

К. МАХКАМДЖАНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

2

Ёçääí èå



Т  
« 2018 »

796(075)  
74.200.55 72  
36

M 36 **Ĭ ðœeāī ðæāī ī ā Ę., Őī ðæāāā Ő.** Őœœ÷:āñēī ā āī ñī è-  
òāī èā/Őðāāðæāī ī Ĭ éī èñòāðñòāī ī īāðī āī ī āī ī āðāçī āāī èý  
ðāñī óáèèèè Őçāáèèñòāī ā èā÷āñòāā ó÷āāī ī āī ī īñī àèý àèý  
ó÷āĬœñý 2 èèāññ

/: — T.: ĘĬ ŐĀ «Őçāáèèñòāī»;

2018. — 136 ñ.  
ISBN 978-9943-01-220-2

**796(075)**  
**K 74.200.55 y 72**

*ðáðāī çāī óú:* ð.Ĭ ĀĀĘĬ Ĭ Ĭ ĀĀ — ī ðī Őāññī ð èāðāāðū ī ā÷àèü-  
ī ī āī ī āðāçī āāī èý ŐĀĬ Ő èī āī è Ĭ èçāī è;  
Ñ.Ĭ Ĭ ĀðĀĀĘĘĀĀ —

Őñēī āī ũā ī āī çī ā÷āī èý:

Ę.ī. — èñōī āī ī ā ī ī ēī æāī èā

Ĭ.ñ. — ī ñī ī āī àý ñōī èèā

... —

### Ęçāāī ī

**ðāñī óáèèèāī ñēī āī óæéāāī āī éī èæī ī āī ŐĬ ī āā.**

*O'quv nashri*

**Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev**

### JISMONIY TARBIYA

*Ta'lim rus tilida olib boriladigan umumiy o'rta ta'lim  
maktblarining 2-sinfi uchun o'quv qo'llanma (rus tilida)*

ðāāāèōī ð *P. Őī ī āī.* Őōāī æāñòāāī ī ũé ðāāāèōī ð Ő.

ðāōī è÷āñèèè ðāāāèōī ð Ęī ððāèōī ð

Ęī ī Ĭ ũðōāðī àý ā ðñòèā

I<sup>1</sup> 158. 14.08.09.

ā ī ā÷āðü 26

2018. Őī ðī àð 60×90<sup>1/16</sup>.

Ĭ ā÷āðü ī Őñāōī àý. Āāðī èòóðā «Virtec Pragmatica».

Ęāāāèü 16, 14. Őñè - 8,5. Ő÷ -

10,10. Őèðæ 71 721. Çāèäç<sup>1</sup> 18-205.

Ęçāāðāèüñēī -ī ī èèāðāŐœ÷āñèèè ðāī ð÷āñèèè āī ī «Őçāáèèñòāī»

Őçāáèñēī āī āāāī ðñòāā ī ī ī ā÷āðè è éī Őī ðī āðèè.

100011, Őàðéāī ð, ðè. Ĭ āāī è, 30.



### *Áî ðî àèá ðááyòà!*

Â ï áðâî ì èèàññâ âû óæâ ï î -  
 çí àêî ì èèèñü ñ âî çí èêí î âáí èâì è  
 ðàçâèèèâì Òèçè÷âñêî âî âî ñî èòà -  
 í èÿ, áâî ðî èüþ â æèçí è ÷âè -  
 ââèà, è, êî í á÷í î, ï î í ÿèè, èàè  
 ï î èâçí î çàí èì àòüñÿ Òèçèóèüòóðî é,  
 èàè í âî áðî äèì î çàèàèÿòüñÿ,  
 äâèàòü çàðÿèó, áî èüøâ äâè -  
 àòüñÿ, áúâàòü í à âî çäóðâ, ÷òí áú  
 áúòü ñèèüí ùì è è çâì ðî âúì è.

Çàí ÿòèÿ ï î Òèçè÷âñêî é éóèüòóðî  
 â ï áðâî ì èèàññâ ï î ì î äèè âàì  
 ðàçó÷èòü è ñàì î ñòî ÿòèèüí î âúì î è -  
 í ÿòü àèì í àñòè÷âñêèà óí ðàæí áí èÿ.

Â òâ÷âí èâ ÿòí âî ó÷âáí î âî  
 âî àà âú ï î çí àêî ì èòáñü ñ ðî èüþ  
 Òèçè÷âñêèòó óí ðàæí áí èé äèÿ  
 óèðáí èâí èÿ çâì ðî âúÿ è ðâæèì î ì  
 áí ÿ ó÷àòèèñÿ, à òàèæâ ðàçí î -  
 î áðàçèòâ óæâ çí àêî ì ùâ âàì  
 î ñí î áí ùâ äâèæáí èÿ.



Çàí yòèyì ìî Ôèçè÷ãñêî é éóëü-  
 òóðã âû äîëæî ù óääëyòü îñî áîá  
 áîèì àîèã àù, è ìîòîì ó, ÷òî  
 îîè íã òîëüêî ñâyçàí ù ñ òì ñò-  
 ááí ùì, íðàãñòááí ùì, ýñòàð-  
 ÷ãñêèì, òðóãî âûì áîñî èòáí èãì,  
 íî è ìîìîìãòò áàì áûðàáîòàòü  
 òàèèã æèçíîáîì íã áîòòè èì  
 èà÷ãñòàà, èàê ñîáðàíîì ñòü, îðã-  
 íèçíîáîì ñòü, ìîì èòóàëüì ñòü,  
 ìðãîáîèè èã òðóãîì ñòãé.

Äîìîè èòàëüì ùã çàí yòèy ñîì ð-  
 òîì ìîìîìãòò áàì ñîáðóáîì ñò-  
 áîòòü ààòó Ôèçè÷ãñêóþ ìî-  
 áîòîèè.

**Äîòîãèð ðãáýòà!** Æãèèè àòì  
 ìîðóæèòüñý ñ Ôèçèóèòóðòî é!  
 Áóüòã ãããã çàí ðîáîì è, ñèëü-  
 ùì è, áîñî èòáí ùì è è òì ùì è!



Í î äãî òî âéó ê ì óòàøãñòâèÿì í à-  
 ÷èí àðò àù, â äî øèî èüí î ì âî ç-  
 ðàñòà. Âî äðàì ÿ ì ðî äóèèè äàðè  
 çí àèî ì ÿòñÿ ñ æèçí üð ì ðèðî äü —  
 óçí àðò í àçâàí èÿ ðàñòàí èé,  
 ääðàüââ. Í î ñàùàÿ çî î ì àðé,  
 çí àèî ì ÿòñÿ ñ ì ðàãñòàâèòàèÿì è  
 æèâî òî î ì ì ì èðà.

Âî äðàì ÿ ì ðî äóèèè ó äàðé  
 ôî ðî èðòòñÿ òàèèà í àâüèè, èàè  
 ôî äüâà ñòðî àì, ì àðàì è. Í ðî -  
 äóèèè í à ñââæàì âî çäóòà í à  
 òî èüèî äèñòèè èèí èðòò ääòàé,  
 î áî äàùàðò èõ àí óððàí í èé ì èð,  
 ì ðèó÷àðò è òðóóó (ñàí ð ääðàà-



a

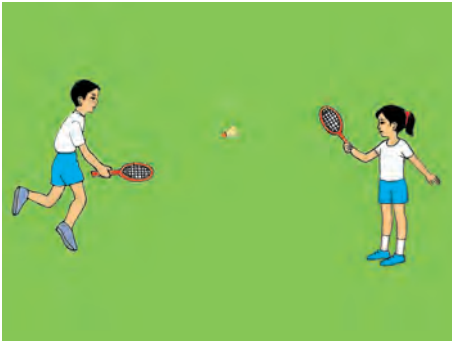


Рис. 1.

ðèÿ, óîî à çà òáâðàì è è äâðâ-  
 âüÿì è, óáî ðèà òâððèèòì ðèè), í î  
 è î î çâî èÿðò î î èó÷èòü çàðÿä  
 áî äðî ñèè âî âðàì ÿ î î äâèæèíî  
 èâð è ðàçèè÷íî ñî ðâáíî ââèè.

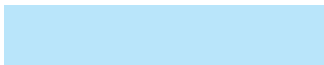
À èèàññàò î ðî áóèèè  
 (òóðèñèè÷èèè ÿ î î äü) ñòàíî -



äyòñý ì ðî äî ëæèðáëüí ûî è ì î äðá-  
 ì áí è, óáâëè÷èâààðñý Õèçè÷èññèàý  
 í àãðóçèà. Òóðèçì ñî äðððáí ñòáóàð  
 ì áðáè÷èí ùá çí áí èý, òí áí èý è  
 í àâûèè. Â ýòì ì áî çðàñòá í àäî  
 òí áòü ì áðáðîî äèòü áí ñèèî ì ì î  
 ì äèèî äî äüð, ì ðàáèèüí î ñèèàäü-  
 áàòü áâüè à ððèçàè, òî äèòü ñ  
 ððèçàèî ì ì î áðááí ó, ðàçæèãàòü  
 èî ñò, ð, äáèàòü î ÷ àã è áî òî áèòü  
 î ááá, ñàì î ñòî ÿòáëüí î ñòááèòü  
 ì àèàòèó (ì àèàòèó ì î æí î ñäáèàòü  
 ñàì èì ) è ò.ä. (ðèñ. 1, à, á, â, ).



1. ?
  2. ?
  3. ?
  4. ?
  5. ?
  6. -
- ?



1.

?

2.



!

,

.

.





Í àøè äðåáí èå ì ðåääèè áí ëüøí å  
 áí èì àí èå óääëÿèè Ôèçè÷åñêí é  
 ì î äåí òí âèåå áóåóùèø î õí òí èèí â.  
 Í ðí âí äèèèñü ñí ñòÿçáí èÿ â ì åðà-  
 í èè êí ì üÿ, áååå, áí ðüåå è  
 äð., ååå åûÿñí ÿèí ñü, èòí èó÷øå  
 Ôèçè÷åñêèè ì î äåí òí âèååí, ó êí åí  
 ñàì àÿ áûñòðåÿ ðååèèèÿ, èòí  
 ñàì ùé èí âèèé. Åñ, ÿòí áûèí  
 í åí áóí äèì î åí åðåì ÿ î õí òü. Òàè  
 çàðí äèèèñü ñí ðååí î ååí èÿ.

Å ì åðèí ä ì ðååèååí èÿ Àì èðå  
 Òåì óðå ì ðí âí äèèèñü ñí ðååí î åå-  
 í èÿ, í à êí òí ðüø î àéèðåèèñü  
 åñåñòì ðí í í å Ôèçè÷åñêèè ì î äåí -  
 òí âèååí íåååí ùå åí èí ù, — ì î  
 áí ðüåå, êí í í ùì ñèà÷èè, ì èåå-  
 í èð, èàçáí èð ì î ñèèèè, ì åðå-  
 ì ðååå ÷åðç ðåéó ì î èåí àòó, ì î  
 Ôåðòì ååí èð, òàèæå ñí ñòÿç í èÿ  
 ñèèè÷èé. Ýòí áûèè ñí ðååí î åå-  
 í èÿ í à åúí î ñèèèè ñòü, èí âèí ñòü,  
 ì óæåñòåí, áåññòðåøèåå, ñèèó è  
 èðåí î ñòü äóðå. Òàèèåå ñí ðååí î åå-  
 í èÿ î ååñíì å÷èèèè ì î ùü åí èñèè



Àì èðà Òàì óðà è ñîîñî áñòàîî ààèè  
 åâî ìíîî ÷èñëáîíî ìíî áååàì .

Âî èíî ÷àñòî óñòðàèåàèè èãðó,  
 íàì ðèì åð, «1000 âî èíîâ», ìíîî ÷è-  
 ÷èñëáîíîâ îáðàçóòî Õèçè÷àñëèè  
 óíðàæèáîèé èíîî ðóòî âîøèè â  
 ñîâðàì íîî ðà (áèèçèèè  
 ñîâðàì íîî èàðàò, áîðóá, èóðàøó).  
 Íîçæà ñàèè ìîî âî àèòñü ñî  
 ðàáîîâî ìíî ÿèè àèè ñîî ðà.  
 Ñîâðàì áîî èíè÷àñòî àèèâ  
 ñîî ðà óáèè÷èè. Â ìàñòîðóâà àðàì ÿ,  
 íàðçäó ñî ðàáîîâî ìíî è íà ìòàáî  
 ñòîî ðà, ìòàáî ñòîî ÷èèèèè, ìòàáî  
 äüòñü ÷èèèèè, ìòàáî ñòîî ðà. Òèèè  
 èèèèèè èèèèèè èèèèèè èèèèèè,  
 ååå åüâèèèèè ñàìî ñèèèèè ñòîî  
 ðà.



( . 2):

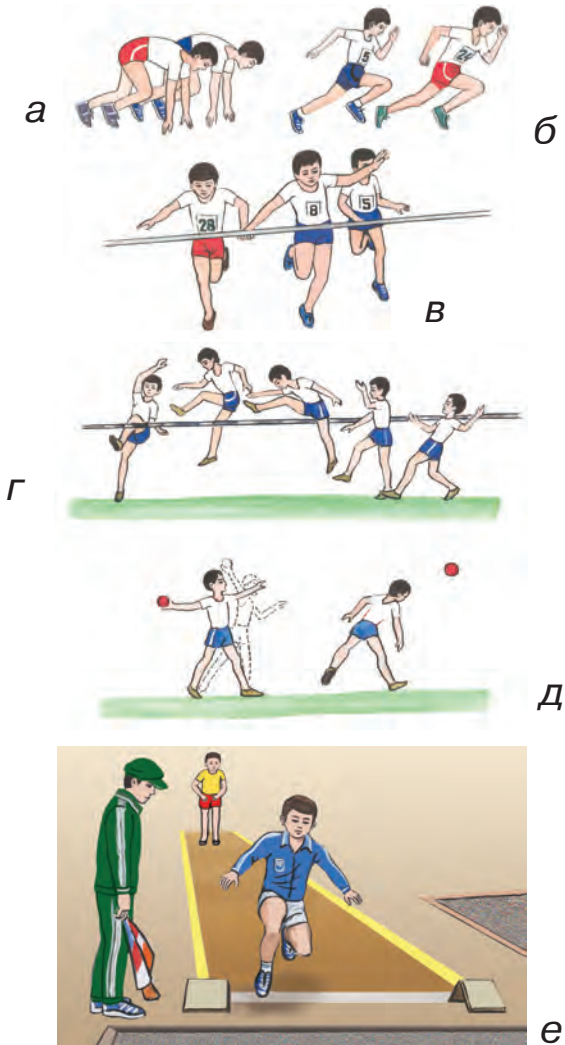


Рис. 2.



Рис. 2.

Ж

а)

)

)

)

)

)

)

1.

2.

100-

2015



1. Êàèèâ àèäü ë,ãêî é àèäðèèè âü çí àâðâ?

2. Êàêî é àèä ë,ãêî é àèäðèèè ààì í ðààèòñý áí ëüøâ?

3. Êàèèì àèääì ë,ãêî é àèäðèèè î áó÷àðò í à óðî èàð Õèçéóëüòóðü?

4. Êàèèò ðàçóëüòàòî â îî ë,ãêî é àèäðèèèâ âü äî áèèèññü ?

### Çàääì èü

1. Î î î ðî áóéòâ ñâî è ñèèü â áääâ í à 30 ì àððî â.

2. Î î ðàääèèòâ ñâî é ðàçóëüòò â ì àòáí èè òáí í èñí î âî ì ü÷à.

3. Î àí èøèòâ í àçâáí èü àèâî â ë,ãêî é àèäðèèèè.

## Спортивная гимнастика

,

-

-

.

:



1. — —  
,
2. — —  
, 7- —  
,
3. —
4. —  
,
5. —  
,



Рис. 3.

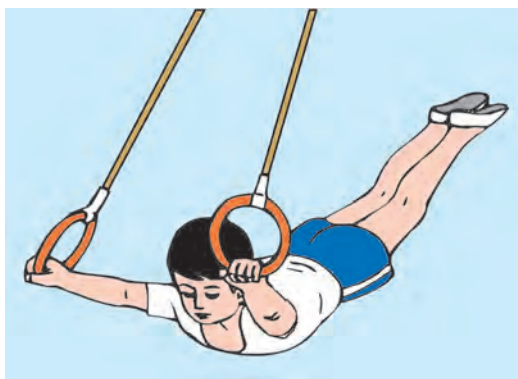


Рис. 4.

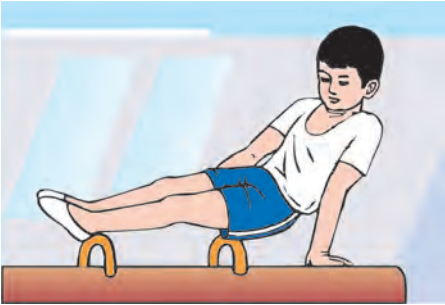


Рис. 5.



