



1. Построения и перестроения

2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы

11—12. Упражнения с большими мячами

13. Упражнения с малыми мячами

14. Упражнения для формирования осанки

15. Акробатические упражнения

16—18. Лазание и перелезание

19—20. Равновесие

21. Ходьба и бег

22—25. Прыжки

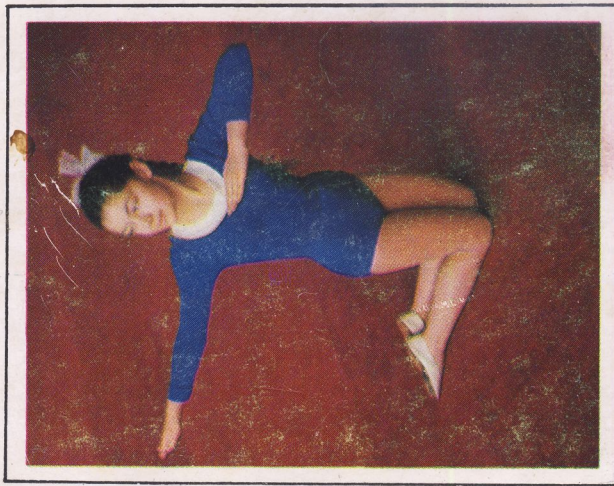


1089

Школьная серия

физкультура в школе

1089



Наглядное
пособие
для
средних
школ

3 КЛАСС

Дидактический материал по физкультуре для 3 класса под общей редакцией кандидат педагогических наук З. И. Кузнецовой.

Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендовано отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



Издательство «Планета». Москва, 1972

«Физкультура в школе». 3 класс.

Фото К. Каспиева. Редактор В. Гихомиров

Художник С. Митурин. Худ. редактор Э. Меджитова.

Техн. редактор В. Голубева

25 цв. картинок. Цена 78 коп.

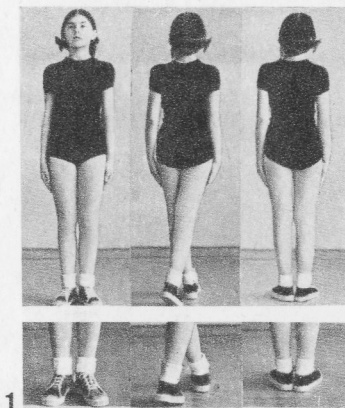
24/8а-1135. Тираж 150 000. З. 1038. 8-2-4

117-72

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Главолиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. г. Калинин, проспект Ленина, 3.

Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основным методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.

