

К. МАХКАМДЖАНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 1

*Рекомендовано*

*Министерством народного образования Республики Узбекистан  
в качестве учебного пособия для учащихся 1 классов  
школ общего среднего образования*



УДК: 796(075)  
ББК 75.1я71  
М 36

**Издано за счёт государственных бюджетных средств.  
Бесплатно.**

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:

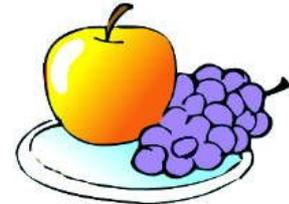
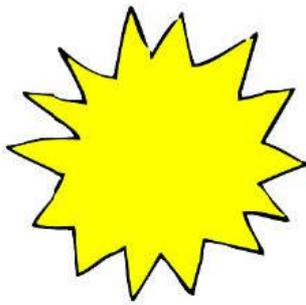
И.п. — исходное положение  
О.с. — основная стойка  
С. — стойка

ISBN 978-9943-01-058-1

© ИПТД «УЗБЕКИСТАН», 2005, 2008–2013 гг.  
перевод с узбекского языка

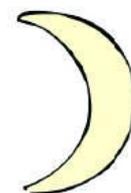
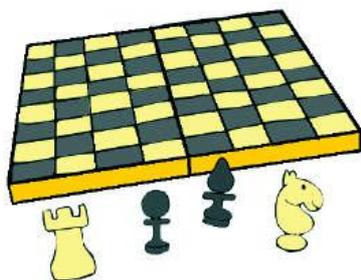
# ЧЕМУ ОБУЧАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ?

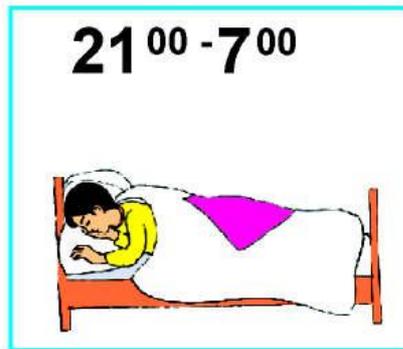
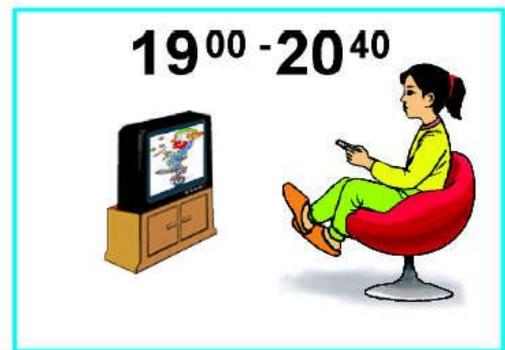
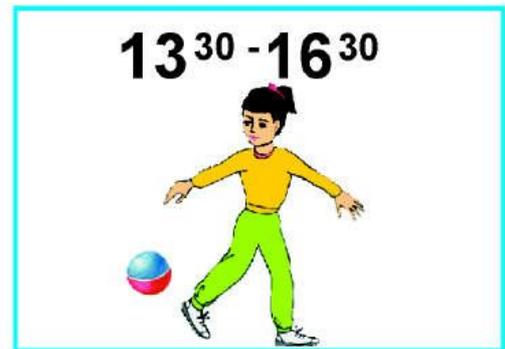
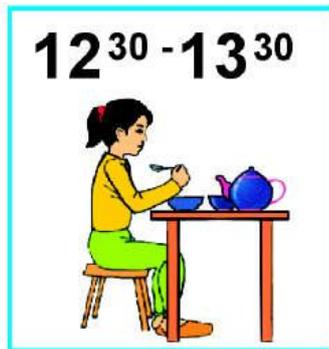
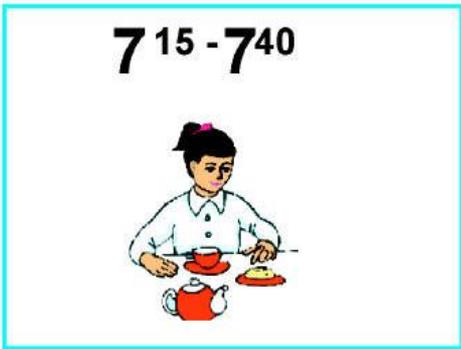
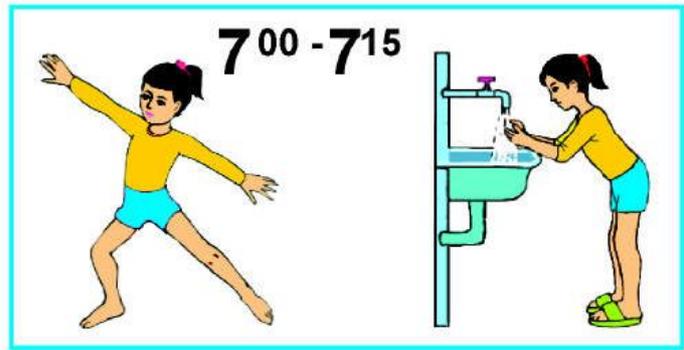
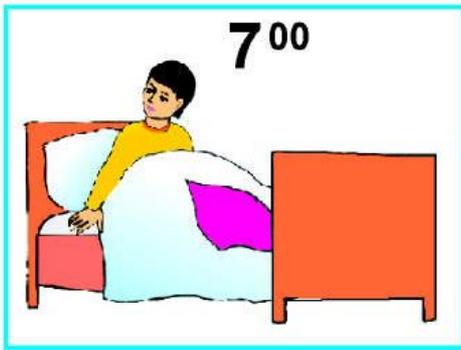




## РЕЖИМ ДНЯ

Дорогие ребята! Вот вы и стали школьниками, начали учиться. У вас появилось много новых занятий, вопросов, дел. Это учёба в школе, выполнение домашней работы, помощь родителям, занятия в школьных спортивных кружках, чтение интересных книг.





Правильно составленный режим дня поможет вам вовремя справиться со всеми делами. Для этого нужно написать, что вам необходимо сделать, и указать время выполнения.

Учиться и жить по режиму дня должно стать для вас привычным делом. Соблюдайте распорядок дня и не забывайте делать зарядку! И тогда вы обязательно укрепите своё здоровье, будете хорошо учиться, лучше запоминать новое.

Благодаря занятиям спортом вы укрепите свои мышцы, повысите работоспособность.

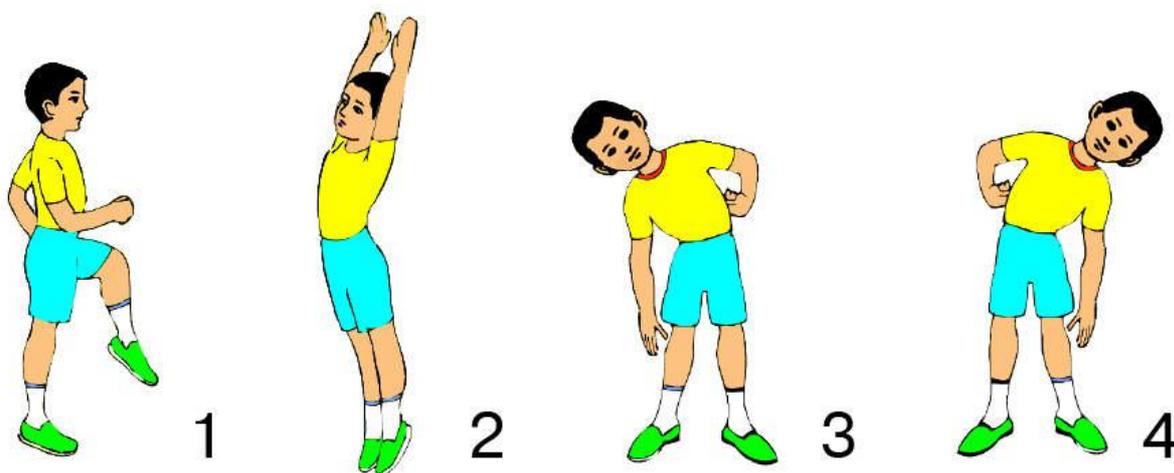
Вы никогда не будете уставать, будете всегда бодрыми и здоровыми.

# КАК СОСТАВИТЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ?

Режим дня каждый ученик может составить по-своему. Но утром гимнастику должны выполнять все.

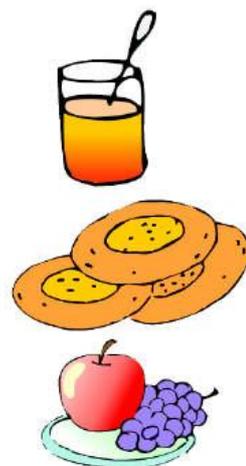
## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

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



## УТРЕННЕЕ УМЫВАНИЕ

После утренней гимнастики следует хорошо умываться, чистить зубы, затем одеваться.



## ЗАВТРАК. ОБЕД. УЖИН

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

## УЧЁБА В ШКОЛЕ

Учёба — ответственная и важная работа учащихся! На уроках вы узнаете новое о людях, животных, природе.



## ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ И ИГРЫ

Ученик должен ежедневно гулять на свежем воздухе 4–5 часов. Помогать родителям в повседневной домашней работе.

## ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

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.



## ВЕЧЕРНЕЕ УМЫВАНИЕ

Вечером перед сном нужно почистить зубы, вымыть руки и ноги с мылом, а затем лечь спать. Это полезно для здоровья.



## Вопросы

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

## Задание

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.



# УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Во время сна мы отдыхаем: мышцы расслаблены, сердцебиение нормальное, дыхание ровное. После пробуждения не хочется делать резких движений, наоборот, хочется потянуться и сделать выдох. Чтобы все части тела работали после сна с полной силой, нужно делать физзарядку.

Утренняя гимнастика проводится в заранее проветренной комнате.

Выполнять физзарядку лучше на коврик. Обычно занятия гимнастикой начинают с исходного положения (сокращенно И.п.).

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



1



2



3

**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. — ноги поставить шире плеч. Полуприседая, руки развести в стороны.

**5.** И.п. — упор, сидя на коврик. Ноги вместе, вытянуть.

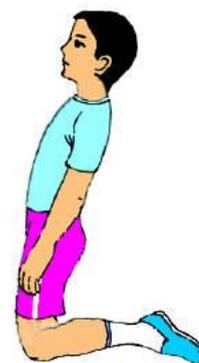
**6.** И.п. — стоя на коленях, руки опустить вдоль туловища.