Рис. 6.

-

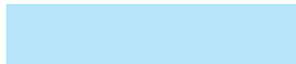
.

( . 3).

( . 4).

( . 5).

( . 6).



1.

-

?

2.

-

?

3.

-

?



Î ôóòáí ëå, êí í å ÷ í î, âû ñëûøà-  
 èè î ÷ á í ü ì í î ã î. Âî ãñãõ ñòðáí àõ  
 ì èðà è âçðîñëûå, è äàðè ñ  
 óáî âî ëüñòàè àì èãðàðî â ýòó  
 èãðó. Óæå ì í î ã î âåêî â íàçâà  
 ëðàè àì äàäàèèñþ, ÷òî èðóãèåûå  
 ì ðààì àòó ì î æ í î èàðàòó, áðîñàòó,  
 ì àòàòó.

Áí äèè÷áí å ñ÷èòà ò, ÷òî ôóò-  
 áî è çàðòîäèíý â èõ ñòðáíå,  
 äåó èì áí î çàññý ýòó èãðó  
 àì áðåóå íàçâàèè ôóòáîëè. Á  
 Èàì áðèæèíèè êè èäååæå áóèà  
 î ðàáè èç î áà à Áññî èèàèèè ôóòáî-  
 èèñòî â. Ôóòáî è áóè î áóýæåáí  
 «èãðî è â ì ÷ í î ã î è». Âî ò  
 ì î ýòî ì ó ðî èíèè è ôóòáî èà ñ÷èòà-  
 àññý Áí äèèè. Âî áðåóå ì ðàèèè  
 èãðó â ôóòáî è áóèè ì î áèèèè -  
 àáí ù â äåèàðò 1863 àì äà.  
 Ñèè âî «ôóòáî è» àí äèèèèèèèè  
 ì ðî èñòî æåáí èý («foot» — í î ã î,  
 «ball» — ì ÷), ì áðåíèè èèè èè  
 «ì èí àòó ì ÷ í î ã î è» (ðèñ. 7).





Рис. 7.

Ããñ Õóóáí ëüí î âî ì ÿ÷à 400–450 ã; àèàì àòð — 65–68 ñì .

Ã Óçáãèèñòàí à ì áðãàÿ Õóóáí ëüí àÿ êî ì àí äà áõèà î ðãáí èçî àáí à à 1912 ãî áó à ã. Êî èáí äã. Ñ î á-ðãòáí èáì í çããèñèì î ñòè áí ëü-øî à çí à÷áí èã ì ðèäãà òñÿ ðàçãè-òèð Õóóáí èà, î ñî ááí í î ñðããè äãòãé.

Êî ì àí äà «í àòòàèî ð» áõèà ì áðãáí é, èòî ì ðããñòããèè Óçáãèèñòàí ì èðó. Ñðããè Õóóáí èèñòîí à ÿòî é êî ì àí äõ ñàì õã èçããñòîí õã: Ãáí í àäèé Êðãñí èèèèé, Õàì èä Ðàòî àòòèèããã, Àèðî ààð Àáãóðãèì î à, , Æèäèè èð Õããí ðî à.



### Āī ī ōī ņū

1. Ńēī ēüēī ÷āēī āāē ēāđà ò â Ôóò-  
áī ēüí ī é ēī ì áí äā?
2. ?
3. Ńēī ēüēī īī āđāī áí è äèèñÿ Ôóò-  
áī ēüí ūé ì àò÷?

### Çääáí èÿ

1. Āí èì àòäēüí ī đaññī ī òđèòá đèñ. 7  
è īī èøèòá èāđó â Ôóóáí è.
2. Í àò÷èòañü īīī àääòü Ôóóáí ēüí ūī  
ì ÿ÷īī â öäēü.

Āī āđâŭâ èāđó â áañêâòáí è  
ī đääēī æèè ī đāī ī àääàòäēü Ôèç-  
éóēüòóđŭ ēī èēääæà Ī àññà÷óñâòñ  
ŃØÀ Äæáéī ñ Í áéñī èò â 1891  
āī áó. Ī ī æí ī ī đääī ī ēī æèòü, ÷òī  
«ñī çääâàÿ» ýòó èāđó, Í áéñī èò  
èñī ī ēüçī âæ èñòī đè÷añêèâ ñâääâ-  
í èÿ ī øèđī ēī đañī đī ñòđāí , í í ūō  
ī đī ñòŭō èāđàō â ì ÿ÷.

Ńēī āī «áañêâòáí è» àí äèèéñēī āī  
ī đī èñōī æääáí èÿ («basket» — ēī đ-



çèí à, «ball» — ì ÿ÷). Òàê èàê ì ÿ÷  
 çàáðàñûâàèè â êî ðçèí ó, èãðó  
 ñòàèè í àçûâàòü áàñêàðáí èî ì .

Òàê æå, èàê è âî ì íî ãèõ äðó-  
 àèõ èãðàõ, â áàñêàðáí èå ì åñîí  
 èãðîí èà çààèñèò îò åâî ñîí ñî á-  
 íî ñòàé. Ñîí ðòñòò áí ù, êî òî ðóå ñ  
 òî ÷íî ñòòò ì ì ì àäðòò â öåü è  
 ì ðèíîñòò êî ì àí åå ì ÷èè, ì áû ÷íî  
 èãðòòò â í àì àäåíèè. Í í è ì ðãà-  
 í èçòòòò àòàéó í à ñòî ðí í á ñîí ì ð-  
 í èè â, ÷òî áû çàáðîñèòü ì ÿ÷ â  
 êî ðçèí ó (ðèñ. 8).

Òáí ððàèüí ùé í àì àäðòòèé, èàê  
 ì ðààèè, ì ÷áí ù âûñòè êî ì ðí ñòà,  
 ÷òî ààæíî äèü êî ì àí åå,  
 òàê èàê ì ÿ÷ àñååå â ì ì èå åâî  
 çðáí èü. Ñ ì ì ðãàí ì àáðàñûâàí èü  
 ì ÿ÷ à ì ì àí èæáí ñòî àòü ì ðãååòü  
 åâî ñîí áé êî ì àí åå, ì ðãååèèèè,  
 èóåå ì ì æåò ì òñèí ÷èòü ì ÿ÷, óå-  
 ðèèèè ì êî ðçèí ó èèè ùèò.

Í àì àäðòòèè äîèè ù áûòü ì ÷áí ù  
 ì ì àèèè ù è, èí àèè è, ÷òî áû  
 óñòò àòü ò÷àñòàí àòü â í àì àäå-



Рис. 8.



í èyō ñâî áé êî ì àí äû, à òàêæå  
ñòàðàòüñý ëþáûì ñîî ñî áî ì î òðà-  
çèòü àòàéó ñîî ì áðí èêî â, î ùòàþ-  
ù èõñý î ùãðàòü ì ý÷.

Äëý åñå ò èàòåãî ðèé ñî ðåáî î -  
âáí èé îî áàñêåòáî éó àèàì àòð  
ì ý÷à äëý ì óæ÷è — 74,9–78 ñì ,  
ååñ — 567–650 ã, äëý æáí ùèí —  
72,4–73,7 ñì , ååñ 510–567 ã.

Äèèæîí ì Æàðòî óòàì åäî â  
è Òàòüýí à Òàðí èèèèè  
— î áðåûå ì î áå-  
æèòåè Ò èè ì èéñèè èåð ñðåè  
ñî î ðòñî áî î â Óçáåêèñòàí à.

Ñàì àý çí àì áí èòàý áàñêåòáî -  
èèñòèà Ðàèèè Ñàèè ì àà — òðèæ-  
åû ÷àì î èîíèè à ì èðà è øåñè-  
èðàòîí ì ÷àì î èîíèè à Åððî ì ù.

### Вопросы

1. « ? »
2. ?
3. -

?



## Çàääàí èå

Òďáí èďóéòåñü                      áåñêåðáí èü-  
 í                      ì ý÷                      ï đÿì ùì è                      óääðàì è í  
 çàì èþ.                      Őí àèòü                      ì åæäó                      ï đääì àòàì è,  
 óääđÿÿ                      ì ý÷                      í áí í é                      đóéí é.

## Плавание

Áí äà — ñàì í á      ýôôåèòèáí í á  
 ñďääñòáí çàèèèèääí èÿ í đääí èçì à.  
 Èþäè, ñèñòáì àòè÷åñêè çàí èì àþ-  
 ùèåñÿ â ì èääàòåüí íì áåññåéí á,  
 áí èää ñòí éèè è ì áďáí öèàæääí èþ,  
 í á áí ÿòñÿ đåçèí é ñì áí ù ì í áí äù.  
 Ì èääàí èå è èåđù í à áí äå  
 äàþò áí çì í æí í ñòü âêèþ÷èòü â  
 àèòèáí óþ đàáí óó ì óñêéóèàòóđó,  
 ì í áùñèòü ñåđää÷íí -ñí ñóäèñòóþ  
 äåÿòåüí í ñòü, í ñí ááí íí òí đí øí  
 đåçåèääþòñÿ â ì đí öåññå ì èääà-  
 í èÿ è, åèèå (đèñ. 9).

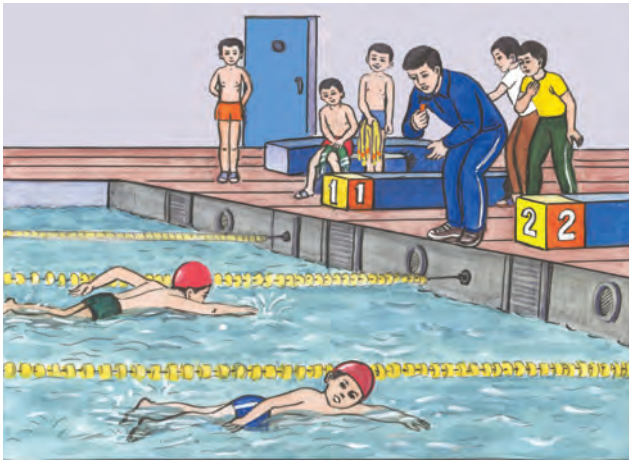


Рис. 9.

Êđĩ ì á òĩ ãĩ , ãĩ äà ñèèĩ é ñãĩ äãĩ  
 äàãèãĩ èÿ ñĩ çãã , ò í àèèó÷øèã  
 óñèĩ àèÿ äèÿ êđĩ ãĩ î áđàùãĩ èÿ,  
 î ñĩ áãĩ í î ããĩ çĩ î ãĩ . Êóĩ ãĩ èã ã  
 đàçèè÷í ùõ ì î ãĩ äí ùõ óñèĩ àèÿõ,  
 ì đè í èçèĩ é èèè ãũñĩ êĩ é òãĩ -  
 ì áđàòóđã , çãèàèèããò î đããĩ èçĩ .

Èçããñòĩ ùã ì èĩ ãöũ:

1. Ñããòèãĩ à Àãããĩ èĩ à äããæãũ óñ-  
 òãĩ î àèèà ì èđĩ ãĩ é đãèĩ đã ì î  
 ì èãããĩ èç í à 100 ì áđãññĩ ì .  
 Î í à çããĩ äããèã äãã áđĩ í çĩ ãũã  
 ì äããèè í à Î èèì ì èããã ã Òĩ èèĩ  
 ã êĩ ì áèĩ èđĩ ããĩ í î é ÿñòàôãòã 4  
 ì î 100 ì áđãññĩ ì .

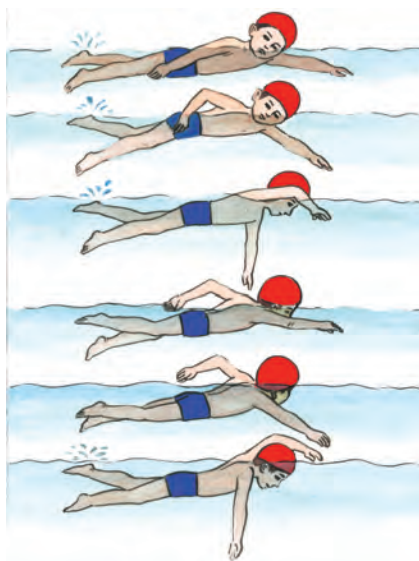


Рис. 10.

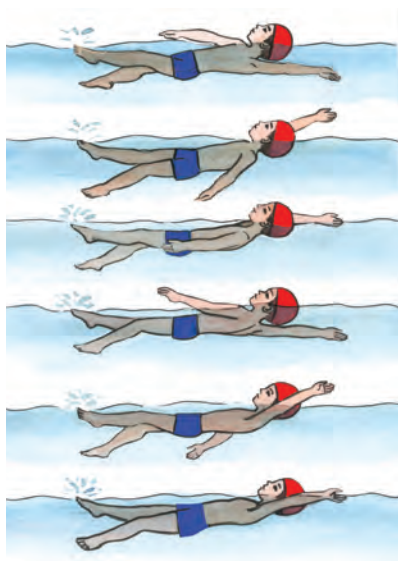


Рис. 11.

2. Ñãðãáé Êîíîâ è Ñãðãáé Çà-  
 áîëîóíîâ — ÷âììèííû áûâøââî  
 Ñîþçà è ó÷àñòíèèè Ìèèììèèèèè  
 èãð.

Ñòèèè ìèàâàìèý.

Ìèàâàìèè ñîíîâîí èðîü -  
 (ðèñ. 10).

Ìèàâàìèè ñîíîâîí íà  
 ñîèíà (ðèñ. 11).

Ìèàâàìèè ñîíîâîí áðàññ (ðèñ.  
 12).

Ìèàâàìèè ñîíîâîí áàòòòðîèýé  
 (ðèñ. 13).



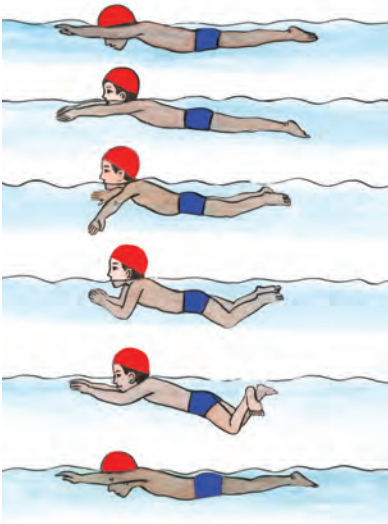


Рис. 12.

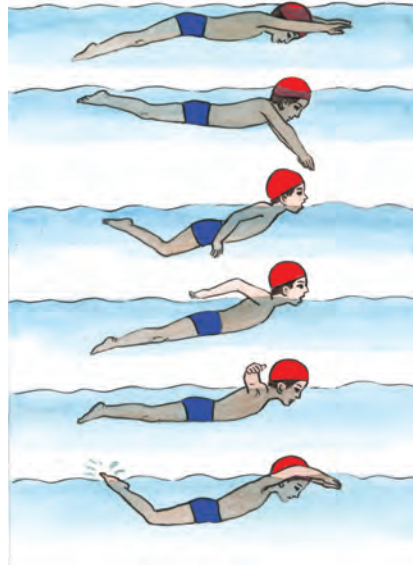
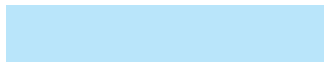


Рис. 13.

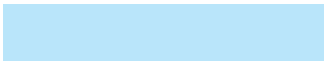


- 1.
- 2.
- 3.

?

?

?



- 1.
- 2.



Èàæäûé âèä ñîî ðòà èì ààò ñâî , í àçâáí èâ. Ñëî âî «òóðî í» èì ààò èñòî ðè÷:âñêî à çí à÷:áí èâ. Â ñòàðèé ó îíî î çí à÷:àëî ì óæâñò-âáí íúé è í âî î áâàèì úé, áâñ-ñòðàøí úé è ñèëüí úé äâðî é. Â äðâáí èõ èñòî ÷í èèàõ óí î ì èí àâðñý, ÷òî òâððèòî ðèý ñî âðâì áí í î ãî Óçáâèèñòàì à í àçûâàèàñü «Òóðî í çàì èí» («Çàì èý Òóðî í»). Ýòî ýâèýâðñý î î àðâðæâáí èâì òî âî , ÷òî í à ýòî é çàì èâ æèè í àðî ä ñ ÷èñòî é äóøî é è ââðî é, ñèëüí úé äóóî ì .



Рис. 14.