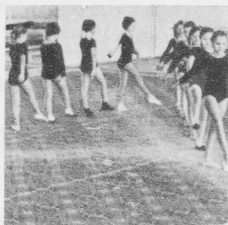




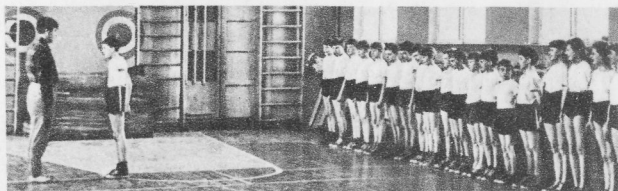
1



2

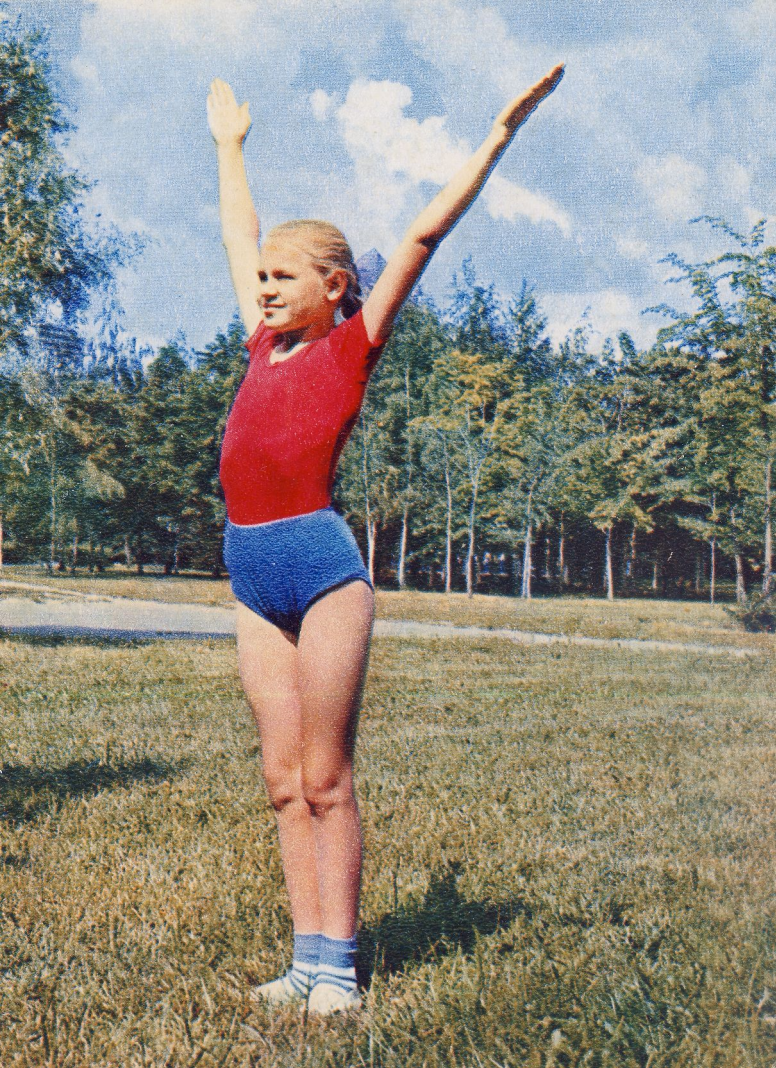


3

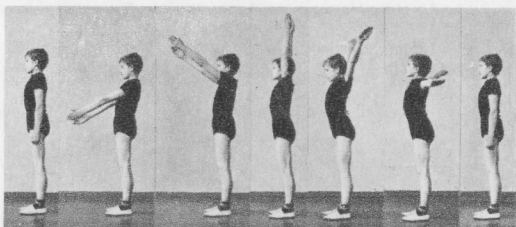


4

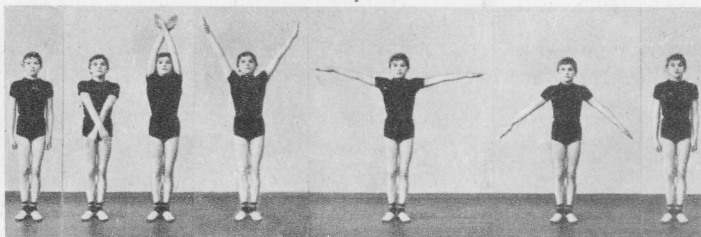
Поворот кругом по разделениям (1). Ходьба противоходом (2). Ходьба по диагонали зала (3). Рапорт (4).



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 2 ГОЛОВЫ



1



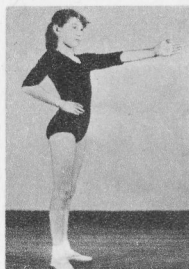
2



Схема движения правой руки. Схема движения левой руки.
Круговые движения обеими руками: в лицевой плоскости (1), в боковой плоскости (2).



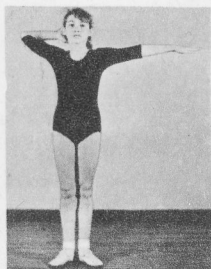
3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 3 ГОЛОВЫ



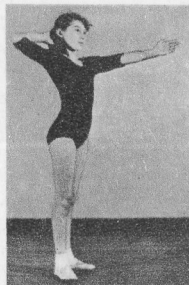
1



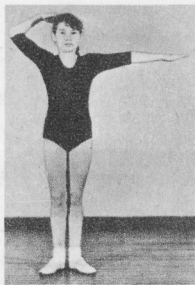
2



3



4



5



6

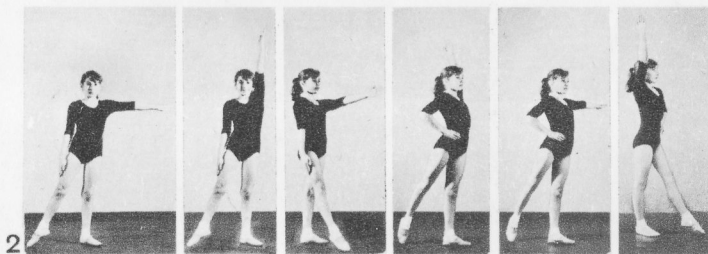
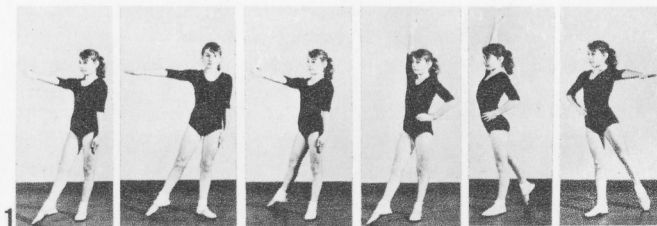


7

Асимметричные движения руками. Например: одну руку вперед, другую на пояс (1), одну руку вверх, другую в сторону (2), по аналогии (3—7).



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 4 ГОЛОВЫ



Движения одноименными рукой и ногой. Движения разноименными рукой и ногой.



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 5 ГОЛОВЫ



1



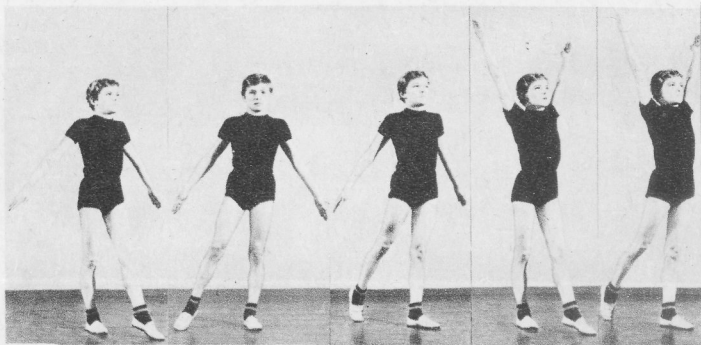
2



3



4



5

Перешагивание ногой вперед и обратно через сцепленные пальцы рук (1). Подтягивание руками согнутой ноги (2). Поднимание согнутой ноги вперед с различным положением рук (3—4). Одновременное движение руками и ногой (5).