4



5



6

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

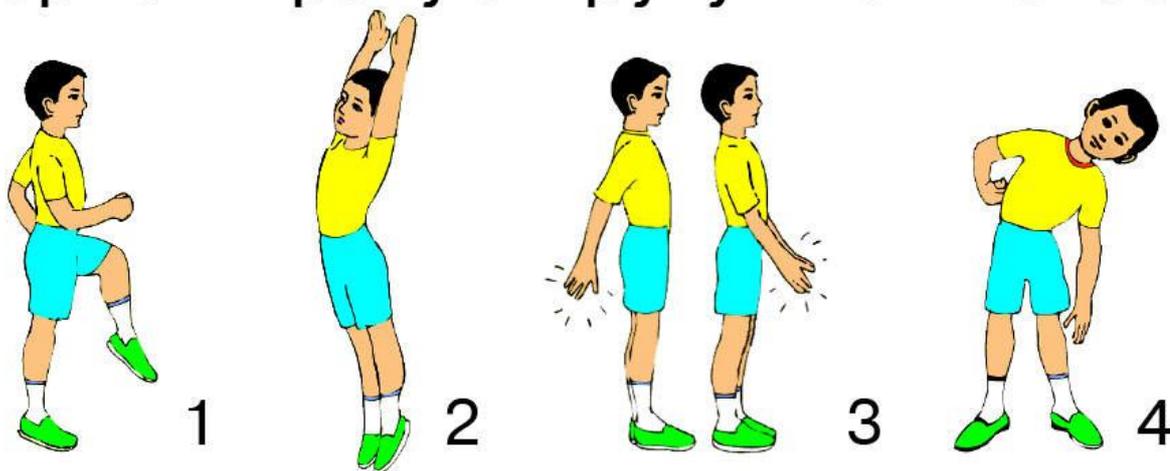
Физзарядка начинается с ходьбы. Во время выполнения упражнения надо дышать носом. Чистый тёплый воздух проходит через нос в лёгкие.

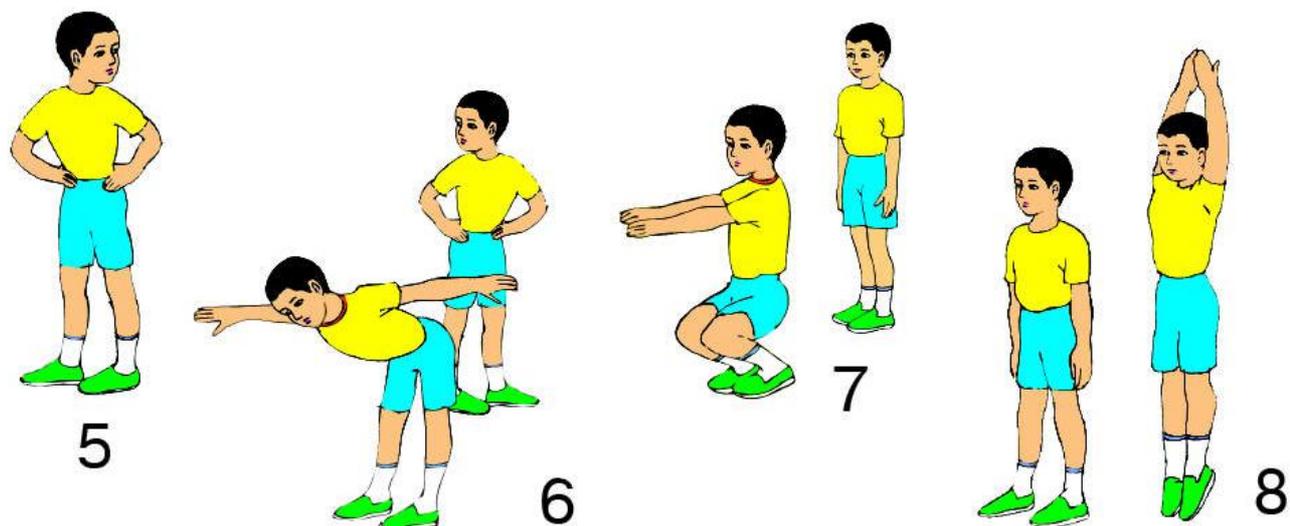
**1.** И.п. — О.с. При ходьбе высоко поднимать колени, спину и голову держать прямо, руками делать свободные движения.

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

**3.** И.п. — О.с. Делать хлопки руками спереди и сзади.

**4.** И.п. — ноги на ширине плеч. Держа правую руку на поясе,





левую — опустить вдоль туловища, делать наклон влево и наоборот. Наклоны делать как можно ниже.

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

**6.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делая наклоны вперёд, руки разводить в стороны. Вернуться в И.п.

**7.** И.п. — О.с. Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Приседая, вытянуть руки вперёд.

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

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

При выполнении работы вам приходится очень долго сидеть без движения. В результате вы устаёте. Усталость можно снять с помощью активных движений. В течение 1–2-х минут надо 5–6 раз повторить 2–3 упражнения. Это — физкультурная минутка. Упражнения можно выполнять сидя за партой или стоя рядом с ней, медленно или быстро.

Пять-шесть упражнений — это физкультурная пауза.

Гимнастические упражнения лучше начать с потягивания. С помощью трёх-четырёх упражнений можно активизировать руки, ноги, туловище; закончить их встряхиванием рук и ног или упражнениями, которые расслабляют мышцы тела.

# ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым, человек должен содержать в чистоте и порядке тело и одежду. С опрятно одетыми взрослыми и детьми всегда приятно разговаривать, работать или просто находиться рядом, их все уважают. А если ваша одежда, лицо и руки грязные, не многие захотят дружить с вами.



## 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!

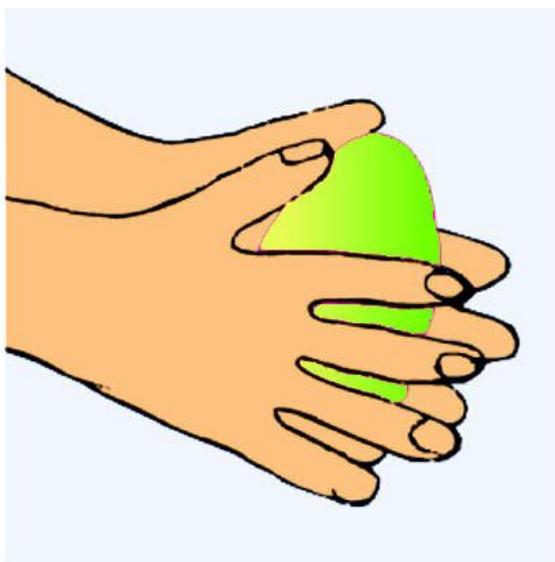
К. Чуковский

## УХОД ЗА РУКАМИ

Грязные руки очень опасны для здоровья. Поэтому никогда не забывайте вовремя стричь ногти, мыть руки с мылом. И всегда мойте руки перед едой!

## УХОД ЗА НОГАМИ

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

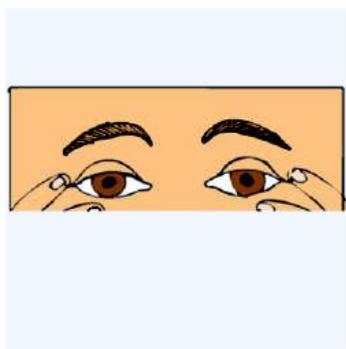


## УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

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

## УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Зубы необходимо чистить с помощью зубной пасты и щётки: утром — после завтрака и вечером — перед сном. При этом надо беречь дёсны. Чистят зубы с внутренней и внешней стороны, справа налево и сверху вниз.



# 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.

# СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Мяч (футбольный, баскетбольный и др.)
2. Гимнастическая палка
3. Скакалка
4. Пластмассовые кегли
5. Набивной мяч (1 кг)
6. Гантели
7. Обруч
8. Лента
9. Ракетка и волан для бадминтона
10. Теннисный мяч

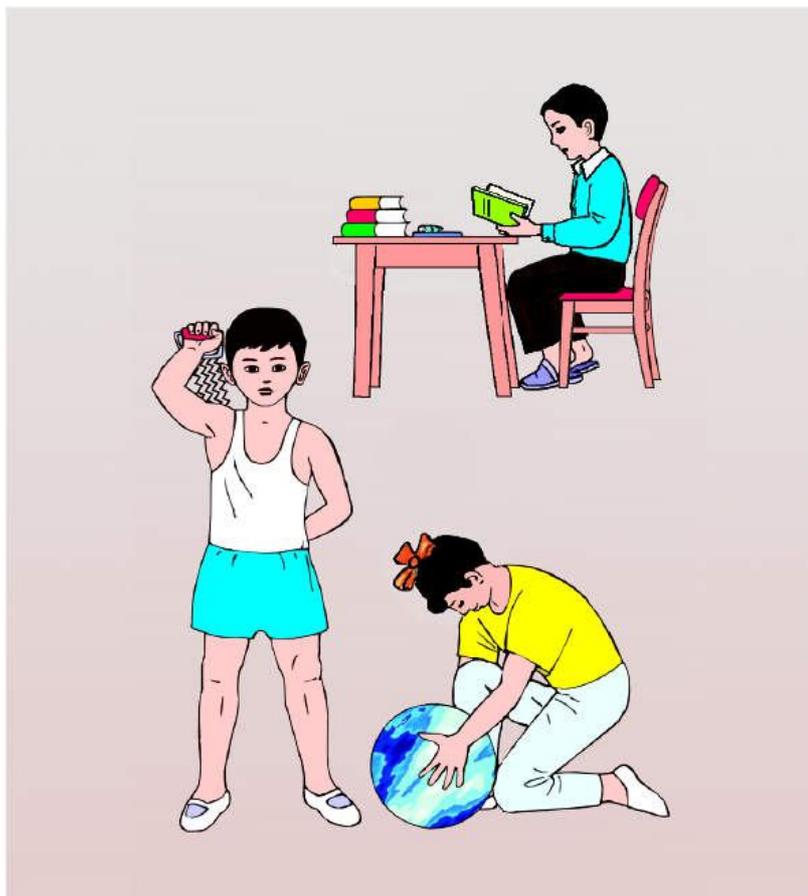


## Вопросы

1. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома?
2. Какие упражнения можно выполнять с ними?
3. Какой ещё спортивный инвентарь вам известен?