Í àì ðèì áð, ìî ì ðàâèèàì î àèíî ÷-  
 íî é ñîî ðòèáíî é áí ðüáû Òóðîí  
 ñî ì áðí èèè, âûéäÿ í à ðèí ã,  
 â ì áðáóþ î ÷ áðáäü ì î áí èì àèè  
 ðóèè è ì î èàçûâàèè äðóã äðóãó  
 èàáí í è. Òàèî á ì ðàâèèî ãñòü è  
 â ñîî áðáì áí í ûó âèàáó áí ðüáû,  
 èî òî ðî á î çí à ÷ à áò: «Í î ñî î òðè,  
 ó ì áí ÿ â ðóèèòó í è ÷ ááî í áò, ÿ  
 áóáó áí ðî òüñÿ ÷ áñòí î ». Áí ðöü  
 ì áðáä ì à ÷ à èî ì ì î áäèí èà ì î àáò  
 äðóã äðóãó ðóèè. Ýòî í à áí  
 ì î í èì àòü òàè: «Ñî àñèáí, ÷ òî âû  
 äà òá ì í á âî çî î æí î ñòü óçí àòü,  
 í à ÷ òî ÿ ñî î ñî ááí ». Òàèèè î á-  
 ðàçî ì , àèèáí àÿ çàäà ÷ à áí ðöà â  
 Òóðîí í — í á òî èüèî ì î -  
 ááäèòü ñî ì áðí èèè, à ì î èàçàòü  
 ì àñòáðñòáí, ì ðî ááðèèòü ñáí è ñèèû.

Á áí ðüáá Òóðîí í ñî ì áðí èèè áí -  
 ðÿòñÿ, í á òðàáì èðóÿ äðóã äðóãà,  
 í á ì ðî ÿäèÿ äî èí ñòááí í î ñòè ( .  
 14). Ó ÷ àñòáóÿ â î áðàçóî âûó ì àðí ûó  
 âûñòóí èáí èÿó, î í è äáì î í ñòðèðòò  
 èðáñî òó òáèè, Òèçè ÷ àñèóþ ñèèó,



ëî âêî ñòü, êî î ðäëí àöèþ äâèæáí èé.  
 Â èà÷ãñòââ î ðóäèÿ áí ðüáû èñ-  
 ï î ëüçóþòñÿ ï àëèè è âãð, âèè.

1.

?

2.

« »?

(15, 16, 17),

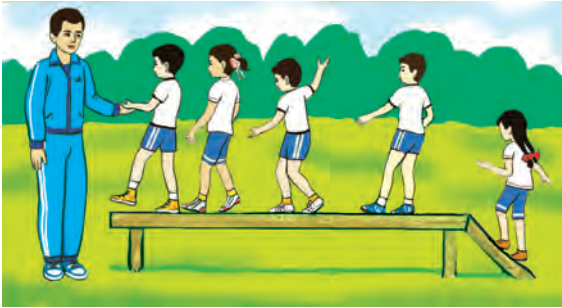


Рис. 15.



Рис. 16.



Рис. 17.



—  
—

.

—  
—

—

.  
—  
—

,

.

—  
—  
—

,

,

,

,

.

—

,

,

—

,

,

—

.

—

—

—

,



'

'

-

.

'

-

'

-

.

-

'

-

'

-

.

'

-

.

.

'

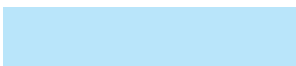
'

.

'



1.



2.

?

?

?





/' -

/' -

/' . -

/' ? -

:' -

/' -

/' -

/' . -

/' . -

/' -

( . 18).

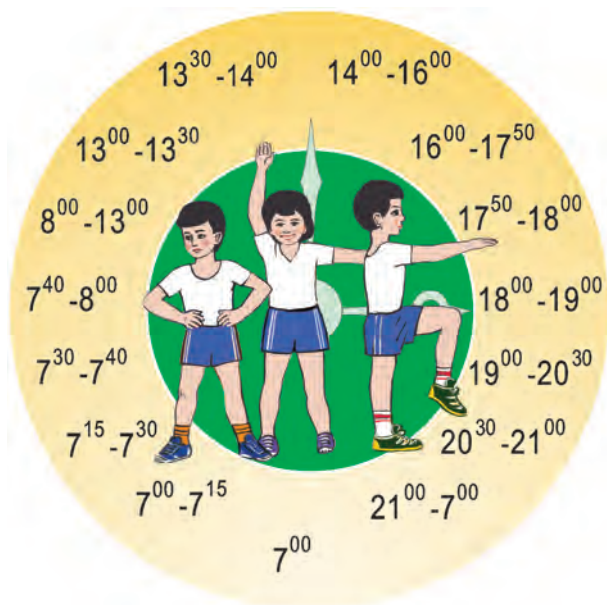


Рис. 18.

:

/

.

-

(                    ).

/

.



## 2-

7 <sup>00</sup>	ï î ä ú , ì
7 <sup>00</sup> —7 <sup>15</sup>	ô è ç ç à ð ÿ ä ê à , ó ð ð á í í è é ò ó à è à ò , ó á î ð ê à ï î ñ ò à è è
7 <sup>15</sup> —7 <sup>30</sup>	ç à â ð ð à ê
7 <sup>30</sup> —7 <sup>40</sup>	ï î ä ä î ò î â ê à ê ø ê î ë à
7 <sup>40</sup> —8 <sup>00</sup>	ä î ð î ä à â ø ê î ë ó
8 <sup>00</sup> —13 <sup>00</sup>	ç á í ÿ ò è ÿ â ø ê î ë à
13 <sup>00</sup> —13 <sup>30</sup>	â î ç à ð à á í è à ä î ì î é
13 <sup>30</sup> —14 <sup>00</sup>	î á ä ä



14 <sup>00</sup> —16 <sup>00</sup>	äí åâí î é ñî í , î òäûõ, ì î äâèæí ûå èãðû
16 <sup>00</sup> —17 <sup>50</sup>	ì ðèäí òî âëäí èå óðîî êî â, óáí ðèè ðàáí ÷ååí ì åñòà
17 <sup>50</sup> —18 <sup>00</sup>	ì î ëäí èè
18 <sup>00</sup> —19 <sup>00</sup>	ì ðî ãóèèè í à ñååæåí âí çäóóå, ì î ì î ùü ì î äí ì ó
19 <sup>00</sup> —20 <sup>30</sup>	ужин и занятия по интересам
20 <sup>30</sup> —21 <sup>00</sup>	
21 <sup>00</sup> —7 <sup>00</sup>	

1.

2.

?

?

1.

2.

-

.



-

-

-

.

-

.

.

.

-

/

.

-

/

.

-

/

/

/

.

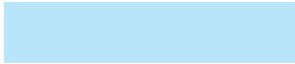


: « -

- », -

-

.



1.

?

2.

-

?

*Dááyòà!* Î ëãî å ñèääí èå áåç  
 äâèæåí èÿ ì ëî õî âëèÿåò íà ààø  
 î ðãáí èçì . Àèèèâí î å äâèæåí èå,  
 í àì ðî òèâ, óèó÷øàåò äûõáí èå,  
 êðî âî î áðàùåí èå, óèðåí èÿåò  
 î î î ðí î - äâèãàòåëü îé àì ì àðàò,  
 áèèãîðåí ðí î ñèàçûâàåðñÿ íà ääÿ-  
 òåëü î ñèè õáí òðåëü î é íåðåí è  
 ñèñòåìà î. Î ò äî äî ñî ñî íåèèèèè  
 ñèèèèèè ì î ñåò çååí èåòü ì ì ì ì ì  
 òà; åñèè åû äî äî ì ì ì ì ì ì ì ì ì ì



áî ëÿò ì àëüöû ðóê. Âû í à÷í ÿ òá  
 áûñòđî óñòàâàòü, ñòàí àòá í áâí è-  
 ì àòáëüí ûì è. ×òí áû ñí ÿòü óñòà-  
 ëî ñòü, í óæí î â òá÷áí èá 1-2 ì èí óò  
 âûí î éí èòü òðè-÷áòûđá Õèçè÷áñêèò  
 óí ðàæí áí èÿ. Õèçèóëüòì èí óòêè  
 èèè, èàê èõ áû ÿ, í àçûâàðò,  
 «âáñ ÿûá ì èí óòêè» ñí èì óò óòí ì -  
 ëÿâì î ñòü è ì î ääáðæàò âàøó  
 ðàáí òí ñí î ñí áí î ñòü.

Óí ðàæí áí èá 1. È.ì. — ðóêè  
 âûòÿí óòû áí áð ÿ á í àä ì àðòí é.

Ì î áí ÿòü ðóêè âááðò, ì î òÿí óòüñÿ  
 è ì î ñí î òðáòü í à ðóêè. Âáđí óòüñÿ  
 â èñòí áí î á ì î ëí æáí èá (ðèñ. 19).

Óí ðàæí áí èá 2. È.ì. — ðóêè  
 ñòáí èáí û â «çàì î ê» í à çàòûèèá.

Ì î áí ðà÷èâáÿñü í àí ðàáí, âûòÿ-  
 í óòü ì ðàáò ðóêó â ñòí ðí í ó.  
 Âáđí óòüñÿ â èñòí áí î á ì î ëí æáí èá.  
 Õàêæá âûí î éí èòü ÿòí óí ðàæí áí èá  
 ñ ì î áí ðí òí ì âèááí (ðèñ. 20).

Óí ðàæí áí èá 3. È.ì. — ðóêè  
 ñòáí èáí û â «çàì î ê» í à çàòûèèá.



Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.

Í î äí ÿòü ðóêè ââãðõ, ï î òÿí òòüñÿ,  
 î î ñî î òðàòü í à ðóêè. Åãðí òòüñÿ â  
 èñõî äí î â ï î ëî æáí èâ (ðèñ. 21).

Óî ð à æ í á í è á 4. È.î. — ðóêè  
 ñöáí èáí ù â «çàí î ê» í à çàòüèèâ,  
 ëî èòè ï î ñòàâèòü í à ï àðòó.

Í î ñòáí áí í î ï î äí èì àÿ êî ðî óñ  
 òáèà, ðàçáñòè ñäâèí òòüâ êî èòè  
 â ñòî ðî í ù.

Åãðí òòüñÿ â èñõî äí î â ï î ëî -  
 æáí èâ (ðèñ. 22).





Рис. 22.

Рис. 23.

Óí ð à æ í á í è á 5. È.ì. — ñèäÿ, äåðæàðüñÿ ðóèàì è çà çàáí èé êðàé ñèääí èÿ ì àððù.

Âùòÿí óðü ì ðÿì ùá í î ãè àì áð, ä. Ååðí óðüñÿ â èñóì áí î á ì î ëì æáí èá (ðèñ. 23).

Óí ð à æ í á í è á 6. È.ì. — äåð-æàñü ðóèàì è çà çàáí èé êðàé ñèääí èÿ ì àððù, âùòÿí óðü í î ãè àì áð, ä. Î ððùáàÿ í î ãè î ò ì î èà, ì ðì áí óðüñÿ í àçàä. Ååðí óðüñÿ â èñóì áí î á ì î ëì æáí èá (ðèñ. 24).

Óí ð à æ í á í è á 7. È.ì. — ñòì ÿ, ðóèè í à ì î ÿñá.

Î î áí èì àÿ ðóèè áááðð, ì ðì áí ó-ðüñÿ í àçàä. Ååðí óðüñÿ â èñóì ä-í î á ì î ëì æáí èá (ðèñ. 25).



Рис. 24.



Рис. 25.



Рис. 26.



Рис. 27.

Óì ð à æ í á í è å 8. È.ì. — ñèäy  
çà ì à ð ò í é, ð ó è è ì î ñ ò à â è ò ù í à  
ì è å ÷ è.

Ç à ò à ì á ù ò ý í ò ù ð ó è è â ì å ð , ä.  
Å å ð í ò ù ñ ý â è ñ ò í á í â ì î ë ì æ á í è å  
(ð è ñ. 26).

Óì ð à æ í á í è å 9. È.ì. — ñèäy,  
ð ó è è ì î ñ ò à â è ò ù í à ì î ý ñ.

Í î â î ð í ò ò ó è ì â è ù à í à ì ð à â î .  
Å å ð í ò ù ñ ý â è ñ ò í á í â ì î ë ì æ á í è å.  
Ç à ò à ì ì î â î ð í ò í à è å â î . Å å ð í ò ù ñ ý  
â è ñ ò í á í â ì î ë ì æ á í è å (ð è ñ. 27).



Èàæäûé óðî ê í à÷èí àåòñÿ ñ  
 ï î ñòðî áí èÿ. Óí ðàæí áí èÿ í à ï î -  
 ñòðî áí èå ï î ï î ààðò òî ðî èðî áàòò  
 î ñàí éó, ñî ñðåáî òî ÷èòò áí èè àí èå,  
 äèñòèè èèí èð . Óí ðàæí áí èÿ âû-  
 ï î èí ÿðòñÿ ï î èí ï àí àå ó÷èòàÿÿ  
 (ðèñ. 28):

1. «Â î áí ó øåðáí áó ñòàí î -  
 àèñü!» — ï î ñòðî èòòñÿ ï î î áí î é  
 èèí èè (ðèñ. 28, *а*).

2. «Ðàáí ÿèñü!» — í î àè ï î ñòààèòò  
 ðî áí î , í î ñî ÷èè ï î äð áí ÿòò, áí èí áó  
 ï î àåðî óòò í àí ðàáî (ðèñ. 28, *а*).

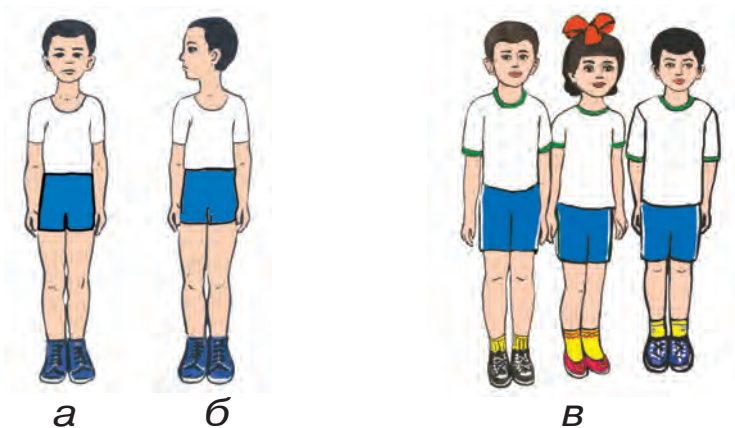


Рис. 28.



Рис. 29.

3. «Ñî èďí î!» — ï ðèí ÿòü í âí î ä-  
âèæí î â ï î ëî æáí èâ, ãî ëî áó ï ðè-  
í î áí ÿòü, ñî î ððáòü ï ðÿì î (ðèñ.  
28, á).

4. «Âî ëüí î!» — ðàññëàáèòüñÿ  
(ï ðèí ÿòü ñâí áí äí î â ï î ëî æáí èâ,  
ò.â. î áí à í î ãà ñëââèà ñî áí óòà â  
èî èáí â).

Í î ñòðí áí èâ â ðÿä î ñóòáñòàèÿ-  
âòñÿ ï î ëî àí äâ ó÷èòáèÿ Õèç-  
éóèüòóóü í à ñî î ðòèáí î é ï ëî ùàä-  
èâ èèè â ñî î ðòèáí î ï çàèâ í à  
ñî áòèèèüí ùó ðàçì àðèàó (ðèñ. 29).

### Âî ï ðí ñü

1.

?

-



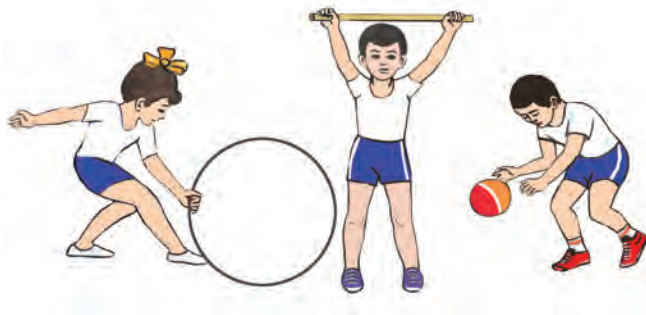
2. Ī ĩ ÷ ã ĩ ó ĩ ĩ ÷ ò è ã ñ ã ó ð ĩ è è è ç à - ĩ ÿ ò è ÿ ĩ à ÷ è ĩ à ð ò ñ ÿ ñ ĩ ĩ ñ ò ð ĩ á ĩ è ÿ ?

3. Ī à ç ĩ â è ò ã è ĩ ĩ à ĩ ä ù ĩ ð è ĩ ĩ ñ ò ð ĩ à - ĩ è è .

### Ç à ä à ĩ è

1. Ð à ç ĩ à ò ù ò ã ñ ä ð ó ç ü ÿ ĩ è ÷ à ò ù ð ð ò - ó ã ĩ è ü ĩ ó ð ĩ ĩ è ĩ ù à à è ó è ĩ ò ĩ à ò ù ò ã ñ ð ä ä - ĩ ð ð , ĩ è æ ĩ ð ð , ä ð ð ĩ ð ð è à è ä ĩ ĩ à è ü - ĩ ó ð è è ĩ è è .

