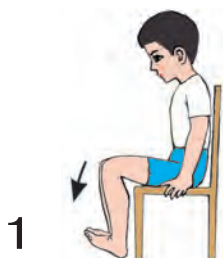
## ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие — это болезнь ноги из-за плоской стопы, без выемки. Причина — слабые мышцы стопы. Заболевание встречается у тех, кто в детстве болел рахитом. Необходимо укреплять мышцы стопы и в ежедневные занятия гимнастикой обязательно включать специальные упражнения.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

**1.** Сгибание и разгибание стопы ноги.

**2.** Захват кубиков пальцами ног и складывание их.







3



4



5

**3.** Поднимание и опускание на носках.

**4.** Прыжки на носках.

**5.** Катание мяча или палки стопой вперёд-назад.

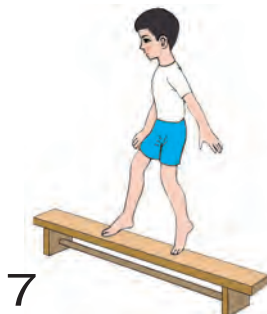
**6.** Подражание ходьбе на лыжах с помощью палок.

**7.** Ходьба на носках по наклонной гимнастической скамейке.

**8.** Ходьба по гальке.



6



7

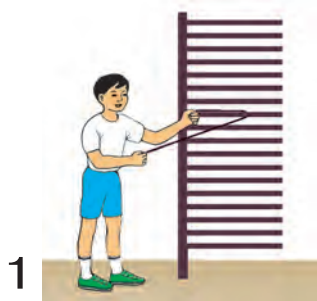


8

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ РУК И НОГ

**1.** Встать на расстоянии 1 метра перед шведской стенкой. Тянуть поочередно правой и левой рукой резину, привязанную к ней.

**2.** И.п. — стоять лицом друг к другу, поставить ноги на ширине плеч. Держась за руки, поочередно сгибать и разгибать руки то вправо, то влево.



**3.** И.п. — упор сидя. Поднимаясь и отведя носок левой ноги назад,



3



4



5

поднять руки вверх, согнуть в колене правую ногу. Вернуться в и.п. То же самое выполнить с другой ногой.

**4.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — присесть, вытянув руки вперёд.

2 — вернуться в и.п.

3, 4 — повторить.

**5.** И.п. — руки на плечах, ноги вместе.

1 — руки поднять вверх, левую ногу согнуть в коленях и поднять.

2 — вернуться в и.п.

3, 4 — то же самое  
выполнить с правой ногой.

**6.** И.п. — ноги вместе,  
скакалка внизу. Прыжки  
со скакалкой.

**7.** Подвижная игра «Бой  
петухов».

**8.** И.п. — сидя лицом  
друг к другу на рас-  
стоянии вытянутой руки,  
положить руки на плечи  
товарищу. Двигаться в та-  
ком положении (вприсядку)  
вперёд, назад, в сторону.



6



7



8

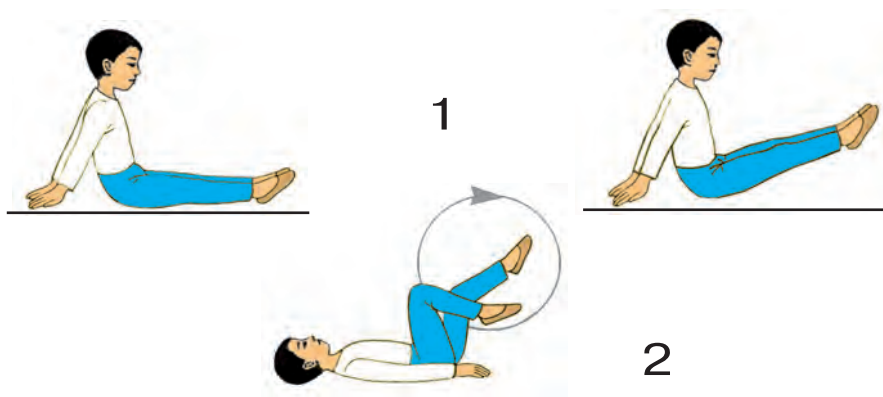
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

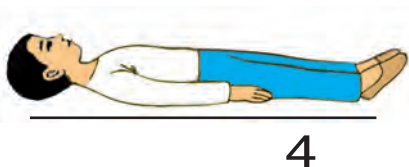
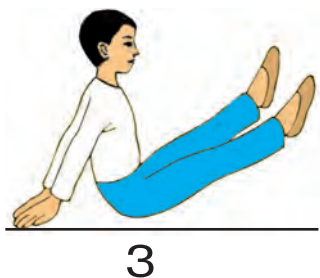
**1.** И.п. — сесть на пол, опираясь на руки.

Поднимать и опускать вытянутые вперёд ноги, опираясь на руки. Держать спину прямо, дышать свободно.

**2.** И.п. — лёжа на спине, делать вращательные движения ногами, как бы катаясь на велосипеде.

**3.** И.п. — сидя на полу, опереться на руки. Подни-





мать вытянутые вперёд ноги, разводя их в стороны. Вернуться в и.п. Дыхание свободное.

**4.** И.п. — лёжа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Делать вращательные движения двумя ногами одновременно (влево, вверх, вправо, вниз).

**5.** Из положения лёжа на спине — сесть, вытянув руки вперёд. И наоборот.



5



**6.** И.п. — лёжа на животе, вытянуть руки вдоль туловища. Приподняв голову, развести руки в стороны — положение «ласточка».