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 6 ГОЛОВЫ

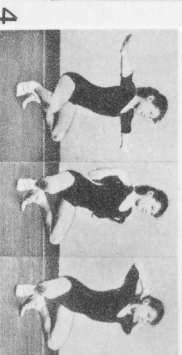
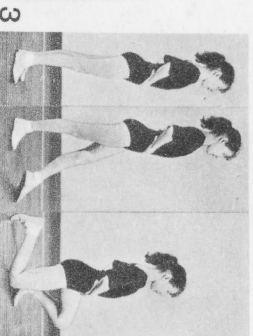
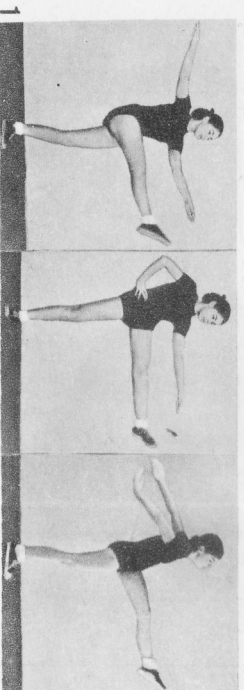


Наклоны туловища вперед, назад, вправо и влево в сочетании с движениями рук (1—2). Поворот туловища в сочетании с движениями рук (3).





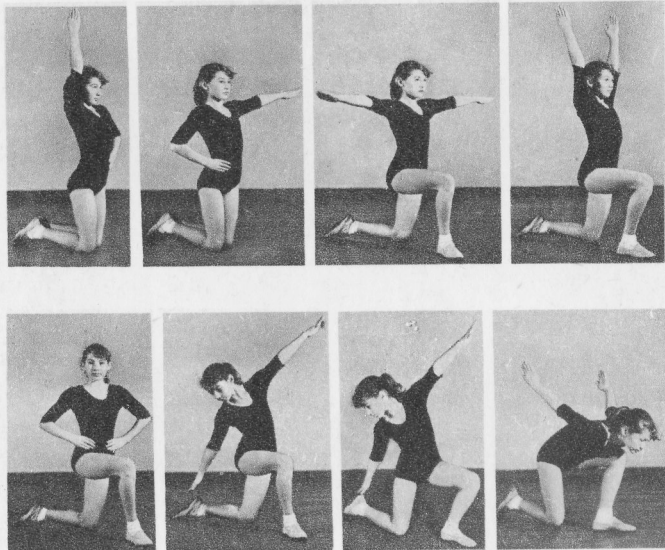
3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 7 ГОЛОВЫ



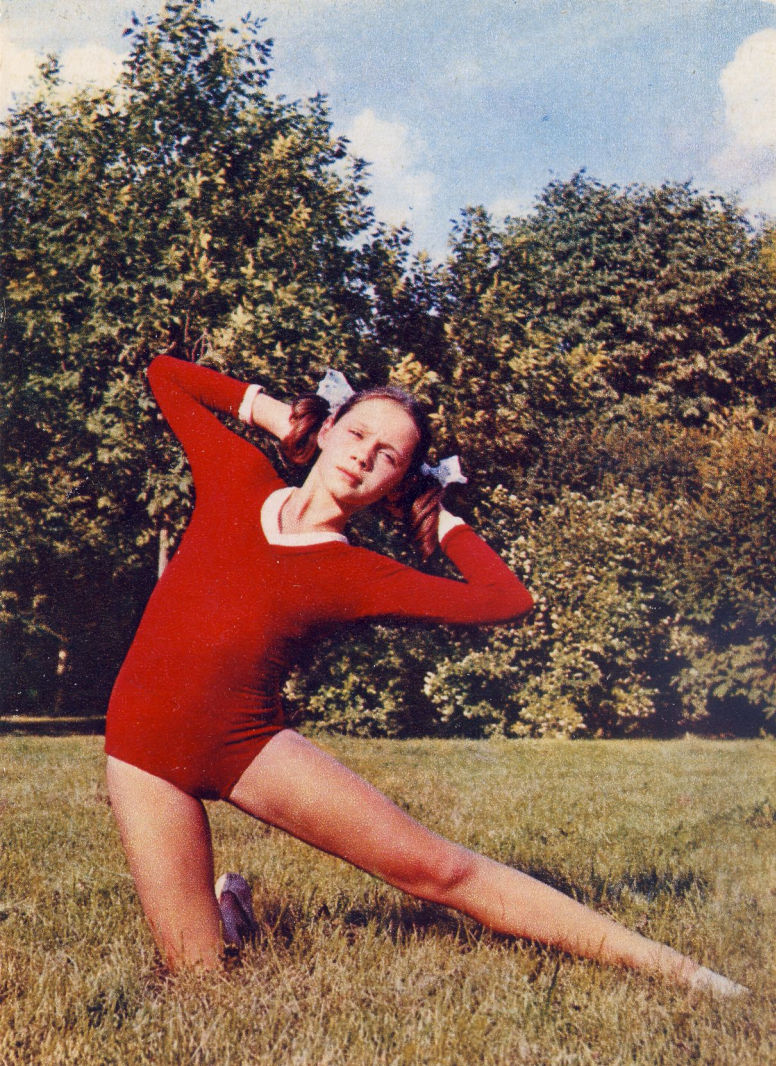
Махи ногой в сочетании с движениями рук (1). Упор присев и упор присев на одной ноге, другую в сторону (2). Опускание на одно колено с шага вперед (3). Приседание в сочетании с движениями рук (4).