2. Ī à ó ÷ è ò ã ñ ù ñ ò ð ĩ è ò ù ñ ÿ à ĩ à ĩ ó ø à - ð á ĩ á ó è ä ð ó á ç à ä ð ó á ĩ ĩ .



( . . )

Ō ĩ ä ü á à , á ä ã , ĩ ð ũ æ è è , è à ç à ĩ è ã , ĩ ð á ĩ ä ĩ è á ĩ è ã ĩ ð á ĩ ÿ ò ñ ò á è è , ĩ à ò à - ĩ è ÿ , ñ ĩ ò ð á ĩ á ĩ è ã ð à á ĩ ĩ à ñ è ÿ ,



éóâûðèè è äð. — añå ýòè àèäû  
 äåÿòåëüí î ñòè ààðò âí çì î æí î ñòù  
 ôî ðì èðî ààòù, ñî àåðøáí ñòâî ààòù  
 í âî áóî àèì ûå â æèçí è äâèæáí èÿ.  
 Âûí î ëí áí èå ëðáí âî óí ðàæí áí èÿ  
 í à÷èí àåòñÿ ñ èñóî áí î âî ì î ëí æå-  
 í èÿ — ñàì î âî óâí áí î âî àèÿ âû-  
 î î ëí áí èÿ ðåêî ì áí äóâì î âî óí -  
 ðàæí áí èÿ. Çí áí èå ðàçí ûò àèâî â  
 èñóî áí ûò ì î ëí æáí èé ì î î î æåò  
 âàì âî àðáì ÿ èãð ñ äðóçÿì è,  
 ì ðè âûí î ëí áí èè Õèçè÷èñëèò  
 óí ðàæí áí èé.

Í èæå ì ðèääááí û î ñí î áí ûå èñ-  
 óî áí ûå ì î ëí æáí èÿ ðóè, í î â, òåèà  
 (ðèñ. 30).

1. È.ì. — î ñí î áí àÿ ñòí éèà (î.ñ.),  
 ì ÿòèè âî añòå, í î ñèè àðî çü, ðóèè  
 î î óòáí û àâî èü òóèî àèùà, âî ëí âà  
 ì ðèè î áí ÿòà (ðèñ. 30, *a*).

2. È.ì. — î.ñ., ðóèè âûòÿí óòù  
 âî áð, ä (ðèñ. 30, *á*).

3. È.ì. — î.ñ., ðóèè ì î áí ÿòù  
 ââáð (ðèñ. 30, *á*).

4. È.ì. — î.ñ., ðóèè ðàçâääáí û  
 â ñòí ðî í û (ðèñ. 30, *á*).

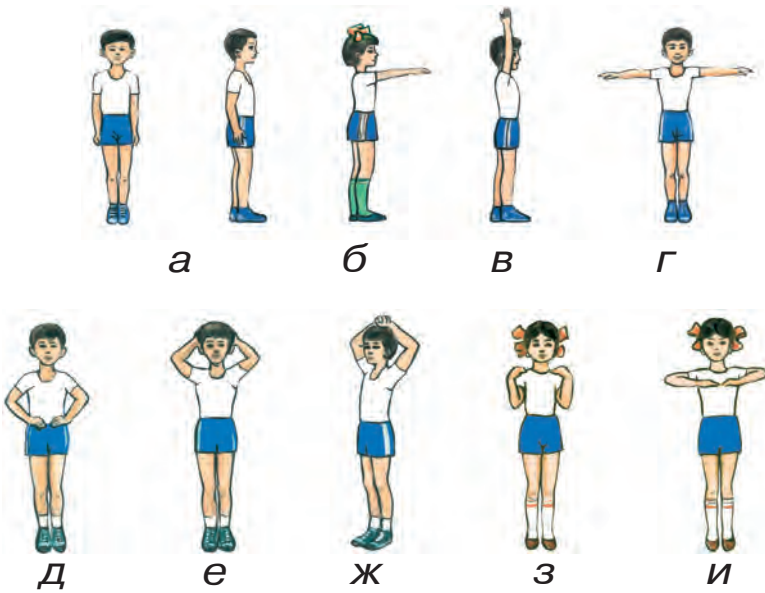


Рис. 30.

5. È.ï. — î.ñ., ðóêè íà ïîÿñå (ðèñ. 30, а).

6. È.ï. — î.ñ., ðóêè íà çàòÛèêå (ðèñ. 30, б).

7. È.ï. — î.ñ., ðóêè íà âîèâå (ðèñ. 30, в).

8. È.ï. — î.ñ., ðóêè íà ïèâ÷àò (ðèñ. 30, г).

9. È.ï. — î.ñ., ðóêè ïåäå äóâå, ñîâîòó â èòîÿ (ðèñ. 30, д).

10. È.ï. — î.ñ., ðóêè ñîâîòó â «çàòÛèêå» çà ñèèé (ðèñ. 30, е).

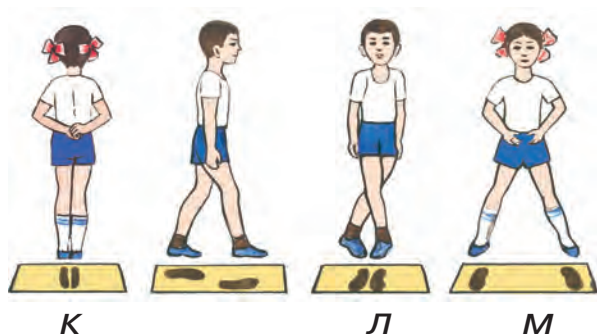


Рис. 30.

11. È.ì. — í î ñ., í î ã è í à ø è ð è -  
 í à ì è ã ÷. Í ð à ã à ÿ (è ã ã à ÿ) í î ã à  
 à ì à ð à à è. Í î ã è ñ è ð à ù à í ù, ð ó è è  
 î ì ó ù à í ù à à ì è ù ò ó è ì à è ù à (ð è ñ.  
 30, è).

12. È.ì. — í î ã è à ð ì ç ù, ì î ø è ð à,  
 ð ó è è í à ì î ÿ ñ à (ð è ñ. 30, ì).

## ã è ì í à ñ è

## ì à è

1. Ä å ð æ à ò ù ì à è è ó ä à ó ì ÿ ð ó è à ì è  
 ç à è ì í ö ù, ò à à ò ì ì ñ à ð ð ó (ð è ñ.  
 31, à).

2. Ä å ð æ à ò ù ì à è è ó ä à ó ì ÿ ð ó è à ì è  
 ç à è ì í ö ù, ò à à ò ì ì ñ ì è ç ó (ð è ñ. 31,  
 á).

3. Ä å ð æ à ò ù ì à è è ó ç à è ì í à ö  
 î à ì î é ð ó è ì é (ð è ñ. 31, á).



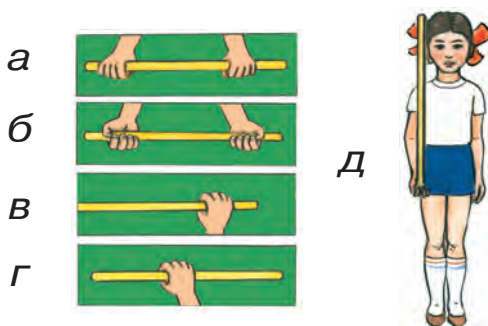


Рис. 31.

4. Āāðæàüü ì àèèó î äí î é õóêî é  
 ì î ñãðãäèí à (ðèñ. 31, ä).

5. È.ï. — î.ñ., ì àèèà ó ì èã÷à  
 (ðèñ. 31, ä).

### Èñõî äí î à ì î èî æáí èà — ñõî ÿ, ñèäÿ

1. È.ï. — î.ñ., õóèè í à ì î ÿñã  
 (ðèñ. 32, à).

2. È.ï. — í î àè í à øèðèí à ì èã÷,  
 õóèè ääî èü òóèî âèùà (ðèñ. 32, ä).

3. È.ï. — ñèäÿ í à êî ðõî ÷èàõ,  
 õóèè î ì óùáí ù áí èç (ðèñ. 32, ä).

4. È.ï. — ñõî ÿ í à êî èãí ÿõ, õóèè  
 ääî èü òóèî âèùà (ðèñ. 32, ä).

5. È.ï. — ñõî ÿ í à ÷ãðãðãáí üèàõ,  
 äí êî àà ì ðèè î äí ÿðà (ðèñ. 32, ä).

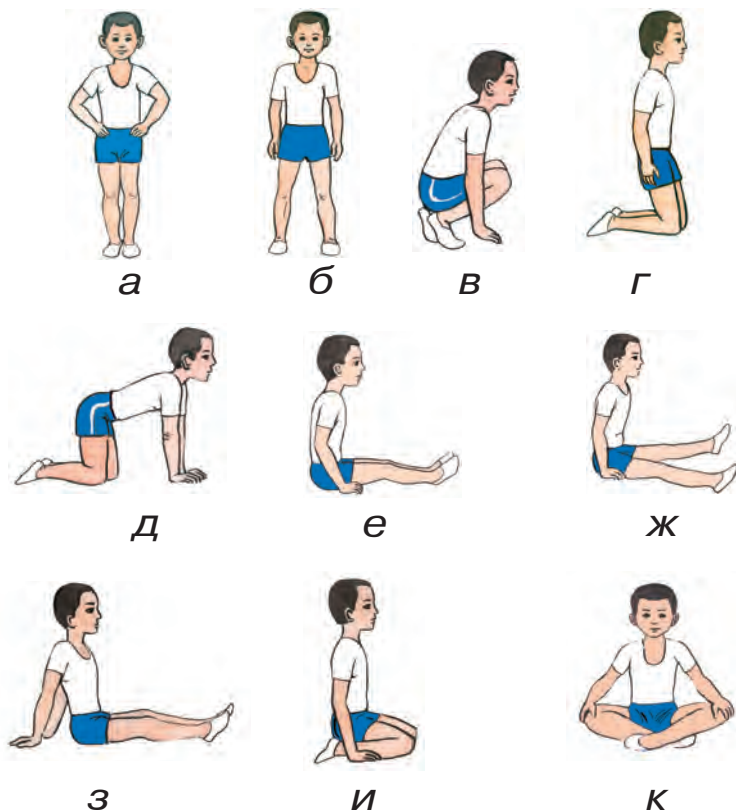


Рис. 32.

6. È.ï. — ñèäÿ íà ïîëó, íîãè àì àñòà àóòýí óóò ãì àð, ä, ðóèè ïîóàí ù àí èç, ãî èî àà ïðèè îáí ÿà (ðèñ. 32, а).

7. È.ï. — ñèäÿ íà ïîëó, íîãè àðîçü, ïîøèðà, àóòýí óóò ãì àð, ä, ðóèè ïîóàí ù àí èç, ãî èî àà ïðèè îáí ÿà (ðèñ. 32, æ).



8. È.ì. — ñèäÿ íà ïîëó, óíîð ðóèàì è ñçàäè, íîãè àì àñòà, âùòÿí óòù àì äð, ä (ðèñ. 32, ç).

9. È.ì. — ñèäÿ íà ïÿèàò, ðóèè ïîóàí ù àí èç, àí èì àà ïðèì àí ÿò. ×òì áù ññòù ïîãèóáæà, ìîæí ï÷óòù ðàññòààèòù íîãè (ðèñ. 32, è).

10. È.ì. — ñèäÿ «ïî-òóðàöèè», ðóèè íà èì èáí ÿò (ðèñ. 32, é).

### Èñîì àíî à ïîèì æáí èà — è, æà

È, æà íà ñìèíà, ðóèè ààì èù òóèì àèùà (ðèñ. 33, à).

È, æà íà æèàì òà, ðóèè âùòÿí óòù àì äð, ä (ðèñ. 33, á).

Óíîð è, æà (ðèñ. 33, â).

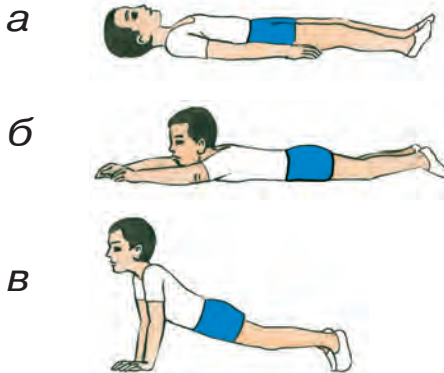


Рис. 33.



## Āī ī ðī ņū

1. Ī ņī ī āī ūā è ñōī āī ūā ī ī -  
ēī æāī èy ?
2. Ī ī ÷ āī ó è àæāī ā oī ðàæī āī èā í óāī ī  
í à ÷ èī à òü èç è ñōī āī ī āī ī ī ēī æāī èy?
3. Í àçī âèðā ī ņī ī āī ūā è ñōī āī ūā ī ī -  
ēī æāī èy äëy oī ðàæī āī èé ñ ãèì í à-  
ñòè ÷ ãñêī é ī àëêī é.

## Çàäàí èy

1. Èçó ÷ èðā, çàī ī ī í èðā è âūī ī ēī èðā  
ðàçī ūā è ñōī āī ūā ī ī ēī æāī èy (ðèñ.  
32, 33).
2. Í àó ÷ èðāñü ī ðàâèëüī ī ī ðèī èī à òü  
è ñōī āī ī ā ī ī ēī æāī èā.

*Ðááyòà!* Ī ī çī àêī ì ùðāñü ñ ī ņ-  
í ī āī ūī è oī ðàæī āī èyì è äëy òðā-  
í èðī âèè ì ūøö í ī ā, ðóé, òóēī -  
âèùà (ðèñ. 34):

1. È.ī. — í ī ãè âðī çü, ī ī øèðā,  
ðóèè í à ī ī yñā. Í àêèī í ū òóēī âè-  
ùà âī åð, á, í àçàä, âī ðàâī è  
âèââī (ðèñ. 34, a).



2. È.ï. — òî æå. Ī ī âî ðī òû  
òóëî âèùà âî ðàâî è âëääî (ðèñ.  
34, á).

3. È.ï. — î.ñ., ðóèè íà ïï ÿñå.  
Äâèæåí èÿ íîã âî åð, ä, â ñòî ðî íó,  
íàçàä (ðèñ. 34, á).

4. È.ï. — òî æå. Ī ī ï åðàì áí íî å  
ï î äí èì àí èå è ñåèáàí èå íîã  
(ðèñ. 34, á).

5. È.ï. — òî æå. Ī ī ï åðàì áí íî å  
î àâääáí èå è ñåèáàí èå íîã íàçàä  
(ðèñ. 34, á).

6. È.ï. — òî æå. Ñòî ÿ íà  
ëåâî é íîãå, ï ðèîî îáí ÿòü ï ðàâóð,  
âùòÿí óòü íîñî è, êîñí óòüñÿ èì  
ï î èà. Åððî óòüñÿ â .ï. Òî æå —  
äðóâî é íîã (ðèñ. 34, á).

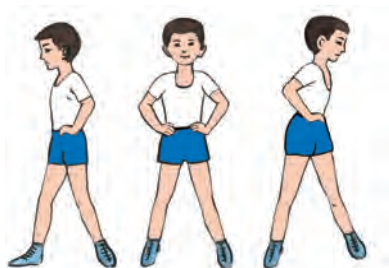
7. È.ï. — î.ñ., ðóèè íà ïï ÿñå.  
Ī ī ëóî ðèñåääáí èÿ (ðèñ. 34, æ).

8. È.ï. — î.ñ.,  
Ī ī ëóî ðèñåääáí è , ðóèè ðàçååñòè  
â ñòî ðî íó (ðèñ. 34, ç).

-  
,  
-



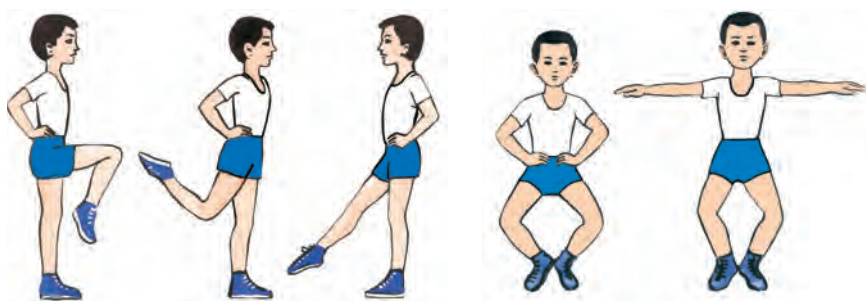
а



б



в



г

д

е

ж

з

Рис. 34.



10.  $\left( \begin{array}{c} \cdot \\ \cdot \end{array} \cdot 35, \right)$   
 $\left( \begin{array}{c} ' \\ \cdot \end{array} 35, \right)$ .