## Задание

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



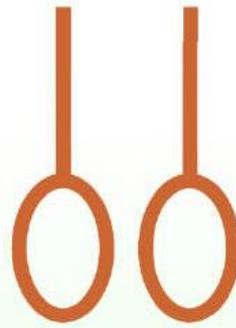
# СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

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

## ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

1. Брусья (параллельные).
  2. Перекладина (турник).
  3. Канат для лазания.
  4. Гимнастические кольца.
  5. Гимнастический козёл.
  6. Гимнастический конь.
  7. Гимнастический мостик.
  8. Гимнастическая лестница.
  9. Корзина для игры в баскетбол.
  10. Гимнастический мат.
  11. Гимнастическое бревно.
  12. Гимнастическая скамейка.
  13. Гимнастический конь с ручкой.
- 

Корзина для  
игры  
в баскетбол



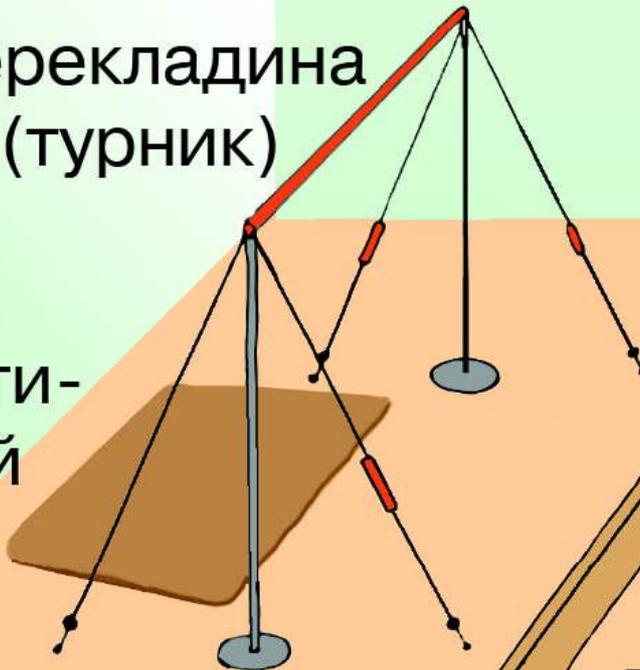
Гимнастические  
кольца

Канат  
для  
лазания

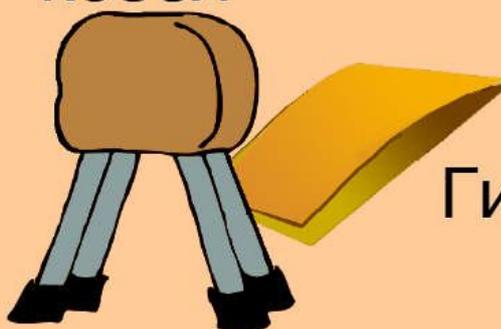


Перекладина  
(турник)

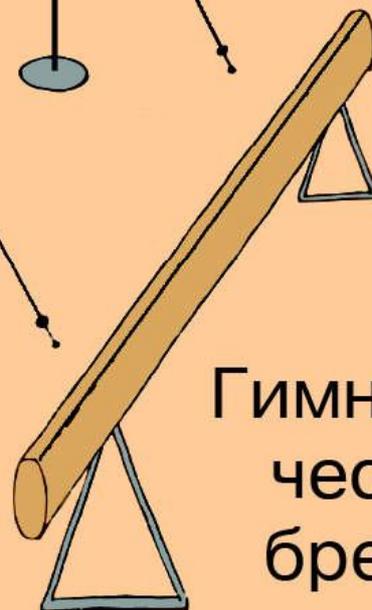
Гимнасти-  
ческий  
мат



Гимнастический  
козёл

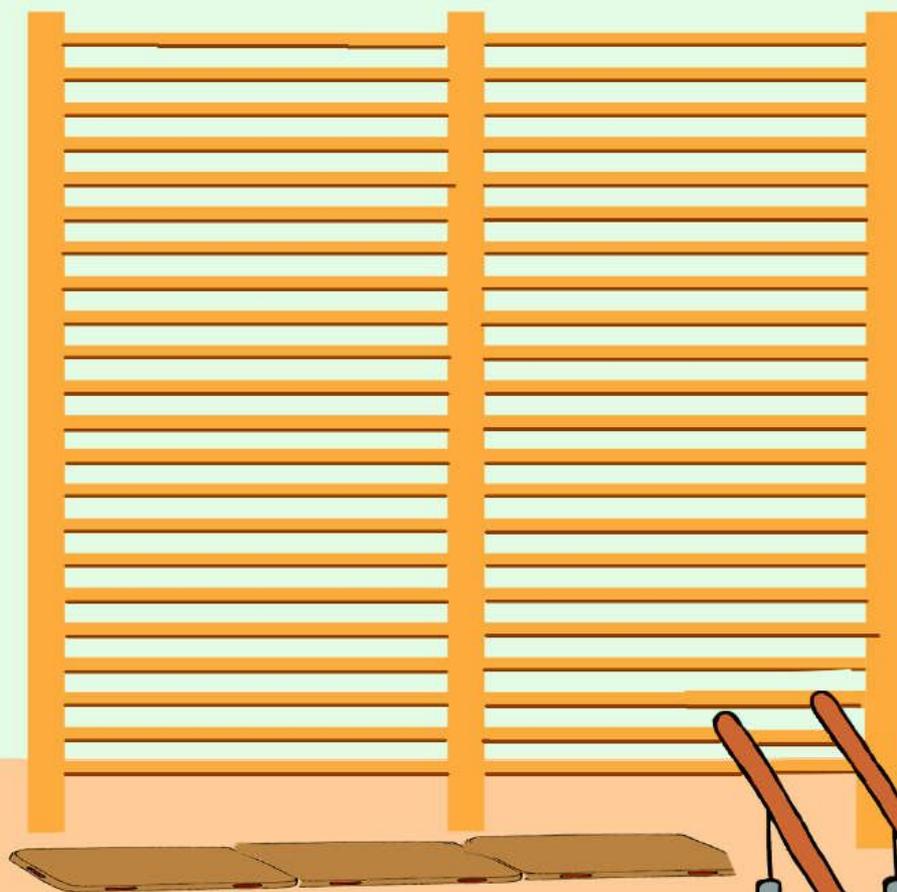


Гимнасти-  
ческое  
бревно

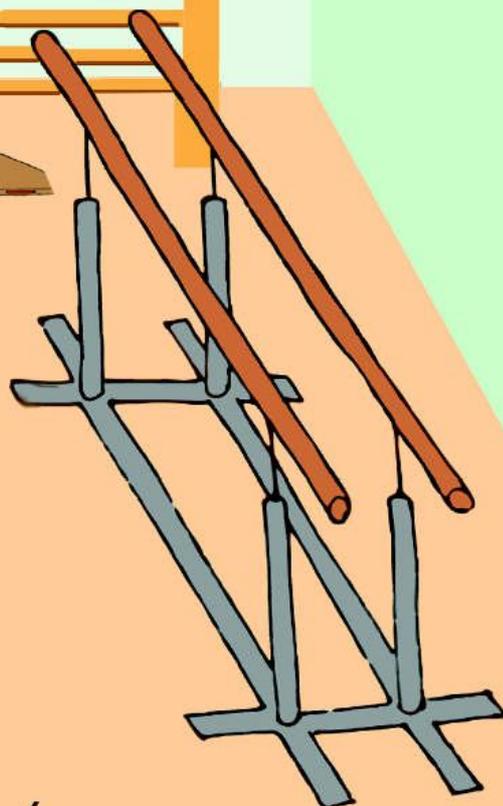
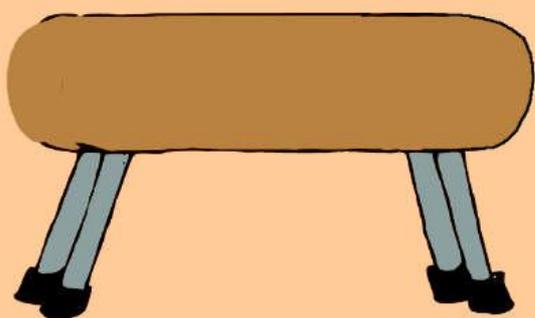


Гимнастический  
МОСТИК

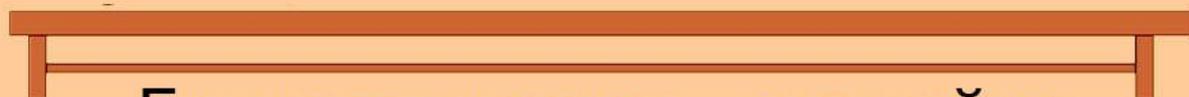
# Гимнастическая лестница



Гимнастический  
конь



Брусья (параллельные)



Гимнастическая скамейка

## Вопросы

1. Почему зал для занятий физкультурой называется спортивным?
2. Как оборудован спортивный зал?

## Задание

1. Запишите в тетради спортивный инвентарь вашей школы и запомните его.
2. Расскажите, что вы видите на рисунке.



# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На занятиях физического воспитания обучают правильному и красивому выполнению движений. Вы познакомитесь с элементами спортивных игр, подвижными играми, гимнастикой, лёгкой атлетикой и плаванием.

Гимнастика поможет вам стать красивыми, стройными и



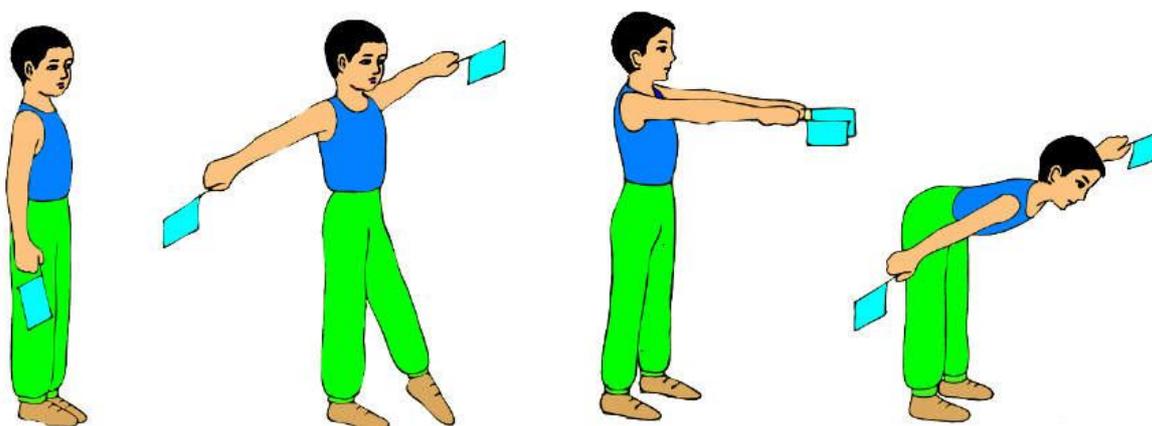
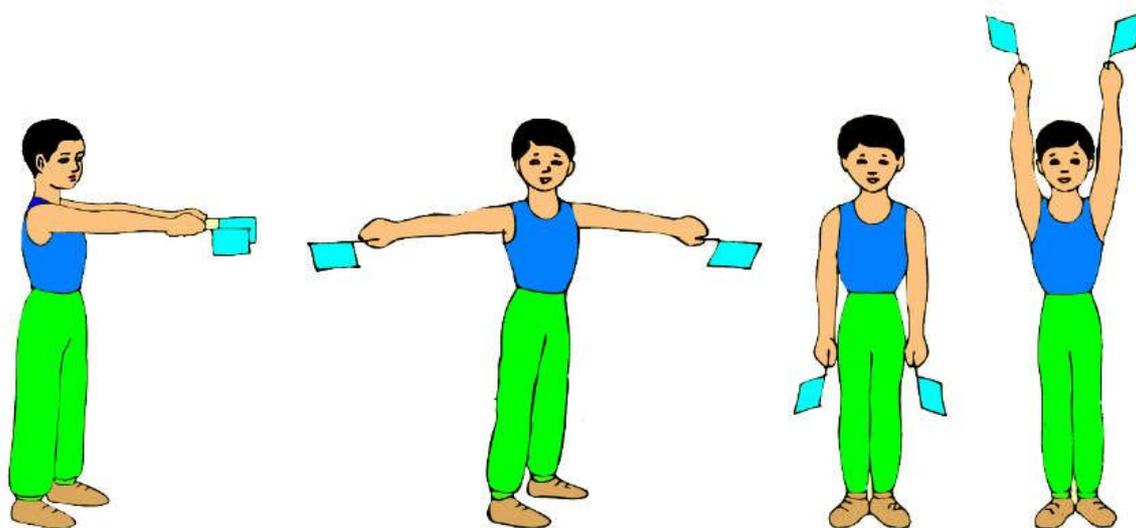
сильными. Вы научитесь правильно управлять руками, ногами и всем телом, стоять в строю, изучите акробатику, сможете выполнять упражнения с различными предметами и без них.