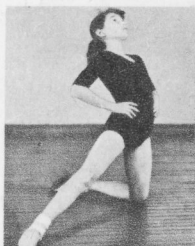
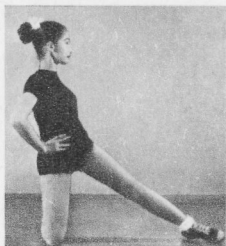
3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 8 ГОЛОВЫ



Упражнения в положении стоя на коленях.



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 9 ГОЛОВЫ



Упражнения в положении стоя на коленях.



3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 10 ГОЛОВЫ



1



2



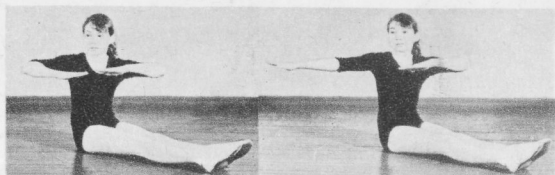
3а



б



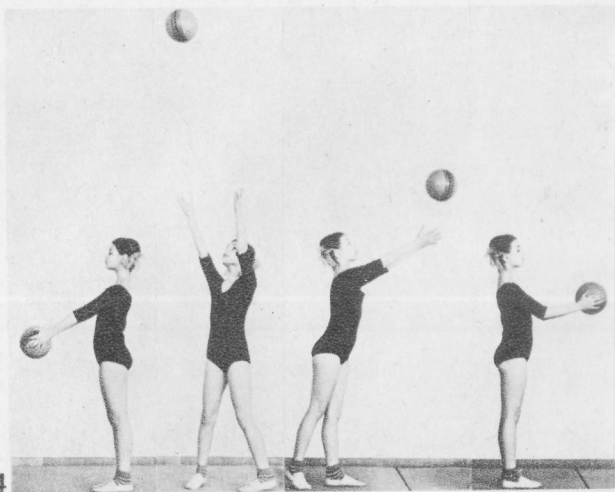
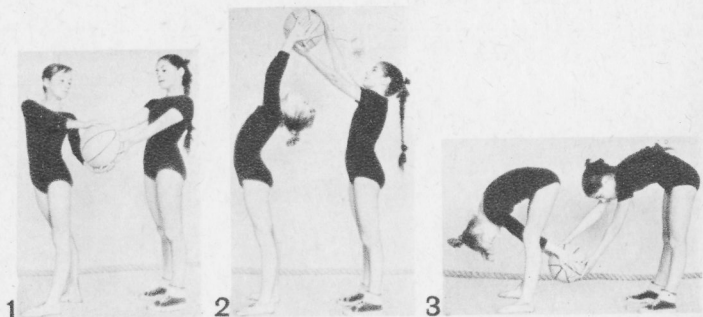
в



4

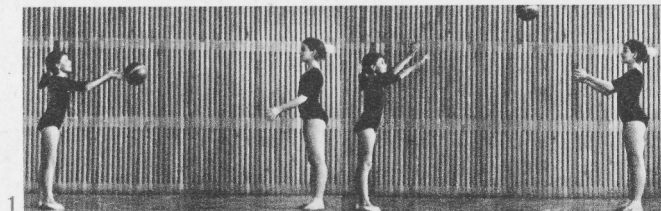
Упражнения в положении сидя. Сгибание и выпрямление ног (1). Поднимание прямой ноги вперед (2). Наклон туловища вперед (3): а) руки касаются носков, б) обе руки касаются одной ноги, в) касаясь локтем колена противоположной ноги. Повороты туловища в сторону (4).



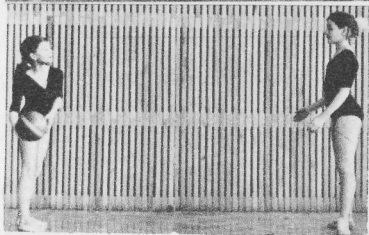


Передача мяча в колонне: сбоку (1), над головой (2), между ногами (3). Высокое подбрасывание мяча и ловля его после поворота кругом (4).





1



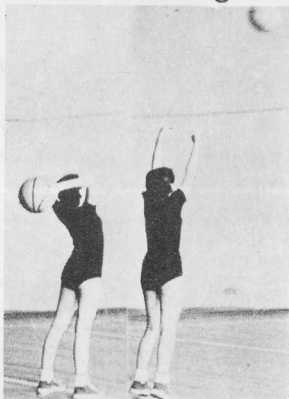
2



3



4



5

Броски мяча друг другу обеими руками: снизу (1), сбоку (2), от плеча (3), из-за головы (4), через веревку (высота 1,5—2 м) (5).