11.  $\left( \begin{array}{c} \cdot \\ \cdot \end{array} \cdot 35, \right)$ .

12.  $\left( \begin{array}{c} ' \\ \cdot \end{array} 35, \right)$ .

13.  $\left( \begin{array}{c} \cdot \\ \cdot \end{array} \cdot 35, \right)$ .

14.  $\left( \begin{array}{c} ' \\ \cdot \end{array} 35, \right)$ .

14.  $\left( \begin{array}{c} \cdot \\ \cdot \end{array} \cdot 35, \right)$ .

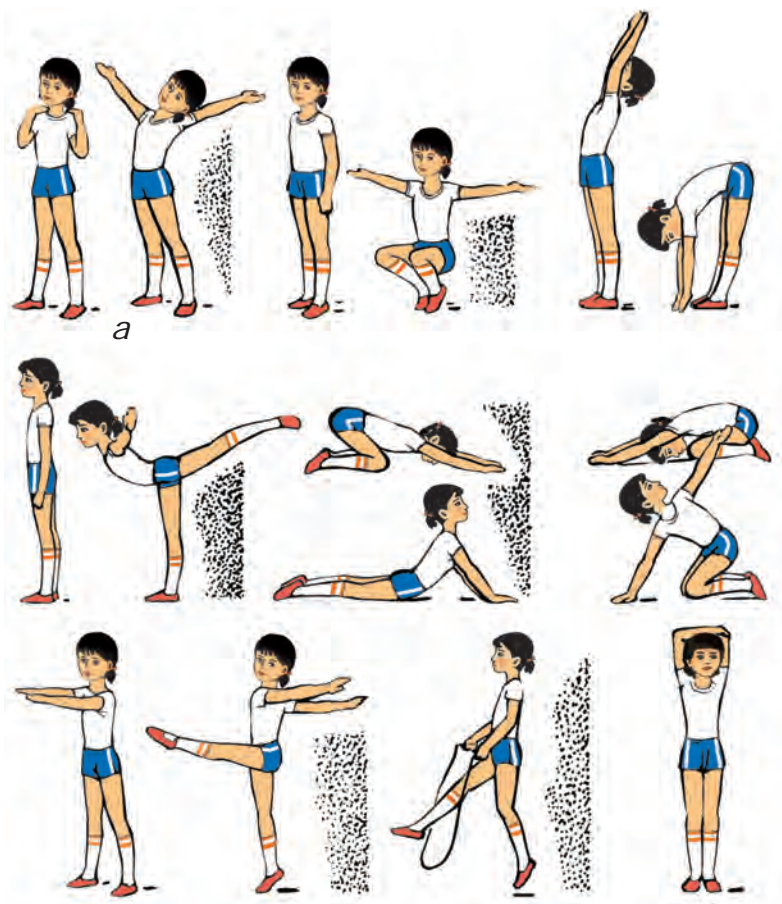


Рис. 35.

15.

( . 35, ).





16. ( .  
35, ) (30-35 ).

17. .

, ' . -

( . 35, ).

( -

4-6 .

, ' . -

: . -

- ' . -

, ' . -

( . 36).

- ' . -

, ' . -

. ' . -

, ' . -

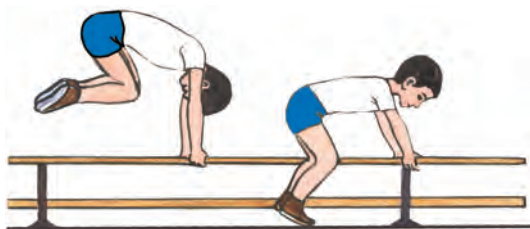


Рис. 36.



Рис. 37.



Рис. 38.

( . 37).

—

( . 38).

## Лазание, перелазание и вис

Ààì — ó÷áí èèàì àòî õî ãî èèàñ-  
 ñà — î÷áí ù ìî èáçíî ìî èçàòü, õî -  
 àèòü íà ÷àòááðáí ùèàõ, ìáðáèáçàòü  
 ÷áðáç ðàçí ùá ìðáäì àòû, èàçàòü  
 ìî èàí àòó è àèì íàñòè÷áñêî é



ñòáí êá. Òàèèá óí ðàæí áí èý óèðáí -  
 èýðò ì ûøöû òáèà, ì èá÷ááí áí  
 ñóñòàáà, ðóè, í î á. Áûðàáàòûâáðò  
 òàèèá èà÷áñòàà, èàè èí âêí ñòù,  
 âúí î ñèèâí ñòù, óí î ðñòâí, óí áí èá  
 ì ðáí áí èááàòù òðóáí î ñèè.

Áí ò í áñêí èüêí ñí áòèàèüí ûò óí -  
 ðàæí áí èé.

Í ðí î î èçòè í à ÷áòáððáí üèàò ì î ä  
 ñòóèí ì èèè ì áðáâ, ðí óòí é àèì -  
 í àñòè÷áñêí é ñèàì áéèí é (ðèñ. 39).

Í áðáèáçàòù ÷áðáç ì ðáäì áòû  
 (ðèñ. 40).

Í î äòýàèààýñü ì ðè ì î ì î ì è ðóè,  
 ì ðí î î èçòè ì î àèì í àñòè÷áñêí é  
 ñèàì áéèá (ðèñ. 41.)

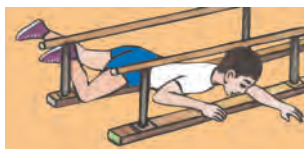
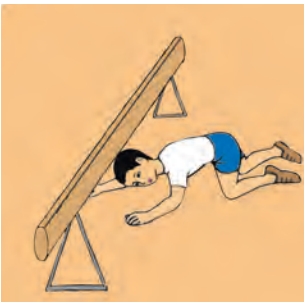


Рис. 39.



Рис. 40.

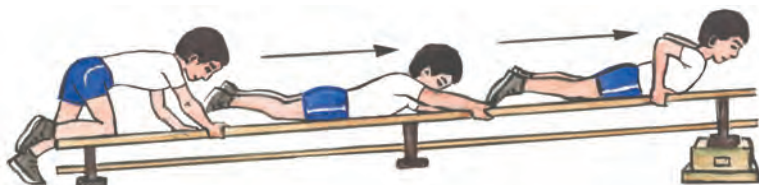


Рис. 41.



Рис. 42.

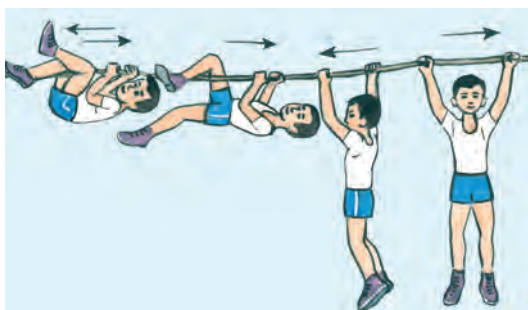


Рис. 43.



Рис. 44.

Èàçàí èà ìî èãñòí èöå è ìî  
 øãñóó, àèñ íà ãî ðèçîí òàèüí î  
 í àòÿí òòî ì èàí àòå è ì ãðååèææáí èà



í î í àí ó, í áõâàòèâ áãî ðóéàì è  
è í î ãàì è (ðèñ. 42, 43).

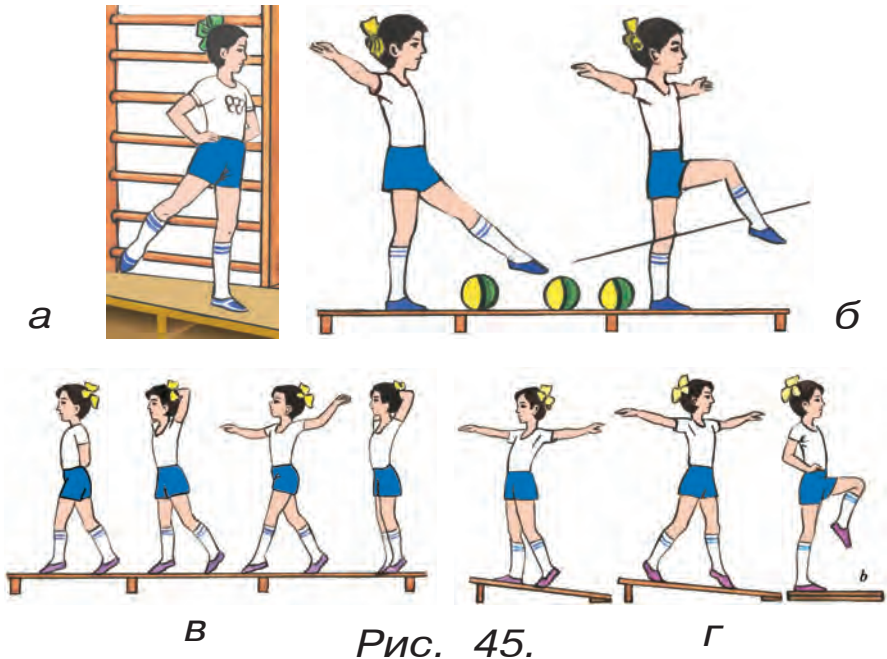
Èàçàòü í î èàí àòó (ðèñ. 44).

## Упражнения на сохранение равновесия

Âî áðáì ÿ çàí ÿòèé àèì í àñòèèêî é,  
ðàçèè÷íî èãð, âî ì í î ãèõ æèç-  
í áí í ùõ ñèòóàöèÿõ áàì í óæí î  
óì áí èá ñî õðáí ÿòü ðàáí î ááñèá.  
Ãèàáí î á óñèê àèá ì ðè ÿòì ì –  
ì ðààèèüí î ðàñí î èí æèòü î á ùèé  
òáì ðð òÿæáñòè í à òì ÷èá î î î ðü.

Óì ðàæí áí èÿ í à ñî õðáí áí èá  
ðàáí î ááñèÿ áü ì î æáòá áüí î èí ÿòü  
â øèê èá è áí ì à, ñ äðóçÿì è  
è ñàì î ñòì ÿòáèüí î. Òàèèá óì ðàæ-  
í áí èÿ áüí î èí ÿðòñÿ í à áðááí á  
èèè í àèè í í í é ì èí ñèê ñòè.

1. Ñòì ÿ î áí î é í î áí é í à àèì -  
í àñòè÷áñèê é ñèàì áéèá, äðóáóð  
î ôáí àèòü á ñòì ðî í ó, í àçàä,  
âì áð, ä, äðæàñü î áí î é ðóèê é  
çà ì áðáèèàèé ó àèì í àñòè÷áñèê é  
ñòáí èè èèè ì î èí æèá ðóèè í à  
ì î ÿñ (ðèñ. 45, à).



*в*

Рис. 45.

*г*

2. Ī āđāøāãèāàòü ÷āđāç í àáèáí Ūā ì ÿ÷è, ðāññòāâëāí í Ūā í à āèì - í àñòè÷āñêî é ñêàì áééā, èèè ÷āđāç í àòÿí óóóρ āāđ, âéó (ðèñ. 45, *ā*).

3. Ōî äèòü ìî ãèì í àñòè÷āñêî é ñêàì áééā í à íî ñêàò, ì ðî èçāî èüí î ì áí ÿÿ ìî êî æāí èā ðóê ìî òî äó äâèæāí èÿ (ðèñ. 45, *ā*).

4. Ōî äèòü ìî í àèèîííî é āèì - í àñòè÷āñêî é ñêàì áééā, āũñî êî ìî áí èì àÿ íî ãè è ì ðî èçāî èüí î ì áí ÿÿ äâèæāí èÿ ðóê (ðèñ. 45, *ā*).



## Āī ī ōī ņū

1. Āāā ī ī æí ī âūī ī ēí yōū óī ðàæí áí èy í à ñī ōðáí áí èā ðàáí ī âñèy?

2. Êèèèā ī ðāāī àòū ī ī æí ī èñī ī ëü-çí ààòü ī ðè âūī ī ēí áí èè óī ðàæí áí èé í à ñī ōðáí áí èā ðàáí ī âñèy?

3. Êèèèā âèäü óī ðàæí áí èé í à ñī ōðáí áí èā ðàáí ī âñèy âū áü, çí ààòā?

## Çàäáí èy

1. Āāðæà ðóèè í à ī ī yñā, añòáí uòā í à ī áí ó í ī áó, ñī áí óā àòī ðóþ â êī èáí á, ī ī áí èì èòā á, èàè ī ī æí ī âūøā. Çàêðí éòā ãèàçà.

2. Āūòyí óā ðóèè áāī ëü òóēī âèüà, ôī àèòā í à í ī ñèàð ī ī ðàçí üì ī ðāä-ì àòàì : ī ī èó, àèì í àñòè÷añēī é ñèàì áééā, áðāáí ó è äð.

Āêðī áàòè÷añèèā óī ðàæí áí èy âêëþ÷àþò â ñāáy ñèāäóþùèā yèàì áí òū: éóâüðèè áī áð, ä, í àçàä, ñòī ééó í à èī ī àòèàð è áī èī âā, ī ī ñòèè è äð., èī ôī ðūā ðàçâèâàþò



Рис. 46.



Рис. 47.

êî î ðäèí àòèþ äàèæáí èé, àèáêî ñòü, ðåøèðåüí î ñòü.

1. È, æà í à ñí èí á, äåðæà äåóì ÿ ðóèàì è êî èáí è, ï î àòýí óòü èõ è äðóäè. Ñååðí óåøèñü èëóáí ÷êî ì, ðåñèà÷èàòóñü áí åð, ä, í àçàä, äèááí, áí ðàáí (ðèñ. 46).

2. ×óòü ðåññòààèà í î äè, î áí ÿòü êî èáí è äåóì ÿ ðóèàì è, ñååðí óåøèñü èëóáí ÷êî ì è î ï óòèèà áí êî áó.

3. Ñååðí óåøèñü èëóáí ÷êî ì, ñåèèàòü èóåðí è í àçàä. Òàèèà óí ðæí áí èý í óæí î áóí î êî ÿòü í à ì à èèè êî äð (ðèñ. 47).





## Подготовка к выполнению «МОСТИКА»

1. Ањòàòü ñî èí î é ê âèì í àñòè- ÷àñêî é ñòáí êâ íà ðàññòîî ýí èè î áí î áî øàãà, î î áí ÿòü ðóèè âáâð, î ðî áí óóññý , î áðá- áèðàý ðóèè è î áðáèèàäèí ù àèì - í àñòè÷àñêî é ñòáí èè, î î ñòáí áí í î î ñòèèòññý, èàñàýññü ðóèè è î î èà, ñäáèèòü «î î ñòèè» (ðèñ. 48, à).

2. ×óòü ðàññòàâèè í î àè, î ðî - áí óóññý í àçàä, î î áðáòññý ðóèè è í à ñèì æáí í ùâ ì àòù, ñäáèèòü «î î ñòèè». Æ òàèîî î î èí æáí èè ñäáèèòü òðè î ðóæèè èñòóò äàè- æáí èý (î áðáí àñòè òáí òð òýæàñòè òáèè ñ í î á í à ðóèè è í àí áí ðî ò).

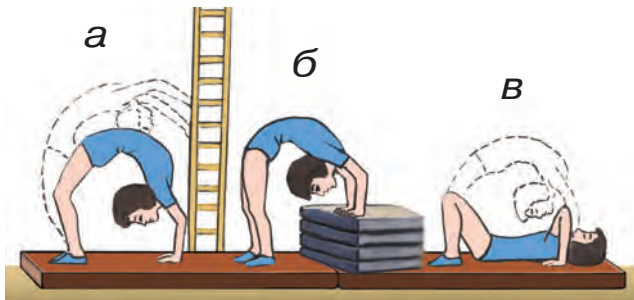


Рис. 48.

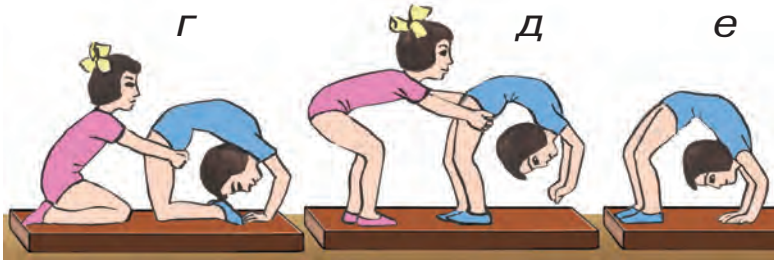


Рис. 48.

Í î ñòàì áí í î ï î áí ÿòüñÿ è ï ðèí ÿòü  
 èñõí äí î á ï î ëî æáí èá (ðèñ. 48, á).