### Задание

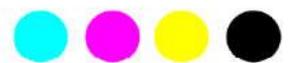
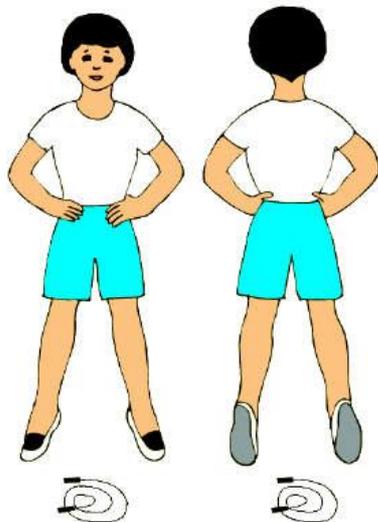
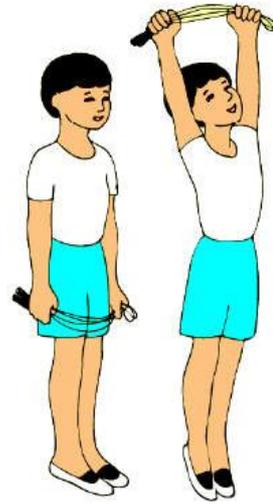
Расскажите, что вы видите на рисунке.



# УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ

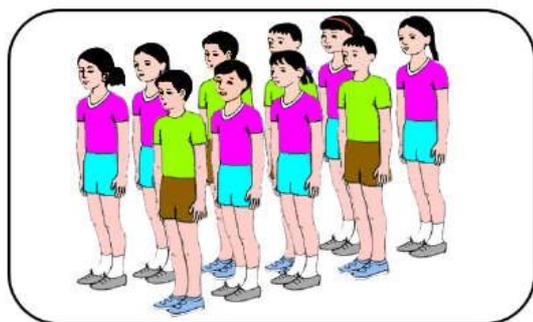
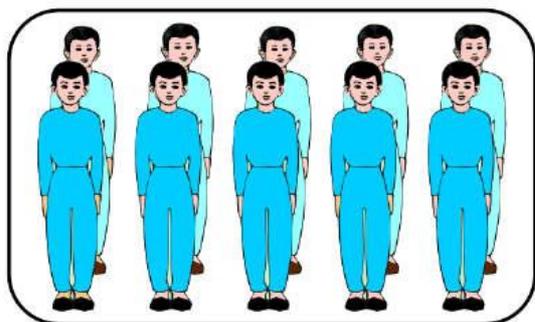
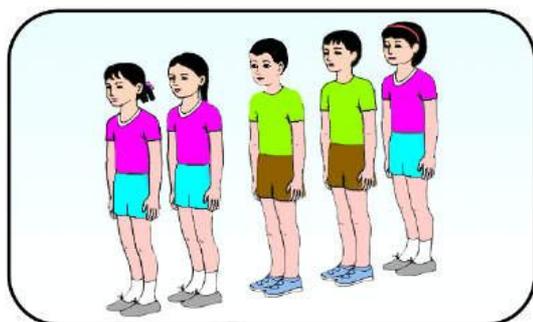
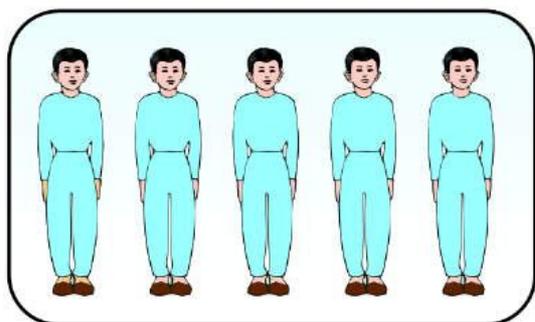


# УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



# ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЕ

Ученики 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 считать по порядку.

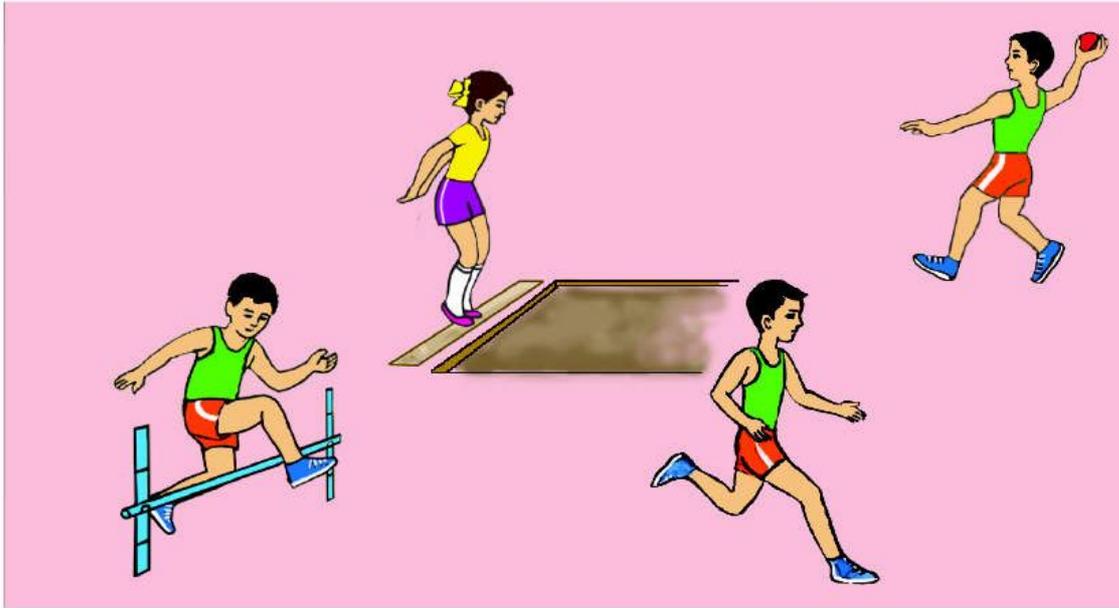


Колонна — это группа людей, которые стоят в ряд — друг за другом, повернув лица в одну сторону. Расстояние между стоящими в одном ряду называется дистанцией. Как правило, дистанция равна длине вытянутой руки или одного шага.

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.

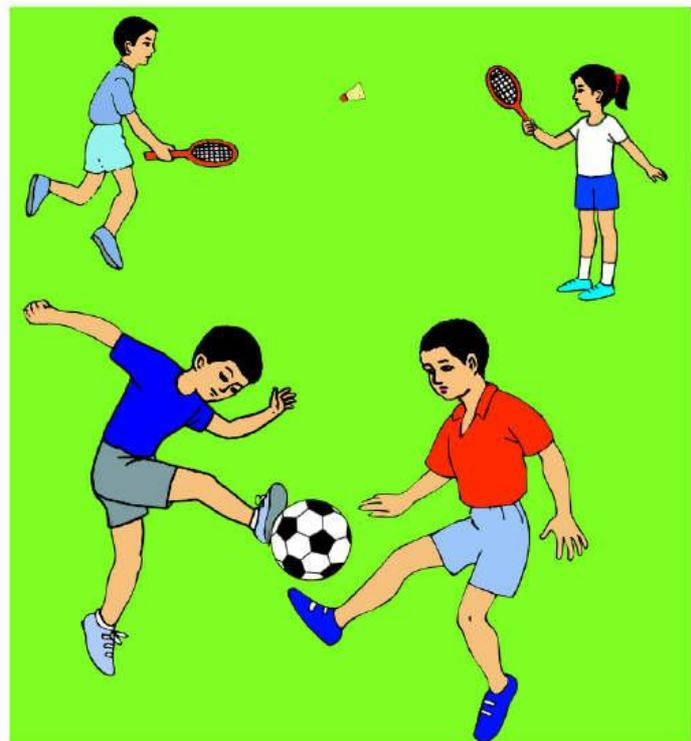
## **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Занятия лёгкой атлетикой помогают людям стать сильными, быстрыми, ловкими, стойкими и выносливыми. Этот вид спорта обучит вас любым движениям: ходьбе, бегу, прыжкам. Он выра-



батывает умение метать в цель, бегать на ближние и дальние расстояния.

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



# ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДВИЖЕНИЕ

Как только на Земле появилась жизнь, всё живое почувствовало потребность в движении. Аисты, журавли, голуби, гуси, животные, насекомые — всё живое стремится к движению, к полёту. Но они могут летать, только если их кры-



ля двигаются. Лягушки хорошо двигаются (живут) и в воде, и на суше. Рыбы плавают в воде, змеи ползают по земле.