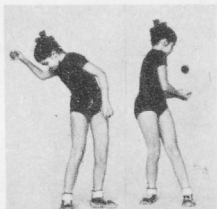
1



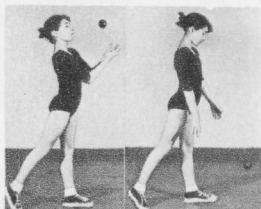
2



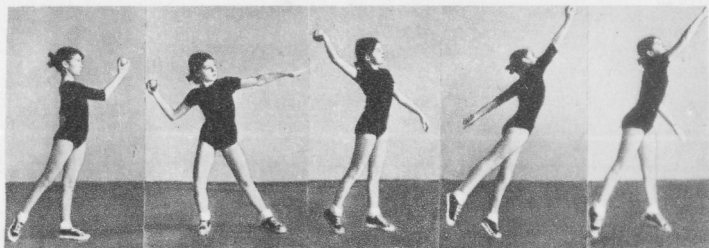
3



4



5



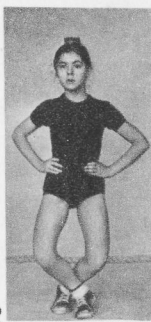
6 Упражнения с малыми мячами: бросок мяча правой рукой, ловля левой (1), бросок мяча вверх под вытянутой прямой рукой (2), бросок мяча под поднятой вперед ногой (3), бросок мяча правой рукой об пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево (4), броски мяча вверх, об пол во время ходьбы и ловля его (5), метание малого мяча в цель, стоя боком по направлению метания (6).



3 кл. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ 14



1



2



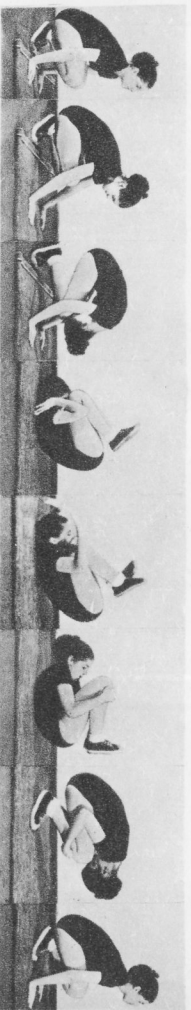
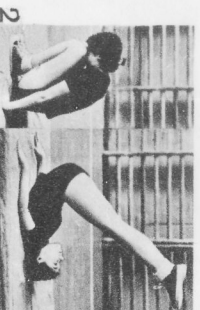
3



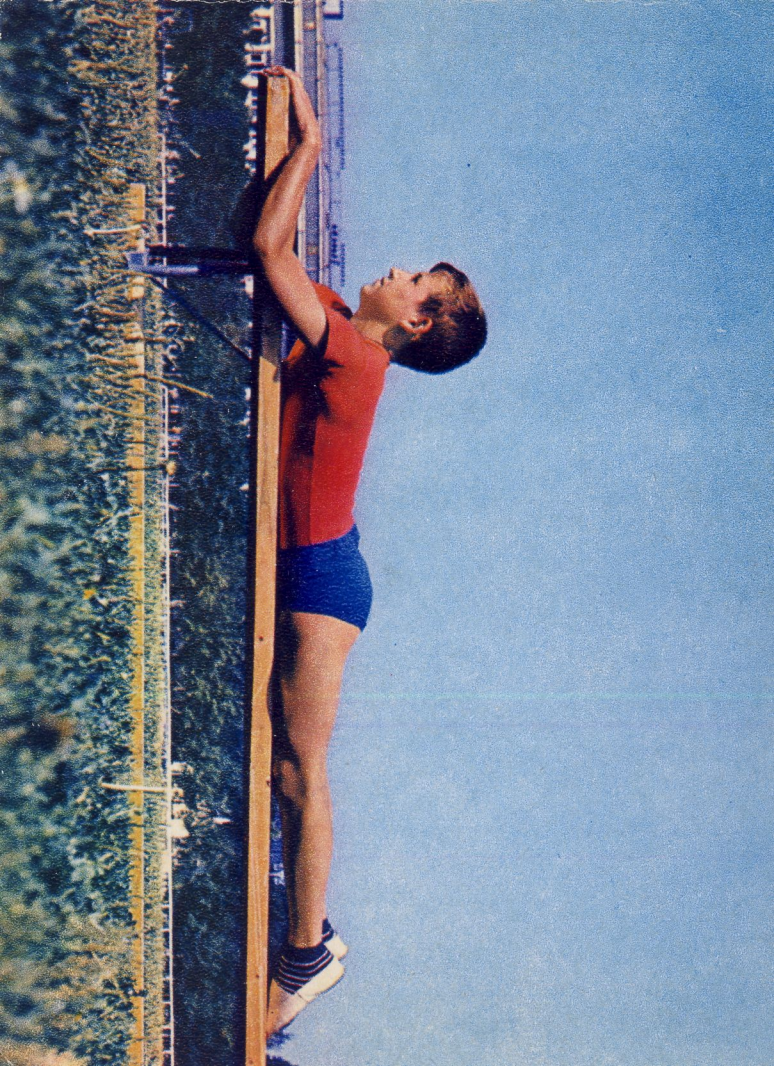
4

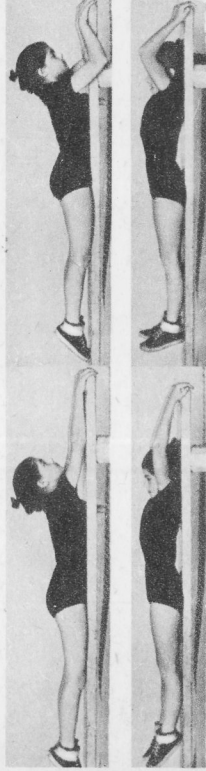
Упражнения с грузом на голове (вес 150—200 г): поворот кругом (1), приседание, ноги скрестно (2), стойка на носках (носки на одной линии) (3), лазание вверх по гимнастической стенке (4).