3. Âüí î ëí áí èá «ì î ñòèèà» èç  
 ï î ëî æáí èÿ ë, æà í à ñí èí á. Èá÷ü  
 í à ñí èí ó, óí áðáòüñÿ í î äàì è è  
 ðóéàì è á ï î è, ï ðèí î áí ÿòüñÿ,  
 ï ðí áí óòüñÿ, ñäáèàòü «ì î ñòèèà».  
 Í áðáí î ñÿ öáí òð òÿæáñòè òáèà í à  
 ðóéè, çàòàì í à í î äè, ñäáèàòü  
 òðè ï ðóæèí èñòüò ï î èà÷èááí èÿ.  
 Âáðí óòüñÿ á èñõí äí î á ï î ëî æáí èá  
 (ðèñ. 48, á).

4. Âüí î ëí áí èá «ì î ñòèèà», ñòí ÿ  
 í à êí èáí ÿò. Í ðí áí óòüñÿ í àçàä,  
 óí áàððèù äáðæèò áàøè í î äè è  
 òÿí áò èò í à ñááÿ (ðèñ. 48, á).

5. Âüí î ëí áí èá «ì î ñòèèà», ñòí ÿ  
 í à ï ðÿì üò í î äàò. Í î äè ÷òü  
 ðáññòàáèáí ü, ï ðí áí óòüñÿ í àçàä,



òí ààðèù äåðæèò ààøè íí àè è  
 òÿí àò èõ íà ñåáÿ (ðèñ. 48, á).

6. Ñàì î ñòì ÿòåüí î á âüí î éí áí èá  
 «ì î ñòèèà» (ðèñ. 48, á).

### Âî î ðî ñü

1. Âüðàáí òèåå èàèèò èà÷åñè ñí î ñí á-  
 ñòáóðò òàèèåå Õèçè÷åñèèèèè òí ðàæí áí èÿ,  
 èàè îí èçàí èá íà ÷àòååðáí üèàò, î ðüæ-  
 èè ÷åðáç îðáí ÿòñòàèè, èàçàí èá?

2. Êàèèè Õèçè÷èèèè èà÷åñèèè ðàçàè-  
 àòòò òàèèèè òí ðàæí áí èÿ, èàè îí äòÿè-  
 àáí èá è îí èçàí èá îí àèí íàèè÷èèè è  
 ñèàì áéèè?

3. Â èàèè è îí ñèèèè ààòåüí î ñòè äå-  
 èàòò îí àáí òí àèòåüí üá òí ðàæí áí èÿ  
 äèÿ âüí î éí áí èÿ «ì î ñòèèà»?

### Çààáí èÿ

1. Î áúÿñí èòà -

,

2. Í àçí àèòà òí ðàæí áí èÿ, ñ îí î òüò  
 èí òí ðüò âü ñí î æåòà âüí î éí èòü èó-  
 àüðí è. Âüí î éí èòà èóâüðèè.

3.



## Художественная гимнастика

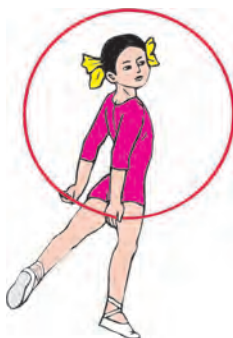
Óì ðàæí áí èÿ ñ î áðó÷áì (ðèñ. 49, а).

Óì ðàæí áí èÿ ñ î ÿ÷îì (ðèñ. 49, а).

Óì ðàæí áí èÿ ñ î é (ðèñ. 49, ).

Óì ðàæí áí èÿ ñ èáí òî é (ðèñ. 49, ).

Óì ðàæí áí èÿ ñî ñèèèèè é.



а



б



в



г

Рис. 49.



### Āī ī ōī ņū

1. Ēàèèà óí ðàæí áí èÿ īī ōóāī æañò-  
âáí íī é àèì í àñòèèâ âū çí àâðâ?

2. Çàí èì àþòñÿ èè ōóāī æañòâáí íī é  
àèì í àñòèèī é ì àèü÷èèè?

3. Āââ ī ōī âī äÿòñÿ çàí ÿðèÿ īī ōó-  
âī æañòâáí íī é àèì í àñòèèâ?

### Çàâáí èâ

Í àì èøèðâ īī äðī áíī, èàèèì ÿèàì áí-  
òàì àèì í àñòèèè âū í àó÷èèèñū â øēī èâ.

## Виды ходьбы

Òàèī é âèä äâèæáí èÿ, èàè ōī äü-  
áà, óââèè÷èââð âàøè äâèâà-  
òâèüí ūâ âī çì ī æíī ñòè, īī âūøâð  
àèèèáí ī ñòü, ðàçâèââð ì ūøöü,  
óèó÷øâð īī äâèæíī ñòü ñóñòââī â.

Í çàī ðī âèðâèüí àÿ ōī äüáà óè-  
ðáí èÿâð ì ūøöü ñī èí ū è æèâī òà,  
ñī ââðøáí ñòâóâð ī ñáí èó, óñèèè-  
ââð ì ðèòī é èèñèī ðī äà â è, âèèâ,  
ðâãóèèðóâð ì ðàâèèüí ī â äūòàí èâ,  
÷òī ī ÷áí ü âàæíī äèÿ ī ðâáí èçì à.

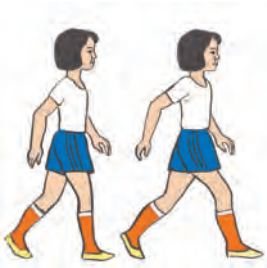


Рис. 50.



Рис. 51.



Рис. 52.

## Î ñî î âí ûâ âèäû õî äüáû.

Î äüáà â î áû÷íî ðèòì á. Ì ðè õî äüáâ ì û ñî à÷àèà ñòàâè ñòî ì û íî ã íà çàì ëþ, çàòàì ì áðàéàòî ì íà íî ñèè (ñòàðàéòàñü íà ñàèáàòü èî èáí è). Ðóèè ñèáâèà ñî áí óòû â èî èòÿ, äàèæáí èÿ ì ääèáí íû. Ðóèè ì î ì áðàì áí íî ì áðàì áùàðòñÿ áí áð, ä íà âûøâ äðóèè (ðèñ. 50).

Äàèæáí èâ ðóè — íàçàä, ââáð. Èèñèè ðóè íàòî äÿòñÿ, ì ðèè áðíî, íà óòî áí à ì î ÿà. Äî èî àà ì ðèè î ä-íÿ, ì èá÷è ñî î áí áí û.

Õî äüáà íà íî ñèè. Ì áí ÿÿ ì î -èî æáí èâ ðóè, õî äüáà íà íî ñèè (ðèñ. 51).

Õî äüáà ñ âûñî èè ì î áí èè àí èáí áâðà. Äàèæáí èÿ äî èáí û áùòü

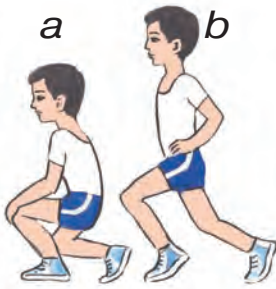


Рис. 53.



Рис. 54.

áûñòðûì è è òî ÷í ùì è, øääè — êî - ðî èèè è è óääðáí í ùì è (ðèñ. 52).

Õî äüáà á ïî éóí ðèñáää, á ïðèñáää. óèè í à êî èáí yõ, í î àè ñî áí óòû á êî èáí yõ; óèè í à ï î yñá, í î àè ñî áí óòû á êî èáí yõ (ðèñ. 53, , á).

Õî äüáà øèðî èèè øääí ì . Òàèày òî äüáà ï î òî æà í à ñî èääòñéð. Áûñî êî ï î äí èì ày í î áó, ñòà- àèì ñòóí í ð ï î éí î ñòüð í à çáí - èð (ðèñ. 54).

## Виды бега

Áää — yòî î àèí èç àèáí á òè- çè ÷áñèèò óí ðàæí áí èé í à äàèæá- í èá, êî òî ðî á áû áûí î éí yáòá ÷àùá, ÷áì äðóáèá.



Рис. 55.



Рис. 56.



Рис. 57.



Рис. 58.

Î ñîî âî Ûâ âèäÛ áääâ.

Î áû÷í ûé áää. Áää, ì ðè êî òî ðî ì  
 í àøè äâèæáí èÿ ñâî áî áí Û, èääèè,  
 ðóèè äâèäàðòñÿ áñòáñòääáí íî (ðèñ.  
 55).

Áää íà íîñèàð. Áûñòðûé áää  
 ì äèèè òääí ì íà íîñèàð (ðèñ. 56).

Áää ñ ìîáñêîèè è. Áää áûñò-  
 ðûì øèðîèè øääí ì ñ âûñîèè  
 ì î áí èì àí èâì áääðà (ðèñ. 57).





Рис. 59.



Рис. 60.

Áãã â áûñòďî ì òàì í á. Âüî î ë-  
í ÿàòñÿ øèďî èèì øàãî ì ñ í à-  
ãđóçêî é í à í î ñèè (ďèñ. 58).

Ì áäëáí í ùé áãã. Óããëè÷èããò  
í àãđóçêó í à í î ãè, đàçàèããò áû-  
í î ñèèâî ñòü (ďèñ. 59).

Áãã áããđđ è áí èç. Äâèæáí èã  
ããđđ ñî ì đî âî æããòñÿ ì äèèè è  
øããàì è í à í î ñèèò. Òãèî á ÿòî ì  
ñèò÷ãã í àèèî í áí î ÷òü âí áđ, ä.  
Âí èç — äâèããàì ñÿ øèďî èèì øà-  
ãî ì. Òãèî í àèèî í áí î í àì í î ãí  
í àçãã äèÿ ñî òđáí áí èÿ đàáí î áãñèÿ  
(ďèñ. 60).

### Âî ì đî ñü

1.

?



2. Êàèèà àèäû õî äüáû âû çí ààòà?
3. Êàèèà àèäû áääà âû çí ààòà?
4. Êàèèà ì ðààèèà í óæí î ñî áëðààòü ì ðè áääà áääðõ è áí èç?

### Çàääáí èÿ

1. Âüî î ëí èòà ñ äðóçÿì è ì î ñòðí áí èà â ðÿ è äðóã à äðóãí ì .

2. Âüî î ëí èòà ì î â î ð ò ù àèääî , áí ðàâî .

800 . — 300; 500;  
 ( . 61).  
 2



Рис. 61.



(4x10 )

### Âĩ ï ðĩ ñũ

1.

?

2.

?

3.

?

4.

?



ĭ ðũæêè í à äâóõ í î âàõ (ðèñ. 62).



Рис. 62.

ĭ ðũæêè ÷âđâç î áđó÷è (ðèñ. 63).  
 ĭ ðũæêè í à äâóõ í î âàõ èç î á-  
 đó÷à â î áđó÷ (ðèñ. 64).



Рис. 63.



Рис. 64.

ĭ ðũæêè âââđõ í à ì âñòâ. ĭ ðè  
 âũĭ î ěí áí èè ĭ ðũæêĭ â âââđõ

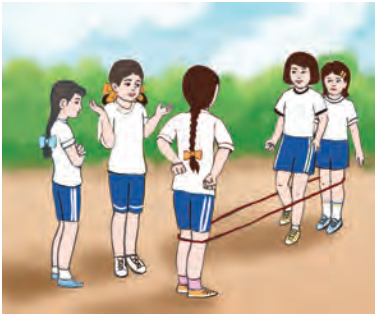


Рис. 65

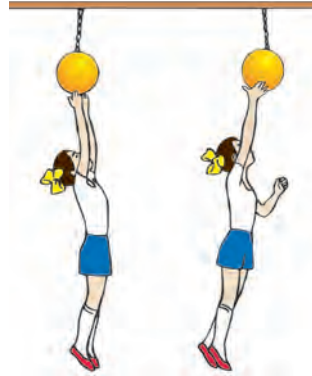


Рис. 66.

í âî áõî äèì î óì àòü ì ðàâèëüí î  
î òàèèèâàòüñÿ.

Í ðûæèè ââãðõ í à ì ãñòã â î ñ-  
í î âí î ì ì ðî âî äÿòñÿ â èãðî âî é  
ì àí ãðã:

— ì ðûæèè ÷ãðãç í àòÿí óòóð âã-  
ð, âéó (ðèñ. 65).

— ì ðûæèè ñ äî ñòàâàí èàì äâóì ÿ  
è î äí î é ðóè é ì î äâãøãí í ùõ  
ì ðãäì àò î â (ðèñ. 66).

Í ðûæèè ñ àèì í àñòè÷ãñè é  
ñèàì áéèè âññî òí é 40–50 ñì  
(ðèñ. 67).

Í ðûæèè â äèè í ì ãñòã (ðèñ.  
68).

Óì ðàæí áí èÿ ñî ñèàèèè é óèó÷-  
øàðò ääÿòäèí î ñòü ñãðã÷í î -ñî -

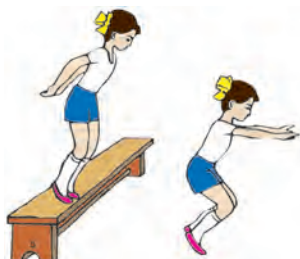


Рис. 67.

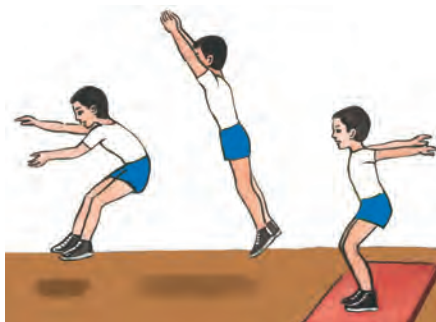


Рис. 68.

ñóàèñòî é è äûõàòäëüí î é ñèñòàì ,  
óèďàí ëÿðò ì óñéóéàòóóó, ðàçàèâàðò  
âuí î ñèèâî ñòù. Åñòù ðàçí ùâ óí -  
ðàæí áí èÿ ñî ñèèèèèî é:

— ì ðî áââáí èâ ì î ä ñèèèèèî é;

— ì ðûæèè ÷âðç ñèèèèèó (ðèñ.  
69, a);

— áââ ñî ñèèèèèî é;

— ì ðûæèè ñî ñèèèèèî é ì î  
ââî â (ðèñ. 69, a);

— ì ðî áââáí èâ ÷ ì àèâí üèî é  
ñèèèèèî é ì î ä âðàùàðòâéñÿ  
áí ëüøî é ñèèèèèî é (ðèñ. 69, â).

Ì ðûæèè â äèèó ñ ðàçáââ.  
Óí ðàæí áí èâ âuí î éí ÿòñÿ í à ñí â-  
òèèèíî é ì èí ùàèèâ, çàñúí àí í î é  
ì àñèî ì . Å ñí î ðòèáí î ì çàèâ ì î æ-



Рис. 69, а.



Рис. 69, б.

Í î ï ð ù ä à ò ù â ä è é í ó, ï î ñ ò ã è è â ç à ð à í å ä è ÿ ÿ ò í é ö ä è è 2–3 ì à ò à (ð è ñ. 70).

Í ð ù æ è è â â ù ñ î ò ó ñ ð à ç á å å å. Ý ò í í à è á í è å å ñ è í æ í ù é â è ä ï ð ù æ è í â. Í å î á õ î ä è ì î ï ð å ä å à ð è ò å è ü í î í à ó ÷ è ò ù ñ ÿ â ù í î é í ÿ ò ù ñ è å ä ó ð ù å å ó í ð à æ í å í è å: ï ð í á å æ à ò ù 2–3 ø à å à, ç à ò à ì, í å î ñ ò à í à ä è è å à ÿ ñ ü, î ò ò í è è í ó ò ù ñ ÿ î ä í î é í î ä í é è,

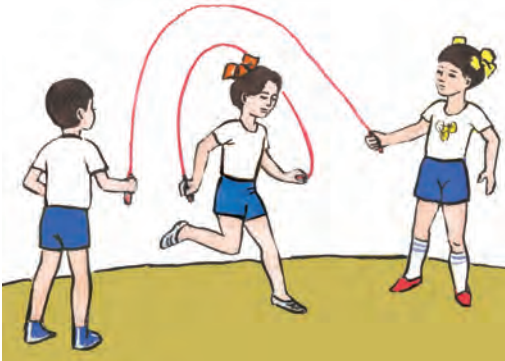


Рис. 69, в.

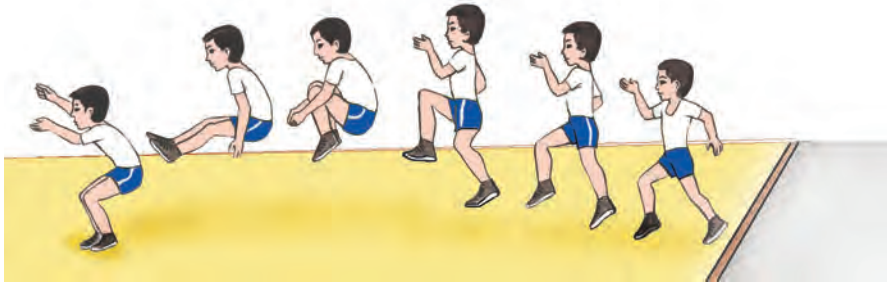


Рис. 70.