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

### **Задание**

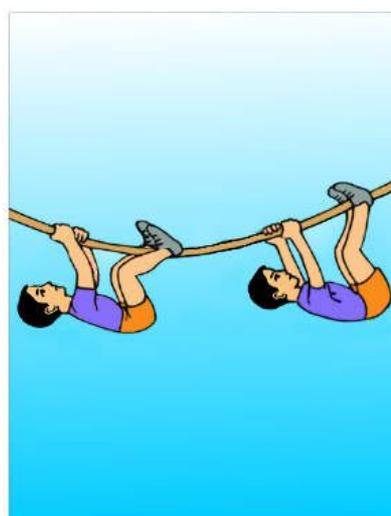
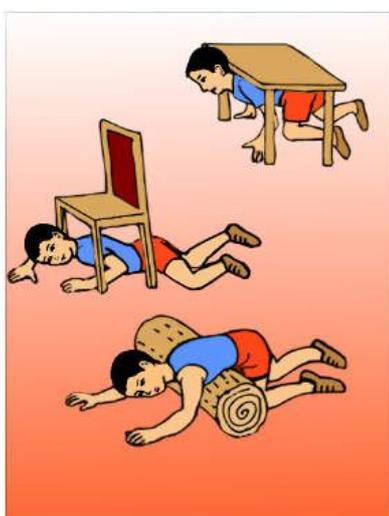
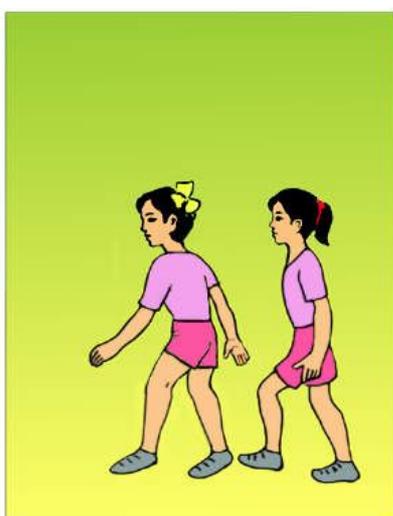
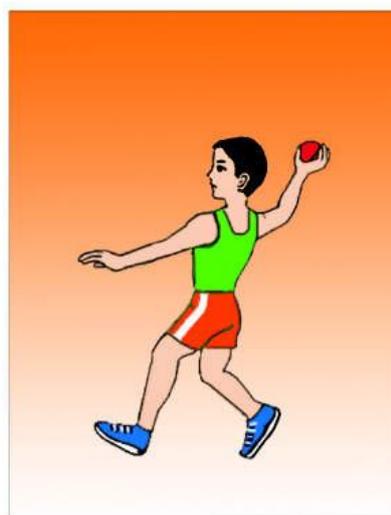
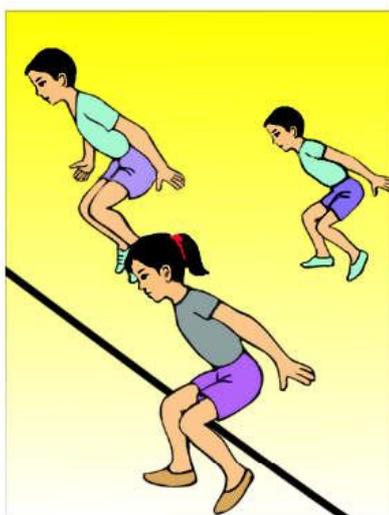
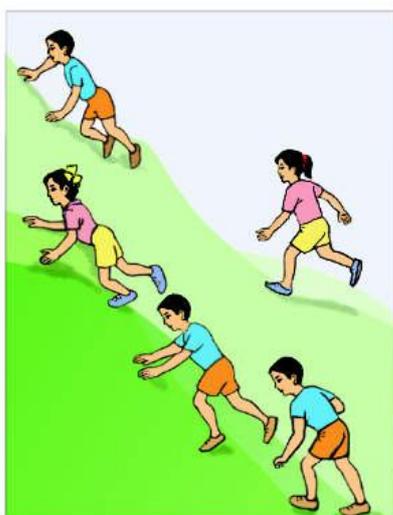
1. Рассмотрите рисунок (на стр. 36) и расскажите, как двигаются животные.

2. Какие движения людей (например, ползать, скакать) соответствуют движениям животных, изображённых на рисунке?

3. Какие движения животных отличаются друг от друга?

# ВИДЫ 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. Строителю нужны мастерство и смелость, чтобы ходить по узень-



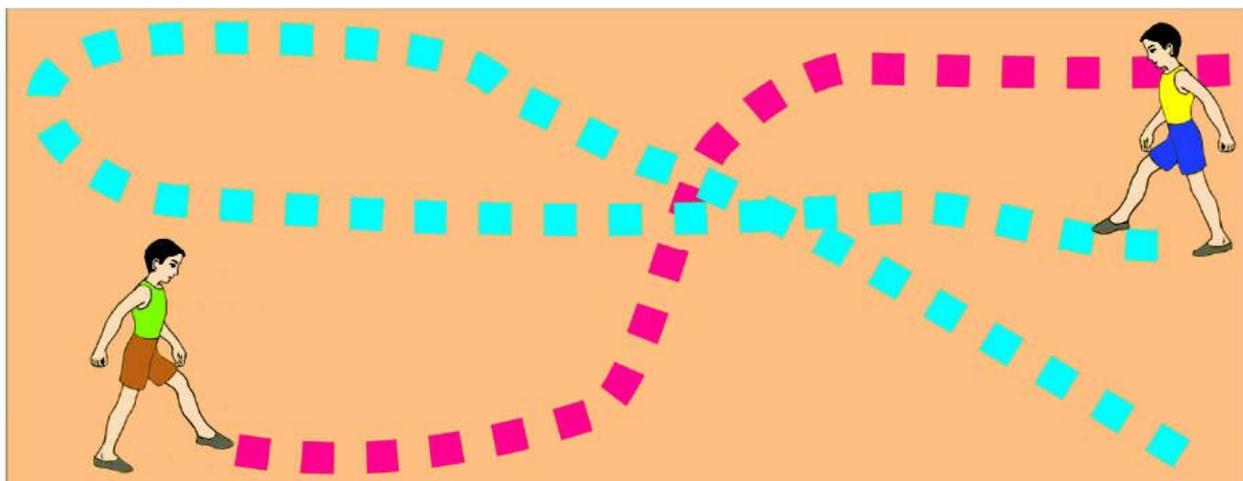
ким доскам строящегося дома. Такие навыки приходят лишь в результате длительных занятий физическим воспитанием. В движении участвуют все части тела: голова, руки, ноги, туловище.

### Задание

Рассмотрите рисунки на стр. 38 и назовите виды движения.

## СКОРОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Каждый день вы выполняете различные движения, двигаетесь в разных направлениях — вперёд,



назад, вверх, вниз. Можете ходить боком (влево или вправо) и даже задом наперёд. Движение, которое может выполняться в разных направлениях, называют направлением движения.

Выполняемые движения могут быть медленными или быстрыми. Например, медленным шагом можно дойти до школы или прогуляться в зоопарке. Но чтобы догнать, скажем, друзей, автобус или мяч, вам придётся побежать. Степень быстроты какого-нибудь движения называется скоростью движения.

## Вопросы

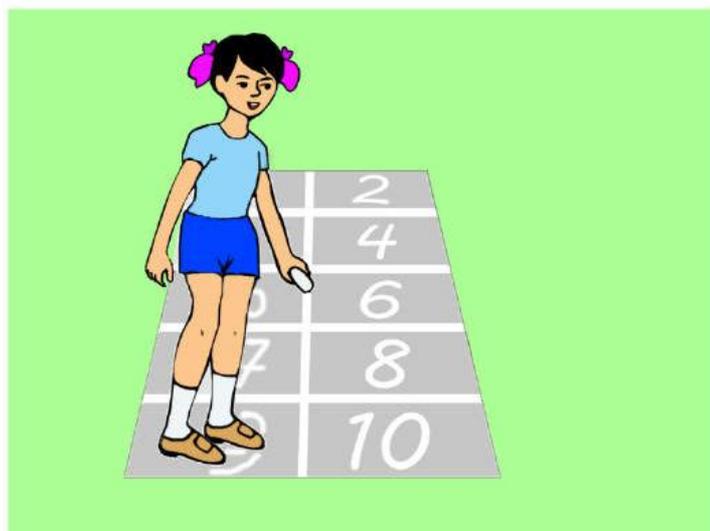
1. Как вы понимаете понятие «направление движения»?
2. Что означает скорость движения?

## 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 чувство дружбы и товарищества.

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.



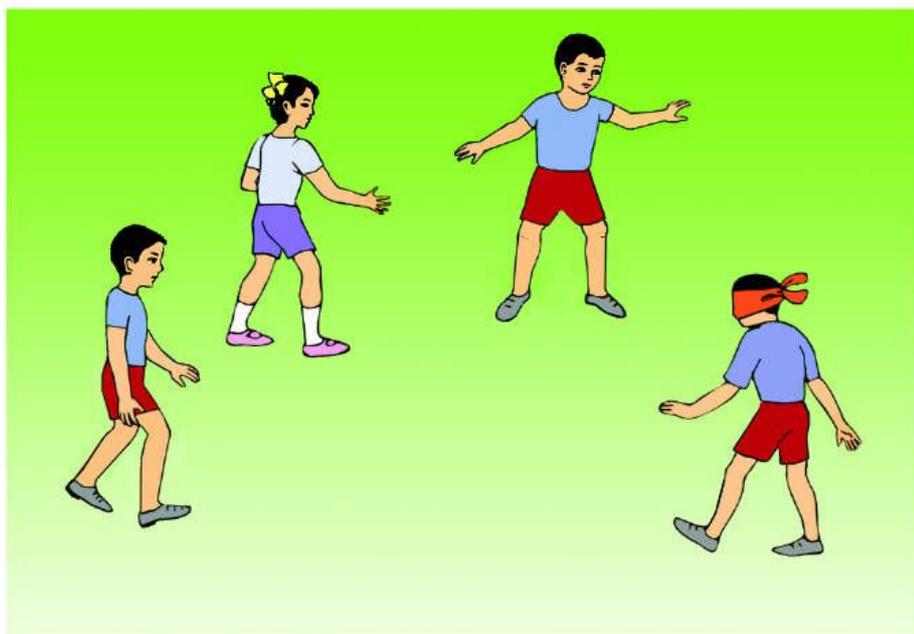
## «КЛАССИКИ»

Это одна из самых любимых игр детей, особенно любят её девочки. Предварительно до игры нужно начертить по пять квадратов в два ряда. Получается десять квадратов. Затем с помощью считалочки определяется очередность игроков. Игрок бросает гальку в первый «классик» или квадрат. Прыгая на одной ноге, надо передвигать гальку ногой в другой «классик». И так во все десять квадратов. Наступать на линии квадратов нельзя. Победителем становится тот, кто су-

меет проскакать с галькой все «классики» и не наступить на линии.