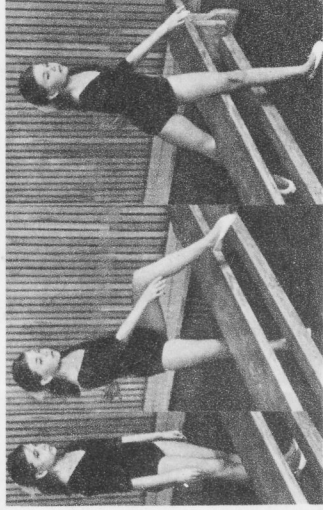


3 Из седа пережат назад в упор на лопатки согнувшись (1), из упора присев пережат назад в упор на лопатки согнувшись (2), из упора присев кувырок вперед в положение упора присев.

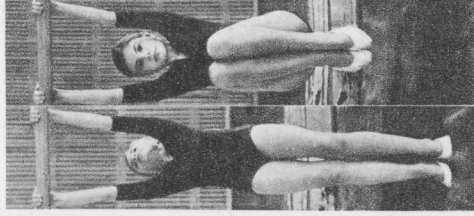




1



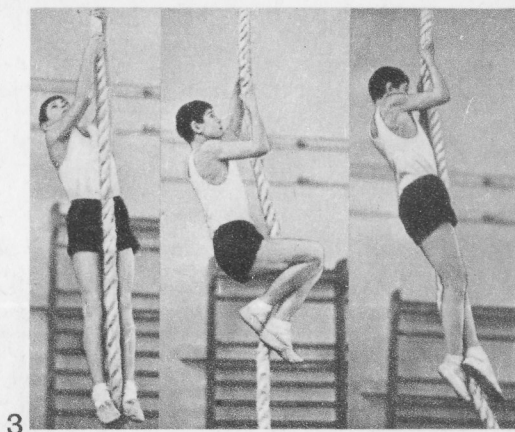
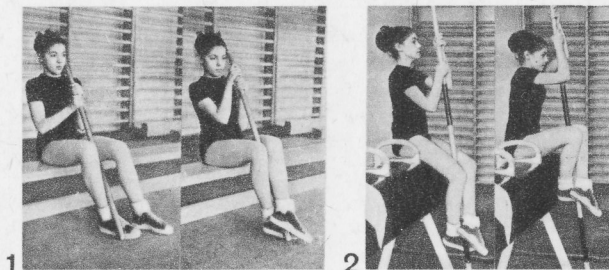
2



3

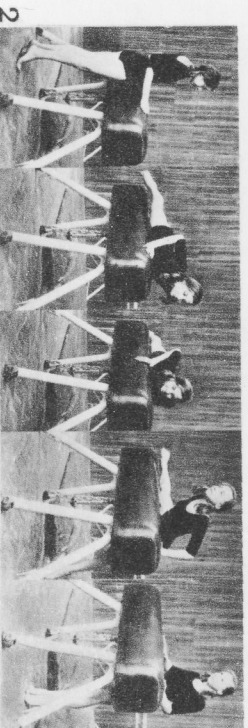
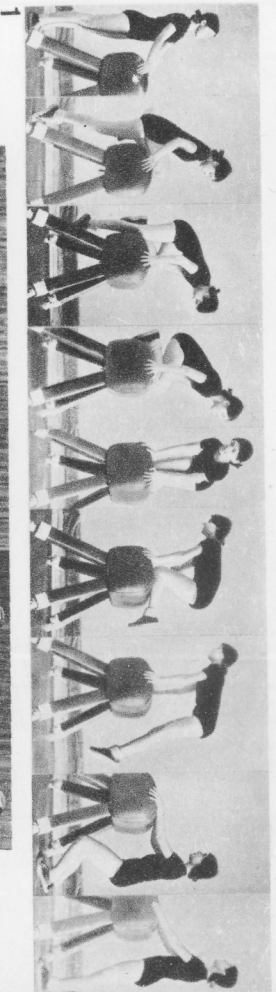
Подтягивание руками прямого туловища из положения лежа на животе и спине (1), перешагивание через скамейку (2), вис на брусках (3).