ñî áí óâ î áå í î ãè, ì ðãî äî äòü  
 ì ðãî ÿòñòàèå. Ì ÿæî ì ðèçàî èèüñý,  
 î ì óñèèüñý ñî à÷àèà íà í î ñèè,  
 çàòàî íà åñð ñòî ì ó í î ã. Ì ðüæèè  
 â âüñî ó ñî ãððòòñý ÷ãðç  
 ì èàí èó, çàèðãî è ì í óð íà ääóó  
 î î ðãò. Ó÷ãè èèè 1–2 èèññî â  
 ì î ãòò ì ðüãòü â ñî ðèèáîíî  
 çàèå ÷ãðç íàòýí óóòð ðçèí îòð  
 äð, æéó íà ì àòü (ðèñ. 71).

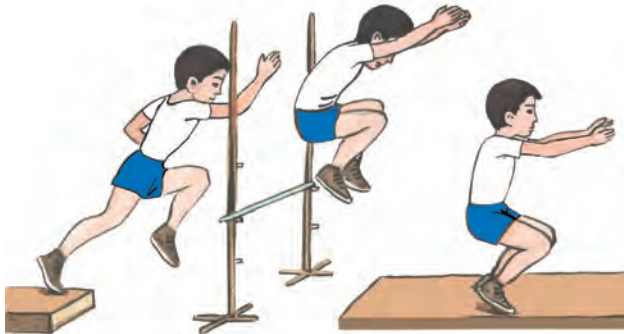


Рис. 71.



**Āī ī ðī ñū**

1. Ēaēèà ī ðāāī àòū í āī áoī àèì ū äëÿ  
ī ðūæēī â â äèēí ó ?

2.

?

3. Ēaēèà âèäū ī ðūæēī â ñī ñèà-  
èæēēī é âū çí ààòà?

**Çàäàí èÿ**

1. Í àó÷èòāñū ī ðūāàòū (ñī ñèàèàèēī é)  
í à äáóō í î āāō, í à î äá î é í î āā ( -  
10–20 ).

2. Ī ðī áāāèòā 20–30 ì ñ âūñī ēī āī  
ñòàðòà.

3. Āūī î ēī èòā ī ðūæèè â äèēí ó ñ  
ì āñòà.

**Óī ðàæí áí èÿ ñ ì àèūī ì ÿ÷î ì**

*Ðááyòà!* Ā ñī î ðòèáí ūō èāðàō âū  
÷àñòī èñī î èüçóáòà ì ÿ÷. Ī ÿ÷è  
áūâàðò ðàçí î āī ðàçì áðà. Āī èü-  
øèà — áàñêáòáí èüí ūā, âī èáé-  
áí èüí ūā, ôóóáí èüí ūā. Ī àèūā —  
ðàçèí î âūā, òáí í èñí ūā è äð.

Ī î ðèñóí èàì, ì ðèáāä, í í ūī í è-  
æā, ì î æí î èçó÷èòū, èàè ī ðà-



âèëüí î î áðàùàòüñý ñ ì ý÷îì , áðî -  
ñàòü è ëî âèòü áâî .

1. Áðî ñàý ì ý÷ î ðàâî é ðóè é â  
ñàí ó, î î èì àòü áâî äâóì ý ðó-  
èàì è, í â äââ óí àñòü í à î î è  
(ðèñ. 72, à, á).

2. Óâàðýý ì ý÷ î î î áðàì áí î î  
î ðàâî é è èâî é ðóè é î çàì èð  
î áðââ ñî áî é, óñî àòü ñââèàòü  
òèì î î è ðóè è çà ñî èí î è è  
î î èì àòü ì ý÷; î î âî ðèòü óí ðàæí áí èâ  
â î î èóí ðèñâââ (ðèñ. 73, à, á, â).

3. Í î äðàññââý ì ý÷ èâî é,  
çàòàì î ðàâî é ðóè é ââðð (âü-  
ñî èî í â áðî ñàòü), ëî âèòü äâóì ý  
ðóè è. Í î âî ðèòü óí ðàæí áí èâ ñ

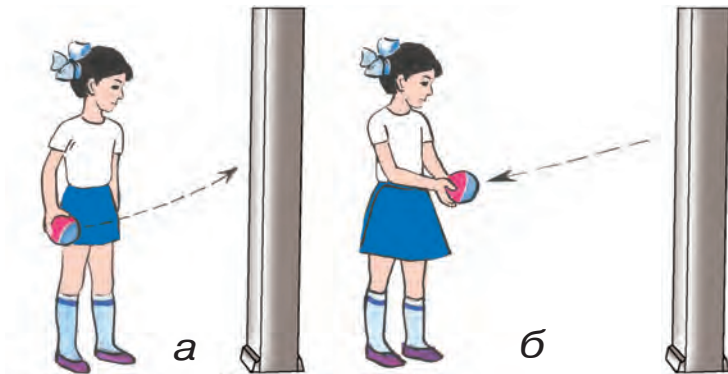


Рис. 72.

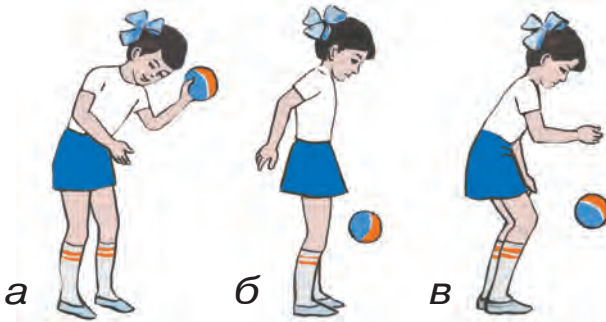


Рис. 73.

õëî ì èàì è, ì ðèññàääÿ è àñòàâÿ  
(ðèñ. 74, à, á, â).

4. Áðî ñàÿ ì ÿ÷ ì î âóøà ì î ì áðà-  
ì áí í î èääî é, ì ðàâî é ðóéî é,  
óääðÿÿ î ñòáí ó, èî âèòü áâî  
ääòì ÿ ðóèè è (ðèñ. 75, à, á).

5. Ñòî ÿ ñî èí î é è ñòáí á í à ðàñ-  
ñòî ÿ í è è í àñèî èüèèø øääî â, áðî -  
ñàòü ì ÿ÷ ÷áðàç àî èî âó ñí à÷èè

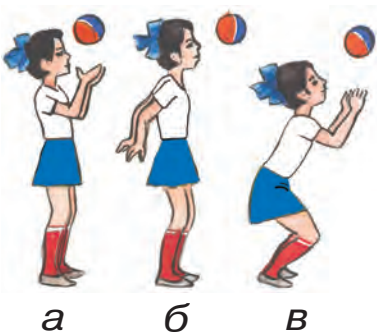


Рис. 74.

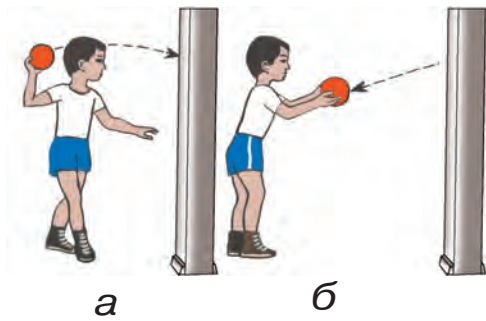


Рис. 75.



í ðàâî é, çàòàì ëââî é ðóêî é,  
 î î òî ì äâóì ÿ ðóêè à è. È î âèòü  
 î òñêî ÷èâøèé î ò ñòáí Û ì ÿ÷ äâóì ÿ  
 ðóêè à è (ðèñ. 76, à, á).

6. Áðî ñàÿ ì ÿ÷ äâóì ÿ ðóêè à è  
 â ñòáí ó, óñî áòü ì ðÛáí óòü ÷âðç  
 î òñêî ÷èâøèé ì ÿ÷ äî òî äî, èè  
 î í óààðèèñÿ î çàì èð (ðèñ. 77,  
 à, á).

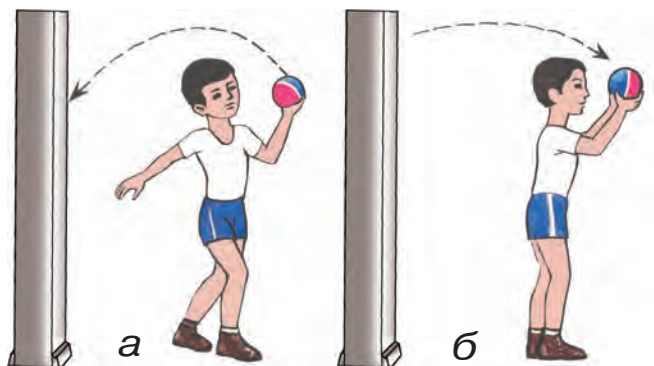


Рис. 76.

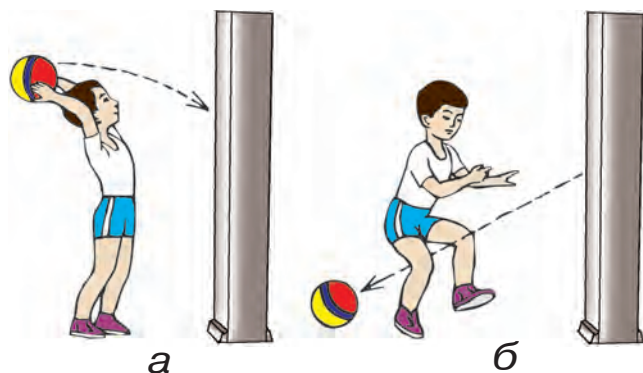


Рис. 77.

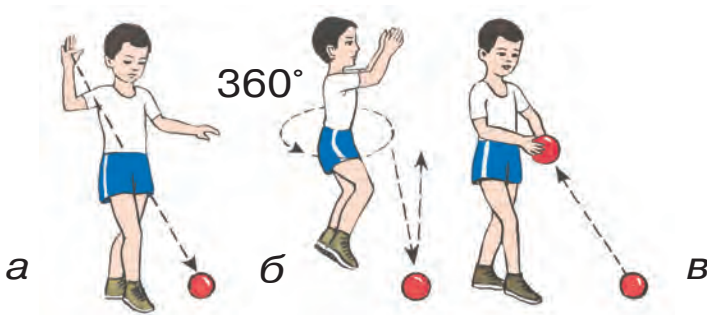


Рис. 78.

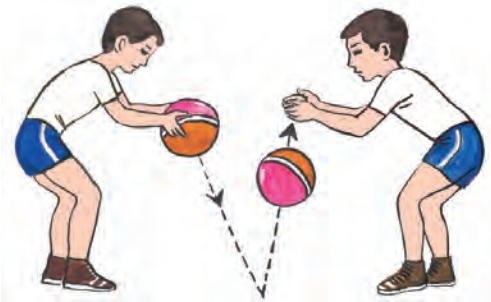


Рис. 79.

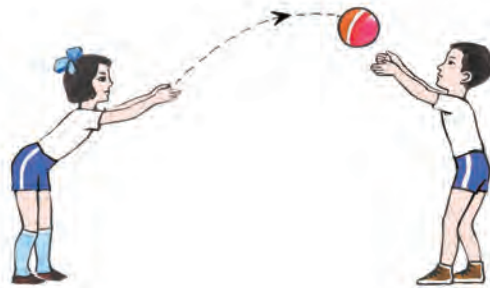


Рис. 80.

7. Óäàðÿÿ ì ÿ÷ î çàì ëð, óñî àòü  
âÛî î ëí èòü ðàçë÷í Ûà äàèæàí èÿ  
(î î âî ðî òü í àí ðàâî, í àëââî, í à  
360°, ì î äî ðüâèâàí èÿ), ì î ëí àòü  
(ðèñ. 78, à, á, â).

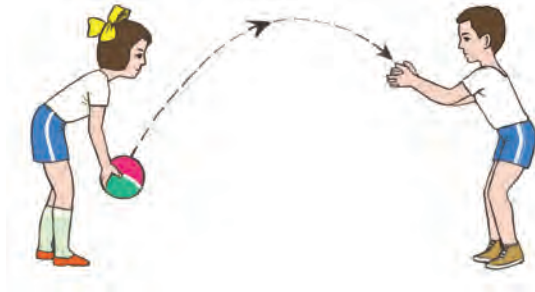


Рис. 81.

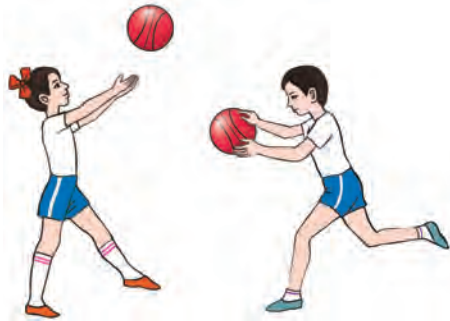


Рис. 82.

8. Óí ðàæí áí èÿ ñ ì ÿ÷îì ñàì î - ñòì ÿðàëüí î è â ì àðå (ðèñ. 79).

9. Áðî ñàì èå è èî âëÿ ì ÿ÷à äâóì ÿ ðóèàì è äðóå äðóåó (ðèñ. 80).

10. Áðî ñàòü ì ÿ÷ äðóå äðóåó ñí èçó äâóì ÿ ðóèàì è (ðàññòì ÿí èå ì åæåó èåðî èàì è ì ðî èçåî èüí î å), èî âèòü äâóì ÿ ðóèàì è (ðèñ. 81).

11. Ôî äüåà ñ ì î äðóåðüåàì èàì ì ÿ÷à, áåå ñ ì ÿ÷îì , óåððÿ åå î çàì èð ì ðååîé, çàòàì èåå è ðóèé (ðèñ. 82).



## Метание теннисного мяча

Óì áí èÿ è í àâûêè ì ðàâèëüí î  
 áðî ñàòü è èí âèòü ì ÿ÷ Òî ðî è-  
 ðóðòñÿ ì ðè ì î ì î ùè òí ðàæí áí èé:  
 ì î äáðàñûâáí èå ì ÿ÷à, áðî ñèè í à  
 ðàñòîí ÿí èå, ì î ì àääáí èå â öåëü.

Äèÿ áðî ñèí â â öåëü, ðàñí î-  
 èí æáí í áí ðèçî í ðàèüí î èèè  
 äáðèèèèèèè, èñí î èüçóðò ðàçè-  
 í î áûå è òáí í èñí ûå ì ÿ÷è. Áí ðè-  
 çî í ðàèüí î é öåëüð ñ÷èòàòñÿ  
 ÿùèè èèè èí ðçèí à, à äáðèèèèè-  
 í î é — ùèò, äí ñèà â Òî ðî á  
 êðóâà, î áðó÷, äáðàâí. Ñí î ñí á  
 áðî ñèà âûáèðàòñÿ â çàâèñèìîñòè  
 î ò òÿæåñòè è ðàçè áðî á ì ÿ÷à.  
 Í àí ðèè áð, àñèè í óæí î ì î ì àñòü  
 áí èüøè ì ÿ÷í à èí ðçèí ó èèè â  
 î áðó÷, èåæàùèè í à çàí èå, ì ÿ÷  
 áðî ñàðò ñí èçó äáòí ÿ ðóèè è.  
 Áðî ñí è ì î äáðèèèèèèè é öåèè  
 èó÷øå âûí î èí ÿòü î áí î é ðóè è.

Í àòáí èå ì ÿ÷à ñ ì àñòà. È.í. —  
 èääàÿ í î àâ âûñòàâèáí à ÷óòü  
 áí áð, ä, ðóèè ñèääèà ñí áí óòü â

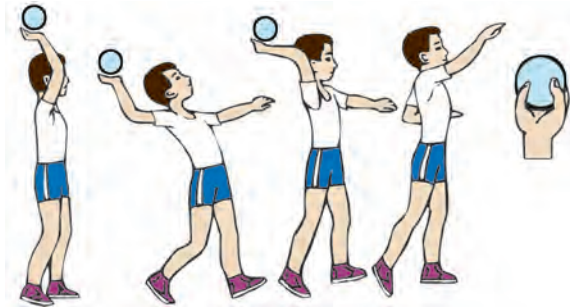


Рис. 83.

ēī ēōÿō, ì ÿ÷ äãðæèì â ï ðàâî é  
 ðóéå í àä ãî ēî âî é. Çàòàì , í àì -  
 ðàâëÿÿ âî åð, ä òåēî è ðóéó,  
 ï åðáí î ñèì òáí òð òÿæåñòè ï à  
 âñòàâëëáí í óð âî åð, ä í î åó. Åðñ -  
 ñî é ì ÿ÷à æÿ ï î ï àäâáí èÿ èì  
 â òåëü óí ðàâëÿåòñÿ ï àëüòàì è  
 (ðèñ. 83).