6

7



**7.** Встаньте спиной к гимнастической лестнице на один шаг. Подняв руки над головой и слегка наклонившись назад, руками достать перекладины лестницы. Затем, держась за них, очень медленно наклоняйтесь назад и коснитесь руками пола.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛОВКОСТИ

Выносливость помогает преодолеть усталость организма после тяжёлой работы или какого-нибудь занятия. Это может быть длительная ходьба, бег, плавание. Чтобы выработать выносливость, надо научиться длительное время сидеть на корточках, подтягиваться



1



3

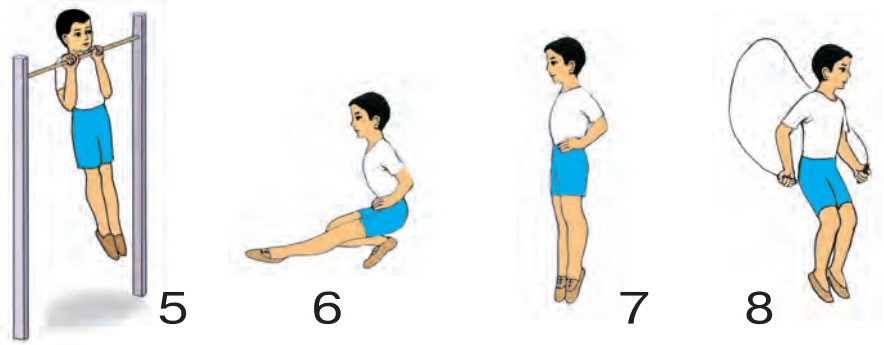


2



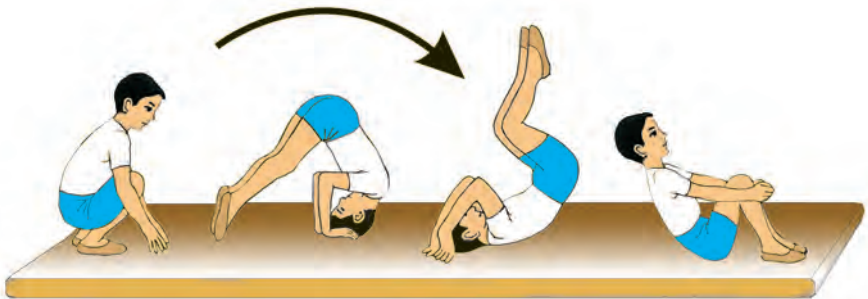
4





на руках, поднимать тяжести, т.е. делать следующие упражнения:

1. Бегать.
2. Приседать на корточках.
3. Плавать.
4. Поднимать гантели (500 гр).
5. Подтягиваться на турнике.
6. Приседать на одной ноге.
7. Прыгать на прямых ногах.
8. Прыгать со скакалкой.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Чему обучает физическое воспитание</b> .....	3
Режим дня.....	4
Как составить распорядок дня.....	7
Упражнения утренней гимнастики.....	7
Утренние процедуры.....	11
Завтрак. Обед. Ужин.....	12
Снятие усталости в процессе учебы.....	12
Выполнение домашних заданий и прогулки на свежем воздухе... ..	14
Личная гигиена.....	15
Уход за лицом, глазами, руками и полостью рта.....	15
Чистота — залог здоровья.....	19
Мойдодыр.....	20
Закаливание.....	21
Спортивный зал.....	23
Спортивный инвентарь.....	26
Художественная гимнастика.....	27
Спортивная гимнастика.....	29
Виды построения и перестроения....	30
Упражнения со скакалкой.....	32
Упражнения с флажками.....	33
Лазание, вис и виды опоры.....	34
Легкая атлетика.....	35
Виды движения.....	36
Способы движения.....	38
Скорость и направление движения..	38
Подвижные игры.....	41
«Жмурки».....	42
«Кто накрутит быстрее».....	43
Шахматы.....	45
<b>Воспитание и контроль физических качеств</b> .....	49

Правильная осанка .....	50
Упражнения для исправления осанки .....	52
Плоскостопие.....	53
Упражнения для профилактики плоскостопия .....	53
Упражнения для укрепления мышц рук и ног .....	55
Упражнения для укрепления мышц живота.....	58
Упражнения для развития выносливости и ловкости.....	61

---

*O'quv nashri*

**Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev**

### **JISMONIY TARBIYA**

Ta'lim rus tilida olib boriladigan umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Редактор *О. Вульф*

Художественный редактор *Х. Кутлуков*

Художник обложки *Д. Мулла-Ахунов*

Художник *А. Бахрамов*

Технический редактор *Т. Харитоновна*

Младший редактор *Г. Ералиева*

Компьютерная верстка *К. Голдобина*

Издательская лицензия AI №158,14.08.2009.

Подписано в печать 25 апреля 2018 года.

Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Гарнитура «Virtec Pragmatica Uz». Кегль 18, 16.

Печать офсетная. Условно-печатных листов 4,0.

Учетно-издательских листов 4,56.

Тираж 80231. Заказ № 18-159.

Издательско-полиграфический творческий дом  
«Узбекистан» Узбекского агентства по печати  
и информации. 100011, Ташкент, ул. Навои, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20.

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10.

e-mail: [uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz](mailto:uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz)

[www.iptd-uzbekistan.uz](http://www.iptd-uzbekistan.uz)