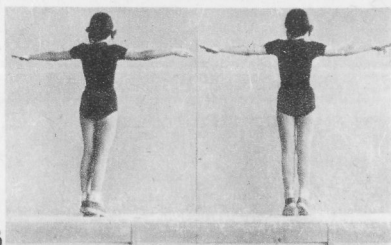
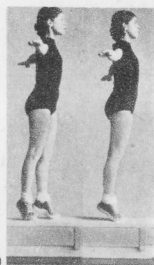
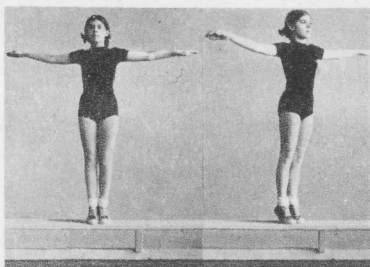
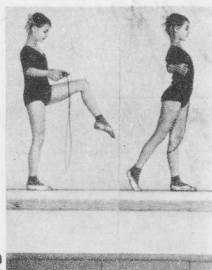
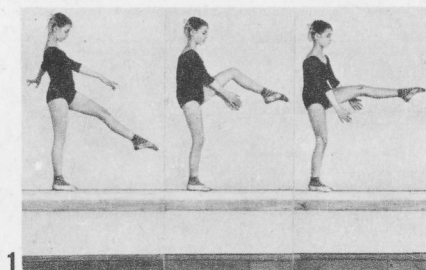
Приемы захвата «каната» ногами при лазании по канату (1—2), лазание по канату произвольным способом (3).





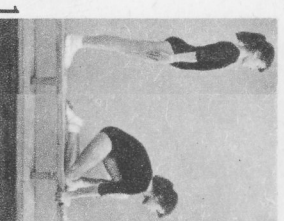
Перелезание через препятствие высотой до 1 м (1), влезание на снаряд, поворот и соскок (2).



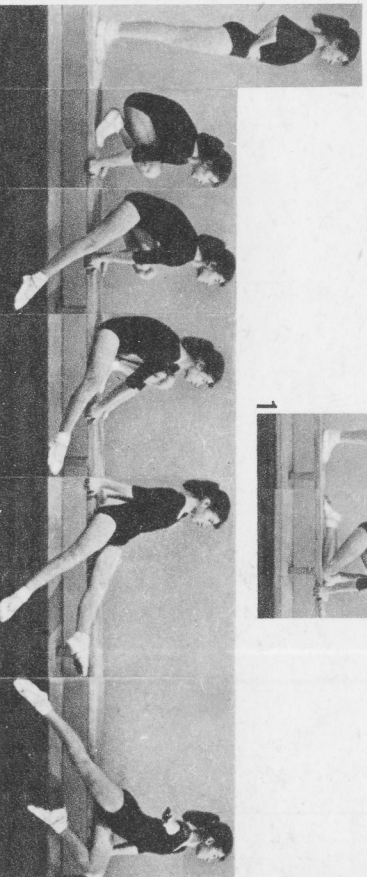


Ходьба по бревну широким шагом и с хлопками под согнутой и прямой ногой (1). Перешагивание через скакалку, стоя на бревне (2). Поворот на носках, стоя на скамейке (руки в сторону) (3): а) на 45° , б) на 90° , в) на 180° .





1

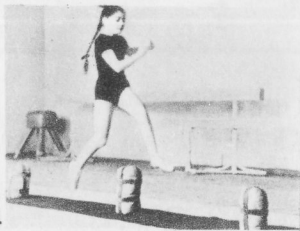
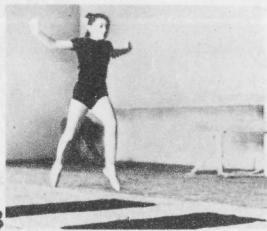
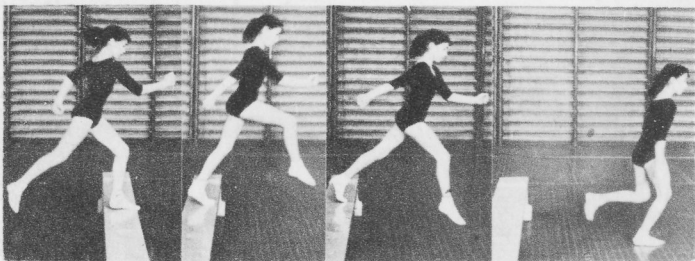


3

Опускание на одно колено на скамейке (1). Упор присев и, опираясь на руки, перейти в сед на бедре (2). Толчком обеих ног невысокий прыжок на скамейке (3).

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.

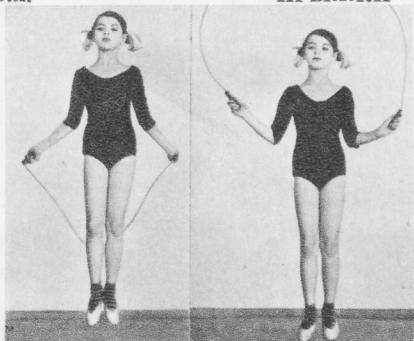




Бег с параллельной постановкой стоп (1). Бег с преодолением препятствий (скамейки, полоса шириной до 60 см, предметы) (2—4).