### «ЖМУРКИ»

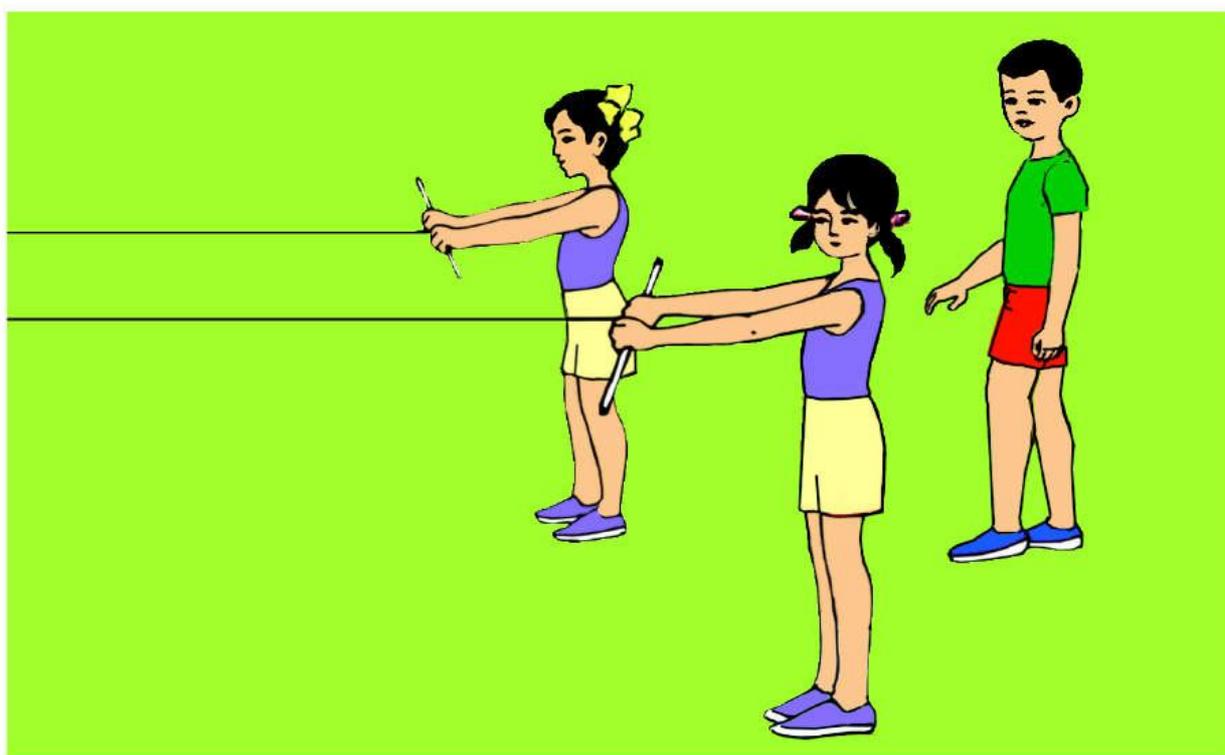
Играют 5–10 человек. Дети встают в круг. Одному из игроков завязывают глаза платком и ставят его на середину. Участники игры спрашивают: «Тётушка, что вы потеряли?». Игрок отвечает: «Напёрсток». Ребята со словами: «Я нашёл, я нашёл» разбегаются в разные стороны. Игрок с завязанными глазами протягивает вперёд руки, идёт на голоса ребят



и пытается их поймать. Если он кого-нибудь поймает, этот игрок выбывает из игры или ему завязывают глаза. Игра начинается снова. Игроки, которых ни разу не поймали, считаются самыми ловкими. Они становятся победителями.

### «КТО БЫСТРЕЕ НАКРУТИТ»

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



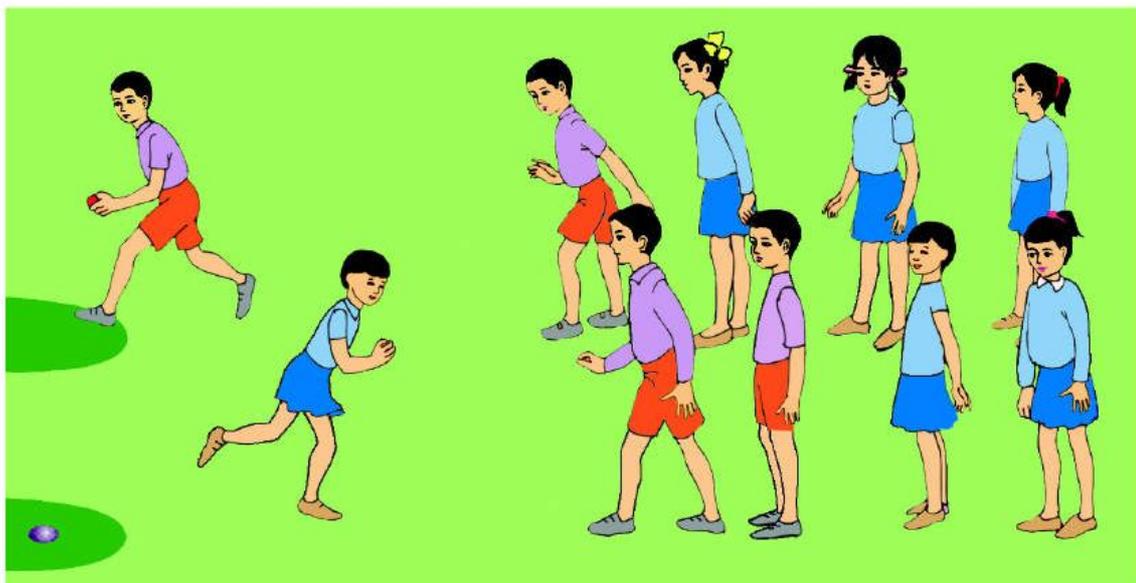
(толщиной 3 см). Один конец каждого шпагата завязывают на специальный крючок на стене, другой конец — на палочку. Игроки обеих групп берут палочки и по команде: «Начинай!» стараются быстро накрутить шпагат на палочку. Группа, участники которой быстрее справились с заданием, становится победителем.

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

## **«СОРОК КАМНЕЙ»**

Игру можно проводить на поляне, в спортивном зале и на площадке.

От линии старта чертят круги на абсолютно равном расстоянии друг от друга. Количество кругов зависит от числа игроков. Все готовятся к старту, взяв в руки



камень или небольшой набивной мячик. По свистку арбитра или учителя участники по очереди быстро бегут к своему кругу, кладут камень или мяч и возвращаются на место. Затем так же, по очереди, забирают свои камешки. Команда, которая первой собрала свои камни, считается победившей.

### Вопросы

1. Какая из игр вам нравится больше?
2. Какие ещё игры вы знаете?
3. Какие качества личности развиваются в играх?

# 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**

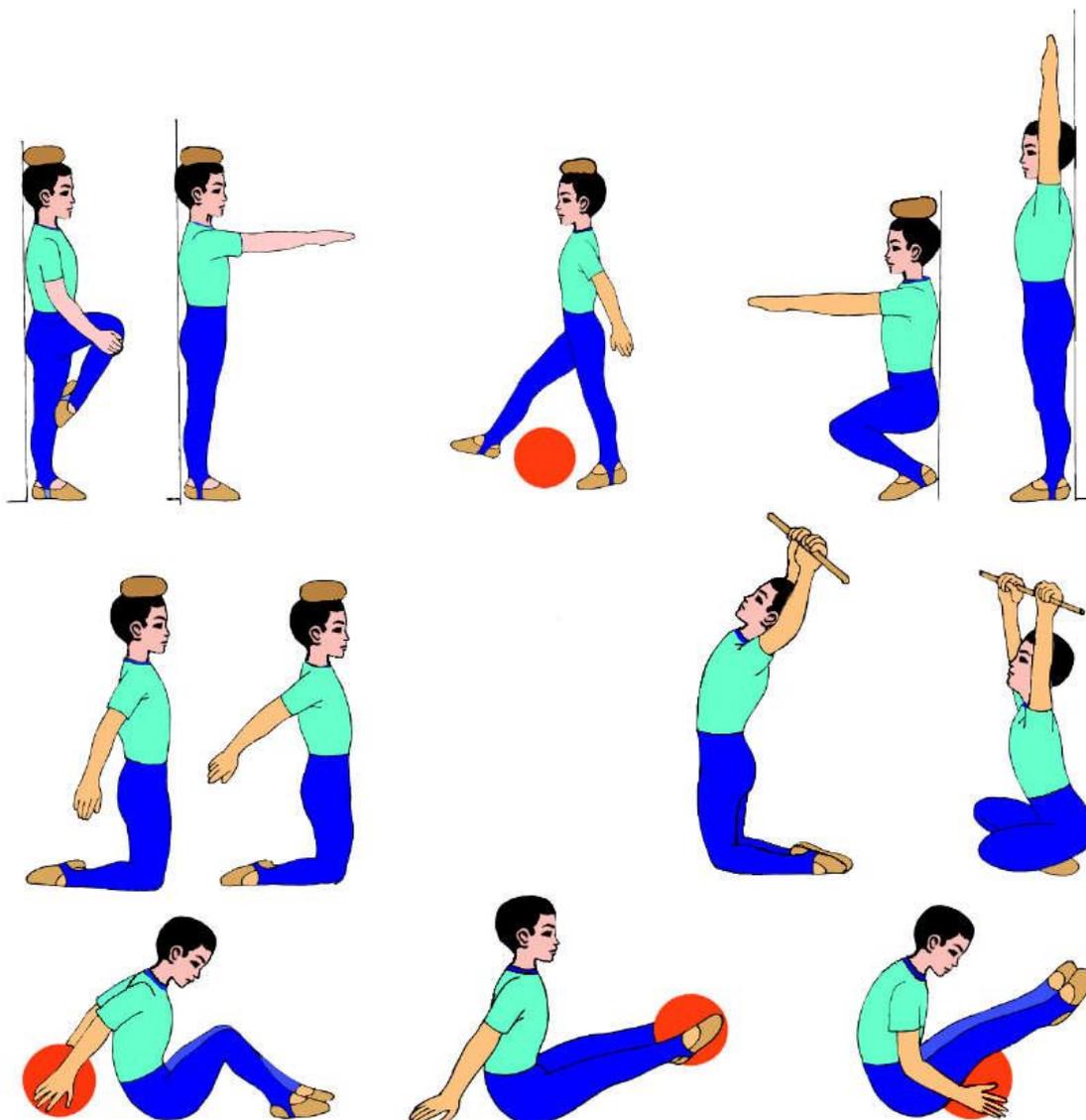
1. Почему у детей меняется осанка?
2. К чему может привести неправильная осанка?

### **Задания**

1. Вместе с учителем физкультуры подберите упражнения для исправления осанки.

2. Научитесь выполнять эти упражнения и регулярно их делайте.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ



### Вопрос

1. Расскажите, какие упражнения помогают исправить осанку?



# ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие — это болезнь ноги из-за плоской стопы, без выемки. Причина — слабые мускулы 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 или других небольших предметов пальцами.





3



4



5

**3.** Подниматься и опускаться на носках ног.

**4.** Прыжки на носках.

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

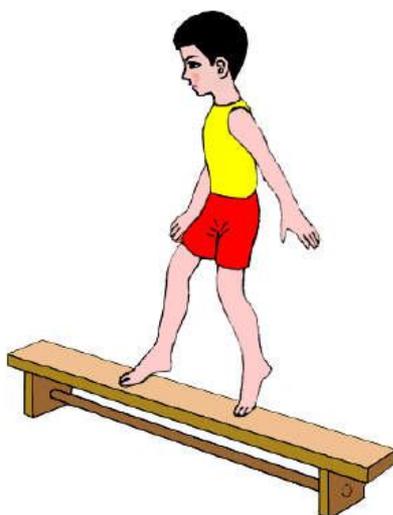
**6.** Подражание ходьбе на лыжах на гимнастических палках под ногами.

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

**8.** Ходьба по гальке.



6



7



8

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ РУК

**1.** И.п. — приседание с опорой на стул.

Прыгнув, вытянуть ноги назад и вернуться в И.п.

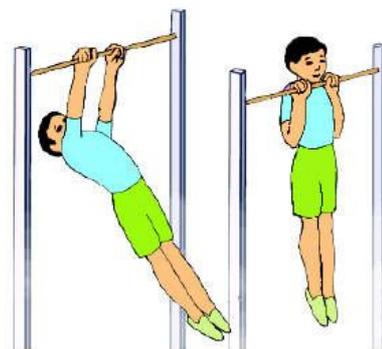
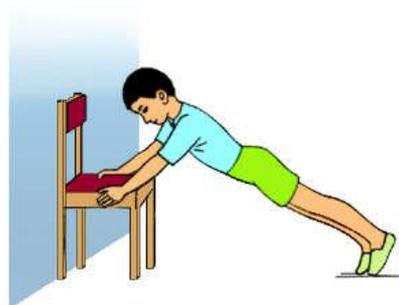
**2.** Подтягивание на низком турнике.

**3.** Сгибание и разгибание рук (лёжа) с опорой на гимнастическую скамейку.

**4.** Взбираться по гимнастической лестнице.



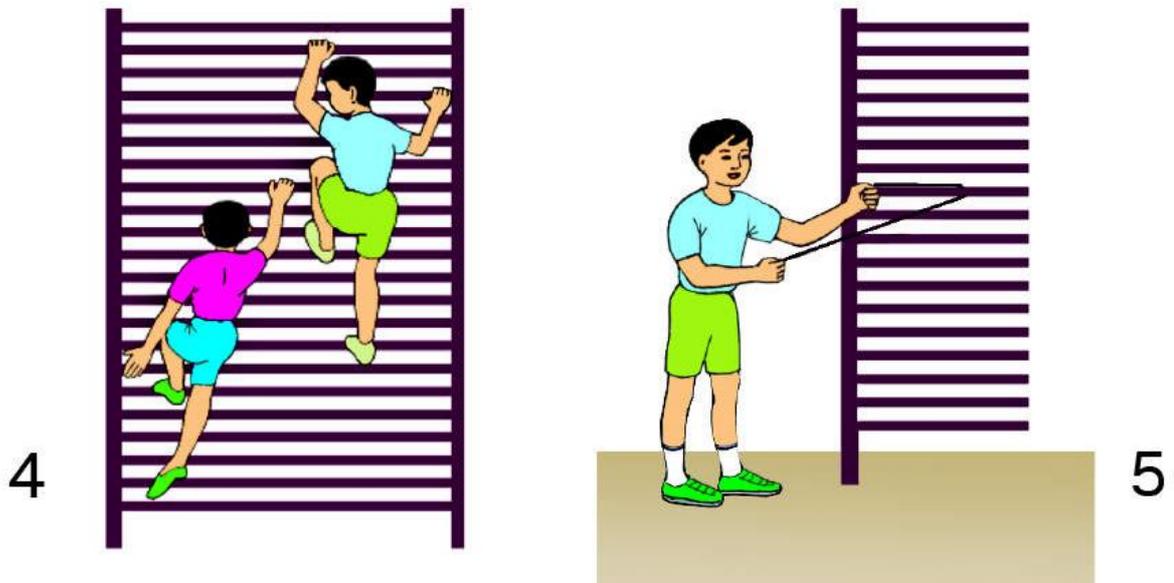
1



2



3



**5.** Стоять на расстоянии одного метра около гимнастической лестницы. Привязанную к ней резиновую тесьму поочередно тянуть вправо или влево.

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

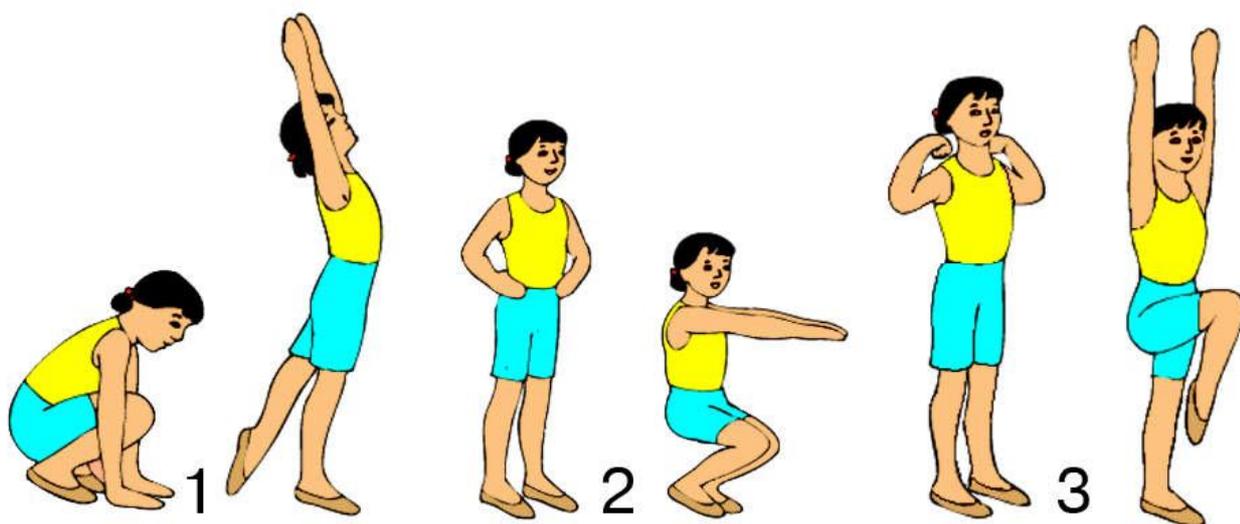


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ

**1.** И.п. — упор сидя. Поднимаясь и отведя носок левой ноги назад, поднять руки вверх. Вернуться в И.п. То же самое повторить с правой ногой.

**2.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присев, вытянуть руки вперёд. Вернуться в И.п.

**3.** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на плечах. Подняв руки вверх, согнуть в колене правую ногу. Вернуться в И.п.

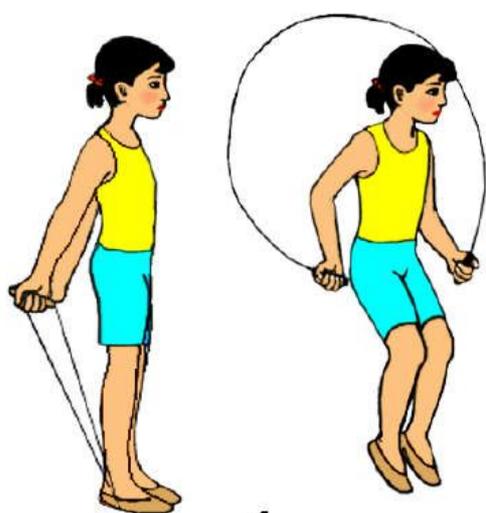


То же самое повторить с левой ногой.

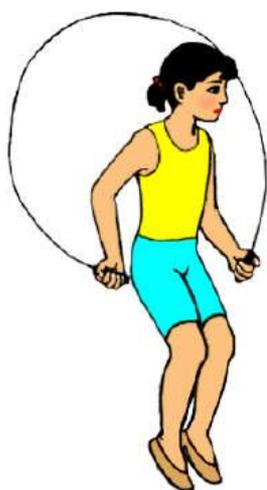
**4.** И. п. — ноги вместе, прыгалка внизу. Прыжки с прыгалкой.

**5.** Подвижная игра «Бой петухов».

**6.** И. п. — сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, положить руки на плечи товарищу. Двигаться одновременно в таком положении (вприсядку) вперёд, назад, в сторону.