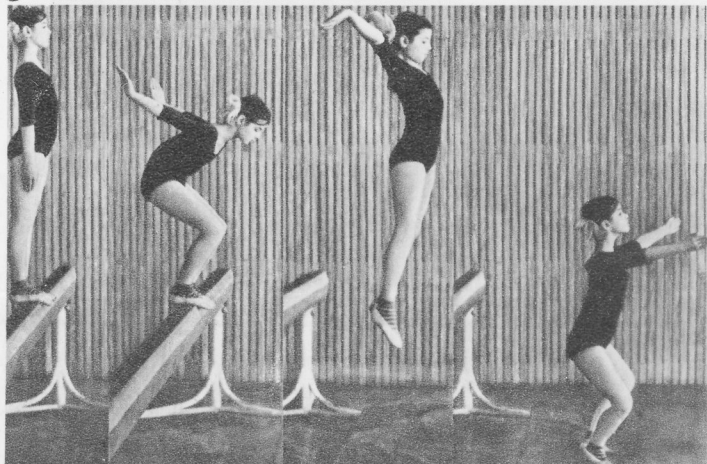
1



2

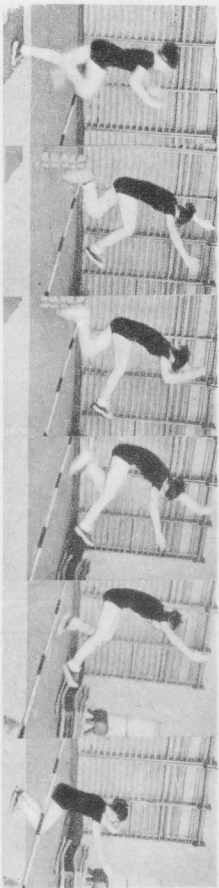


3

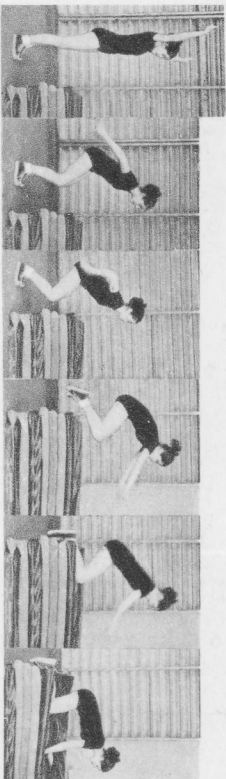


Прыжки на месте на обеих ногах при вращении скакалки назад с промежуточным прыжком (1). Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед при вращении скакалки вперед (2). Прыжки с высоты до 80 см с правильным приземлением (3).

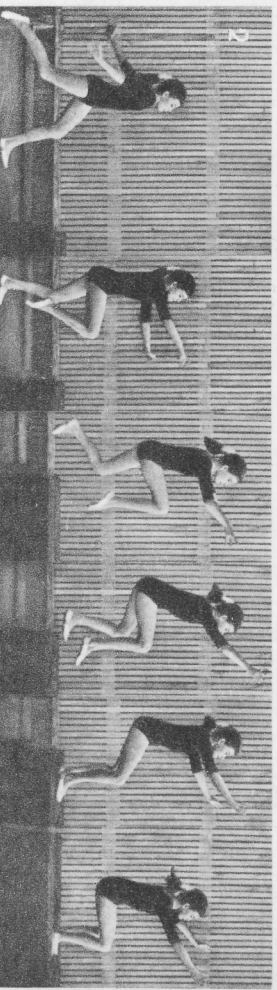
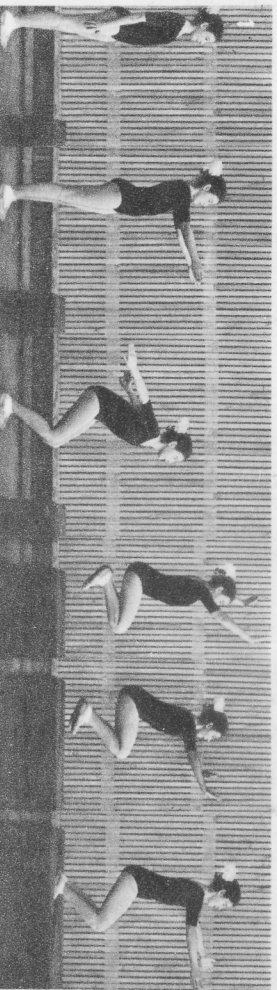




Прыжок в высоту с прямого разбега через препятствие толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (высота планки 60 см) (1). Прыжок на мягкое препятствие высотой 50 см в положение упор, стоя на коленях (2).



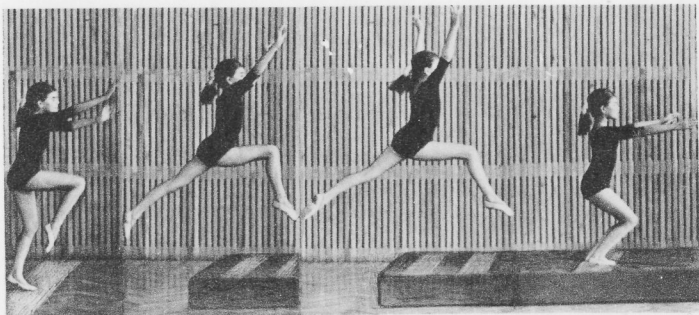




Напрыгивание на препятствие высотой 40 см, шириной 1,5—
2 м с места, с разбега.

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.
3. 1038. КПК





Прыжок на точность приземления в полосы шириной 40 см, расположенные на расстоянии 110, 150, 190 см. Прыжок в «шаге» с приземлением на обе ноги.