4



5



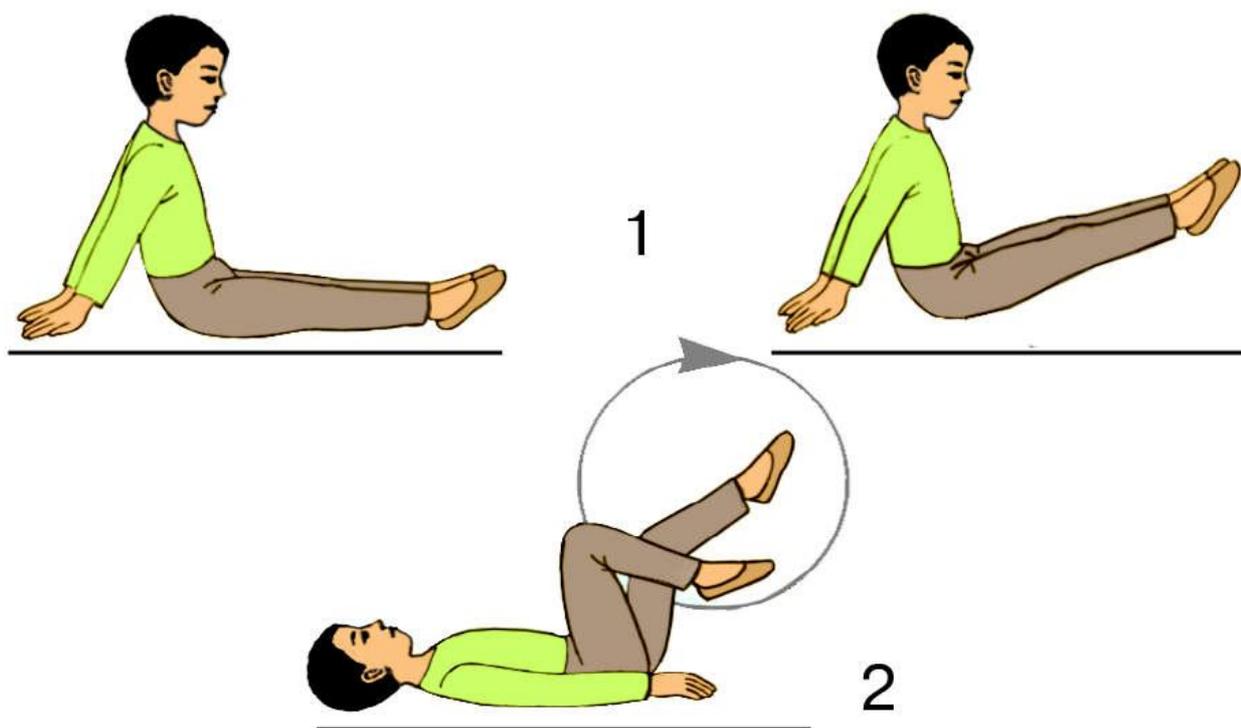
6

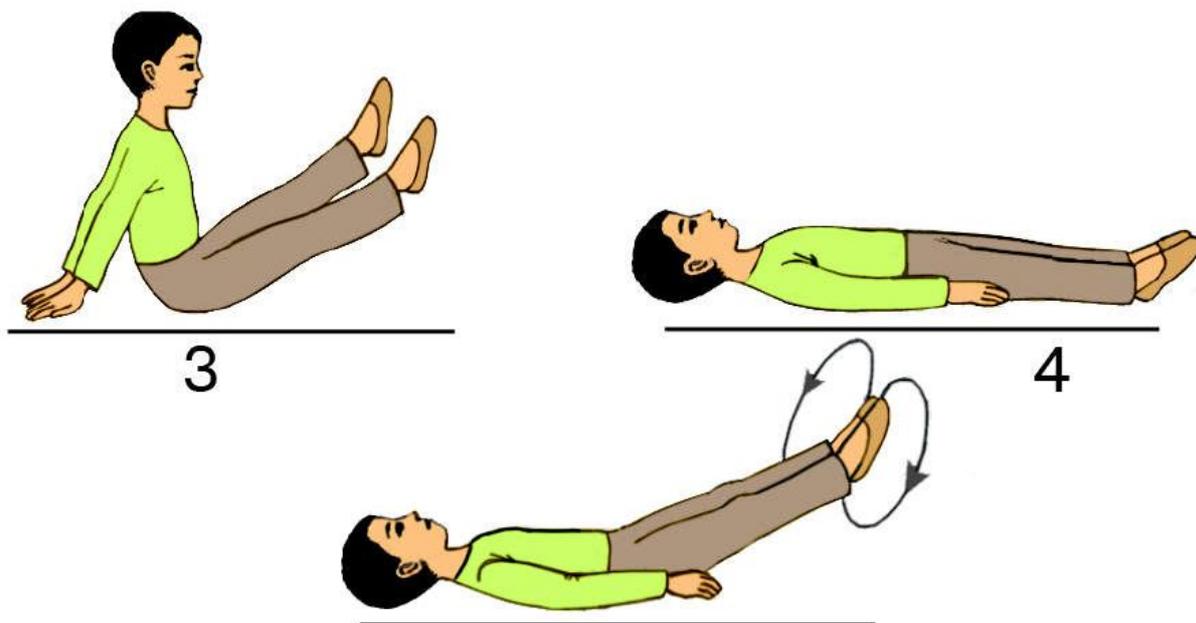
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МУСКУЛАТУРЫ ЖИВОТА

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

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

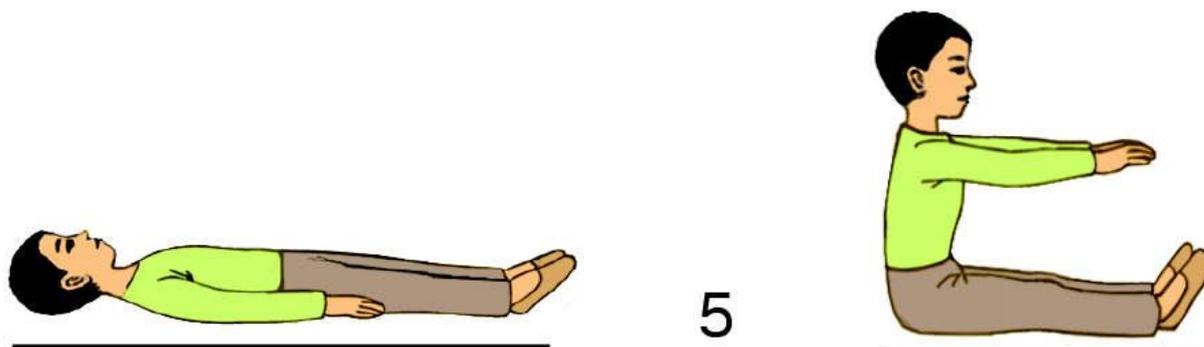
**2.** И.п. — лёжа на спине, делать вращательные движения ногами, как бы катаясь на велосипеде.





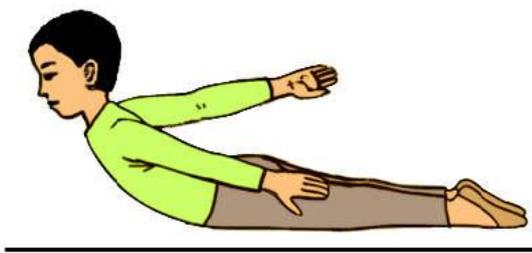
**3.** И.п. — сидя на полу, опереться на руки. Поднимать вытянутые вперёд ноги, разводя их в стороны. Вернуться в И.п. Дыхание свободное.

**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.

**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 ПО ВОСПИТАНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ

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



2



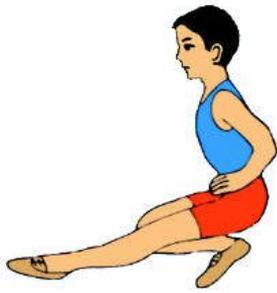
3



4



5



6



7

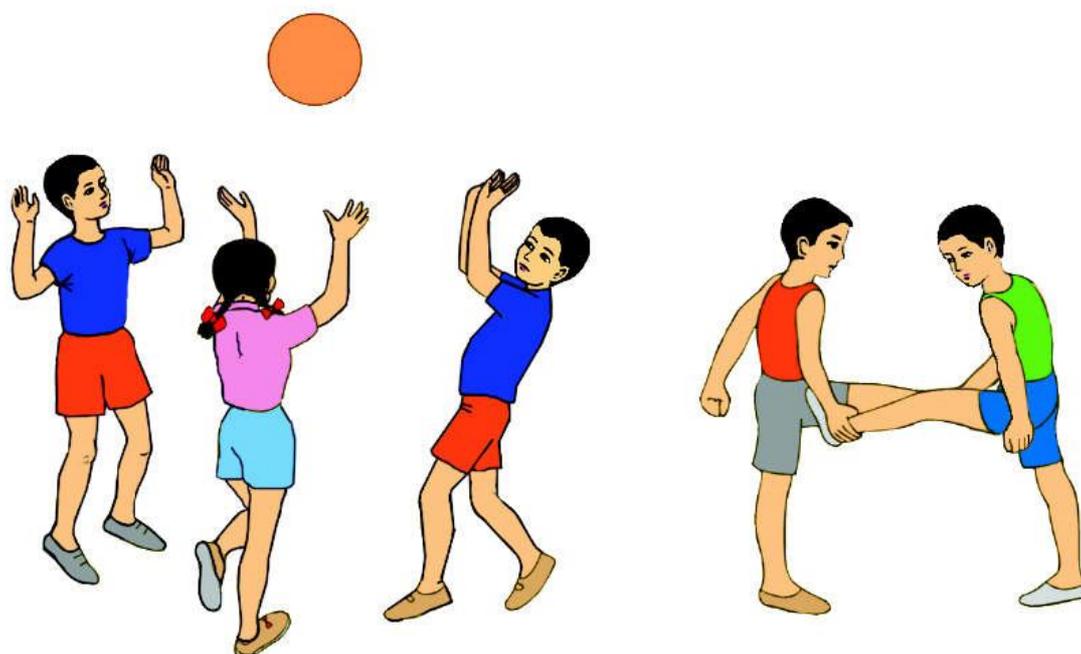
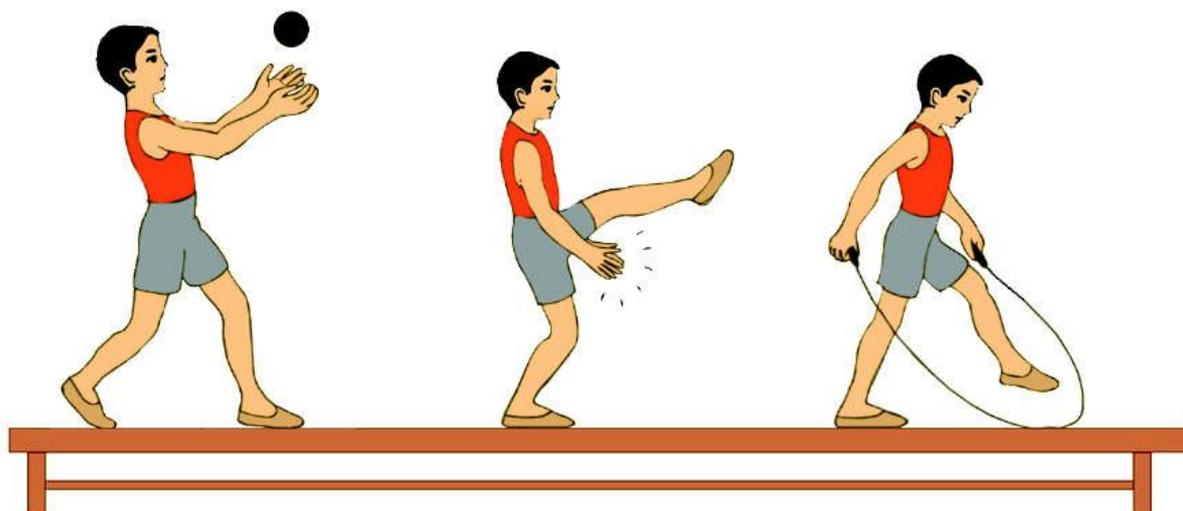


8

на руках, поднимать тяжести, стараться как можно больше двигаться.

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.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧЕМУ ОБУЧАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ?</b> .....	3
Режим дня .....	4
Как составить распорядок дня? .....	7
Утренняя гигиеническая гимнастика .....	12
Чистота — залог здоровья .....	17
Закаливание .....	21
Спортивный инвентарь .....	23
Спортивный зал .....	25
Гимнастические упражнения .....	29
Построение и перестроение .....	33
Лёгкая атлетика .....	34
Что означает движение .....	36
Виды движения .....	38
Подвижные игры .....	41
<b>ВОСПИТАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b> .....	47
Правильная осанка .....	48
Плоскостопие .....	51
Упражнения для укрепления мышц рук .....	53
Упражнения для укрепления мышц ног .....	55
Упражнения для укрепления мускулатуры живота .....	57
Упражнения по воспитанию выносливости .....	60
Упражнения для развития ловкости .....	62

**Махкамджанов, Каримджан.**  
М 36 Физическое воспитание. 1: учеб. пособие для уча-  
ся 1 кл. шк. общ. средн. образов. / К. Махкамджа-  
нов, Ф. Ходжаев. — Т.: Узбекистан, 2013. — 64 с.

И. Ходжаев, Фахриддин.

ISBN 978-9943-01-058-1

**УДК: 796(075)**

**ББК 75.1я71**

*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  
(rus tilida)

Редактор *И. Рахимова*  
Художественный редактор *Х. Мехмонов*  
Технический редактор *Т. Харитонова*  
Младший редактор *Д. Холматова*  
Компьютерная верстка *Ф. Тугушева*

Издательская лицензия АИ № 158, 14.08.09.  
Подписано в печать 6 мая 2013 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Прагматика». Кегль 18.  
Печать офсетная. Условно-печатных листов 4,0.  
Учетно-издательских листов 4,56.  
Тираж 63412. Заказ № А 2942.

Отпечатано в типографии Издательско-полиграфической  
акционерной компании «Шарк».  
100000, г. Ташкент, ул. Буюк Турон, 41.