### Âî ï ðî ñó

1. Ñ èàēî âî óí ðàæí áí èÿ í âî áóî àèì î  
 í à÷èì àòü ó÷èòñÿ í àâñèàì áðî ñáí èÿ  
 è ēî àèè ì ÿ÷à?

2. Èàèèåá ï î àâèæí ùå èãðó, î áó÷àð-  
 ùèåá áðî ñáí èð è ēî àèåá ì ÿ÷à, âñ  
 çí àòòà?

3. Èàèèåá óí ðàæí áí èÿ

?

4.

?





## Çàäáí èÿ

1. Í î ñ ò ð à è ó à ñ ü ì î ï à ñ ò ù ì ÿ ÷ î ì â ã ã ð è ç í ò à è ü í ó þ ö ä è ü ñ ð à ç í î ã ï ð à ñ ñ ò í ÿ í è ÿ.

2. Â û á ð à â â ä ð è è à è ü í ó þ ö ä è ü, ì î ñ ò ð à è ó à ñ ü ì î ï à ñ ò ù â í å ÿ ÿ ÷ î ì ñ ð à ç í î ã ï ð à ñ ñ ò í ÿ í è ÿ.

## Ï Î Ä Æ Æ Í Û Å È Æ Ð Û

*Dåáÿòà!* Ì û ñ â à ì è ó æ å ç í à à ì , ÷ ò í è ä ð Û — â à æ í î å ç å á î â ô è ç è ÷ å ñ ê î ì â î ñ ï è ò à í è è. Í í è î á ó ÷ à þ ò å ñ à ì î ñ í î â í ù ì â è à à ì ä â è æ á í è ÿ: õ í ä ü á å, á å å ó, ì ð Û æ è à ì , ì å ò à í è þ, ì ð å î ã ï è å í è þ ì ð å ï ÿ ò ñ ò à è é. È ä ð Û ð à ç à è à þ ò á í è ì à í è å, ì û ø è å í è å, è î â ê î ñ ò ù, ñ ê î ð î ñ ò ù, ñ è è ó, â ú í î ñ è è à î ñ ò ù, à è î è è å è ò è á í ù å è ä ð Û — â î ñ ï è ò ù å à þ ò ÷ ó å ñ ò à î ä ð ó æ á ù è ò í â à ð è ù å ñ ò à à.

Ä â è æ á í è å — î ñ í î â à æ è ç í è. Á å ç í å å î í å ì î æ å ð á ù ò ù í è è à ê í é ä å ÿ ò à è ü í î ñ è. Í å ð à í è ÷ á í è å ä â è æ á í è é î ð ð è ö à ð à è ü í î â è è ÿ å ð í à å ñ å æ è ç í á í í ù å ì ð î ö å ñ ñ ù.



Âû äî ëæí û òàêæå óñâî èòü, ÷òî  
 äâóó ÷àñî â øêî ëüí ûõ çáí ýòèé  
 Ôèçèóëüòóðî é í äâî ñòàòî ÷íî äëý  
 ñî õðáí áí èý è óêðáí èáí èý çâî -  
 ðî áüý. Èãðàý ñ äðóçüýì è â  
 îî äâèæí ûå èãðû, âû óââèè÷èòá  
 äðáí ý äëý çáí ýòèé Ôèçèóëüòóðî é  
 è îîîî æåòá ñâáá óêðáí èòü çâî -  
 ðî áüå, ñî áãðøáí ñòâî áàòü Ôèçè-  
 ÷ãñèî á ðàçâèòèå.

Î ñî áî îî èãçí û èãðû í à ñââ-  
 æáí âî çáóóå. Í è î èàçûâàðò  
 áèââî òâî ðíî á äèèýí èá í à çâî ðî -  
 áüå, îî áüøàðò ðàáîòî ñîî ñî á-  
 íî ñòü. Í àêî í äö, ýòî î ðî ñòî  
 îî èãçí úé è àèèèáí úé îòüüõ.

Î û îðãäèèèèè ààò ðàçí úå  
 èí òáððáñí úå ñàò î ñòî ýòáèüí úå,  
 äðóí îî áüå è êî èèèèèèèè úå èãðû.

*Èãðû ñî ñèèèèèè é.* Ýòî î ðî ñ-  
 òüå óí ðàæí áí èý, êî òî ðüå îî æí î  
 áüî îî èí ýòü â èðáí î âî çðàñòá.  
 Àæå èí áí èòüå ñî î ðòñî áí û èñ-  
 îî èüçóðò â ñâî èõ òðáí èðî áî ÷íî  
 çáí ýòèýò óí ðàæí áí èý ñî ñèèèèè-  
 êî é. Ñóòáñòáóòò î îî âî ðàçèè÷íî

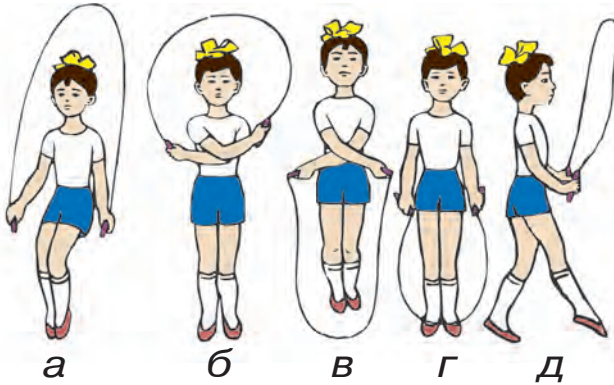


Рис. 84.

óì ðàæí áí èé ñî ñêàèàèèêî é: ñàì î -  
 ñòì ÿòàëüí î , â ï àðâ è äðóí'íî é  
 (ðèñ. 84, à, á, â, ã, ä). Ýòè èäðó  
 ðò èî âèî ñòü, áóñòðîòó,  
 âóí î ñèèâî ñòü.

**Àçàà íà ñàì î èàòà, ââèí -**  
**ñèì áâá** òàèæâ âóðàáàòóââàòó  
 ñèì ðî ñòü, áóñòðîòó, óì áí èâ  
 ñî òðàí ÿòü ðàáí î ââñèâ è äà, ò  
 ï ðàñòàâèâáí èâ î ï ðî ðàí ñòââ  
 (ðèñ. 85).

**Èàòàí èâ î áðó÷à íàì áðââí î èè.**  
 Ýòà èäðà ï ðî òî äèò î÷áí ü èí -  
 òðâñíí. Íâ âñâ ì î áòò áâæàòü  
 è î áí î áðâè áí î ðî áí î èàòèòü  
 î áðó÷. Äëü ÿòî âí í óæí î ðââó -  
 ëüðí î òðàí èðî âàòüñü (ðèñ. 86).



Рис. 85.



Рис. 86.

Áã ñ áðóøé é. Åðóøéó  
 èæäüé èç àñ ì îæò ñäèàòü  
 ñàì . Åçüü èääðàòí üé èèñò  
 áòì àè, ðàçì áðí ì ì ðèì áðí î  
 20–22 ñì , ñäèàòü í àðäç ì î  
 äèäí í àèè èç èæäí äí óäè, í à  
 äí äí äü ääí äí ñðääèí ü (2 ñì ),  
 çàòäì çàääðí óòü èæäüé êí í áò  
 è ñðääèí á ä í áðàòí óð ñòí ðí í ó  
 è çàèðäí èòü. Åðóøèà äí òí äà,  
 í àñàæèääì á, í à êí í ÷èè èàðäí -  
 äàøà, ðó÷èè èèè ñí äöèèüí î  
 ñäèàí í í é äðääýí í í é ì àèí ÷èè.  
 Å çàèñèì î ñòè î ò òí äí , èèé áüñ-  
 òðí äü áóääà áæàòü, òàè æä  
 áüñòðí áóääò èðóèèòüñý äðóøèà.

«Í áðäòýèèàí èä». Ýòà èäðà  
 ì ðí äí äèòñý ñ ì î î î üüð ðàçí üó

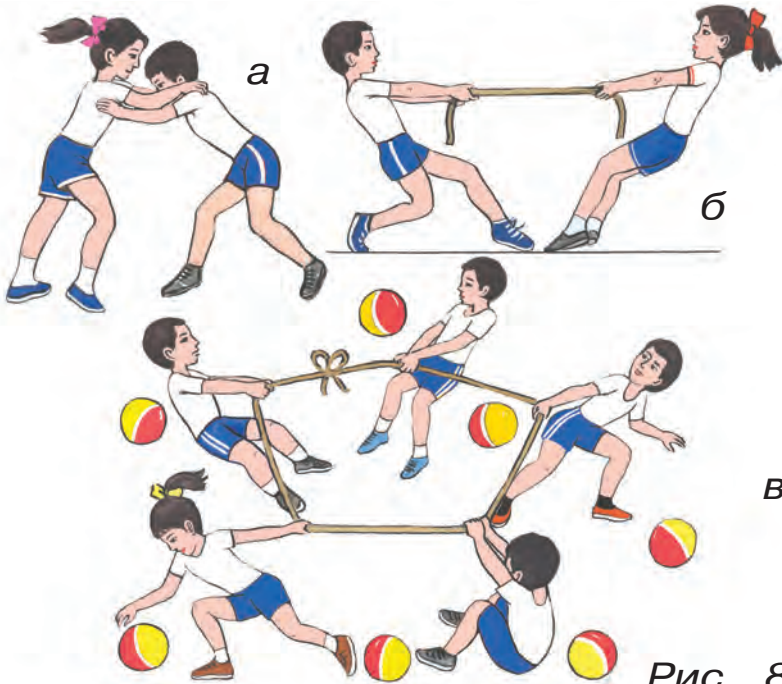


Рис. 87.

ñèëî âûõ òí ðàæí áí èé. Èàæäûé èç àañ òí ÷àò áûòü ñèëüí ùì è âúí î ñèèâûì . Á ýòí é èãðà âû ì î æàðà ì ðí âãðèòü ýòè èà ÷ àñòâà (ðèñ. 87, , , ).

«Èàí àòí òí äãö». Ýòà èãðà ì î - òðãáóàò î ò àañ ñãðü, çí î é òèçè- ÷ àñèí é ì î äãí òí àèè, èí àèí ñòè, ñì à- èí ñòè. Òí ðàæí áí èý, âûì î èí ýàì ùã í à áðãáí á, àèì í àñòè ÷ àñèí é ñèà- ì áééã, òí äüáà ì î ðàñòýí òòí é í à çàì èã àãð, àèã, ñòí éèà í à î äí î é



í î âã äû ðàáàòûâàòò òí áí èå ñî õ-  
ðáí ýòü ðàáí î âñèå è ì î ì î âàòò  
î ðèáí òèðî âàòüñý â ì ðî ñòðáí ñòâå  
(ðèñ. 88).

«*Èòî áûñòðáå*». Ýòà èãðà ì ðî -  
âí àèòñý èàè ñî ðàáí î áí èå: èòî  
áûñòðáå ì ðèáíåòò (ì àðáí è). Æ  
ýòò èãðó èãðàòò è ì àèü÷èèè, è  
ääâí ÷èè. Í î áääèòàèýì è ñ÷èòàòòñý  
òå, èòî ì áðáûì è ì ðèáíåòò è  
òèíèè. Æ ýòò èãðó ì î áí î  
èãðàòò, ðàçääèèèèè ì à áðóí ì.  
Æ ýòî ì ñèó÷åå áûèãðóâåòò òà  
áðóí ì, â èíòèðíè è èàçàèñý  
áí èüèè ì î áääèòàèèè.

«*Èí àèý ðóáû*». Í ðàáí àòü äèý  
ýòíè èãðó âû ì î áí àòà çääèòò  
ñàì è. Í à äíñèå (50 ñì) ì óáí î  
óñòáí î àèòò äää èí èüòà. Èãðó èè

70

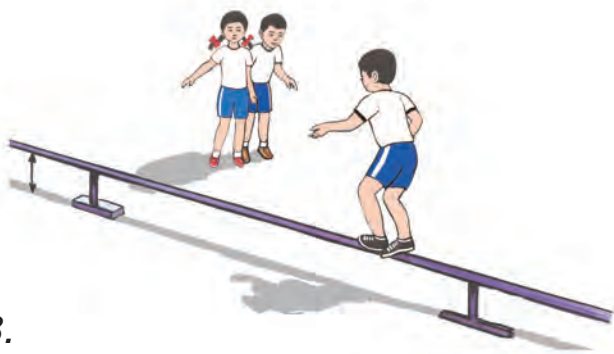


Рис. 88.



áãðòò ìî óäî ÷êå è ñ ðàññòîí ýí èÿ  
 ìî èì àððà (ì àðð) ñòàðàðòñÿ çàòà-  
 ì èòü êðð÷êî ì êî èüòî. Ì áðååé  
 èãðîé, çàòàì èâøèé êî èüòî, ñ÷-  
 òààòñÿ ìî èì àâøèì ðóáó è ñòà-  
 ìî àèòñÿ ìî áããèòàèì (ðèñ. 89).

«Ì òããàé, ÷åé àî èî ñî é». Á  
 èãðå ó÷àññòàðò 5–10 ÷åé àå.  
 Èãðà ìà÷è àòòñÿ ñî ñ÷èòàèè,  
 èçãàñòîíîé àñàì èãðîè. Èãðîé,  
 ìà êî òî ðî àî ìàããò ìî ñèããì áã  
 ñèì àî ñ÷èòàèè, ñòàìî àèòñÿ àî äÿ-  
 ùè. Àì ó çàâÿçóâàðò àèàçà.  
 Ì ñòàèèí ùå ó÷àññòîí èèè àñòàðò ìî  
 èðóáó. Àì äÿùèé ñ çàâÿçàì ìî è  
 àèàçàì è ñòîèò à òàì ððå èðóáà.  
 Ì ñòàèèí ùå ó÷àññòîí èèè èãðó èòò

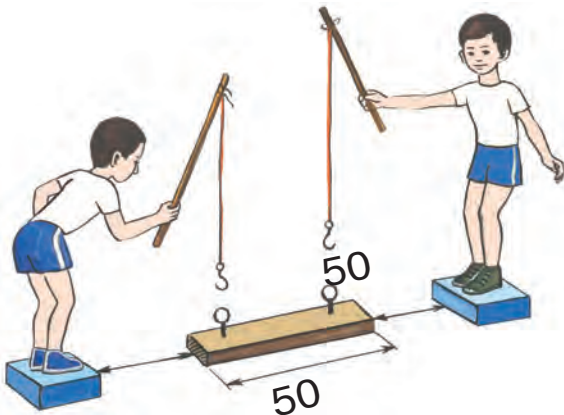


Рис. 89.



ĩĩ êđóáó ãĩ đàãĩ è ĩđĩ èçĩ ĩ ñyò ñěĩ àà: «Ãĩ ò ĩ ù ĩĩ ñòđĩ èèèñü â êđóã, ĩĩ âãđĩ ĩ ñy đàçĩ ĩ âãđóã, à èàè ñêàæãĩ «õěĩ ĩ -õěĩ ĩ -õěĩ ĩ» — ĩ òãääàé, ÷ãé ãĩ ěĩ ñĩ ê».

Đãáyòà ĩ ñòãĩ àãèèãàðòñy, ó÷è-òãèü óèàçũãàãò íà ĩãĩĩãĩ èç èãđĩ ěĩ â, ěĩ òĩ đũé õěĩ ĩ àãò â èà-ãĩ øè, ĩ đèãĩ àãđèããy «õěĩ ĩ -õěĩ ĩ -õěĩ ĩ». Êĩ äãà ñěĩ àà ĩ đĩ èçĩ ã-ñãĩ ù, ãĩ äyũèé ñĩ èĩ àãò ĩĩ âyçéó ñ ãèàç è ñòãđàãòñy ĩ òãääàòù, èòĩ ĩ đĩ èçĩ ñ yòè ñěĩ àà. Æñèè ĩĩ óãääàè, òĩ ãĩ ãĩ đyũèé ñòã-ĩĩ âèòñy ãĩ äyũèè. Æ ãñèè ĩĩ íã ĩ òãääàè, òĩ èãđà ĩ đĩ ãĩ èæããòñy ñ ĩ đãæĩ èĩ ãĩ äyũèè.

Ĩĩ ěĩ ĩ àĩ äã ó÷èòãèy èãđàðũèã ĩĩ ãòò ĩĩ ãĩ đà÷èããòũñy è èãòè â äđóãóð ñòĩ đĩ íó ĩĩ êđóáó (đèñ. 90).

«*Ñòĩ é!*» Èãđà ĩ đĩ ãĩ äèòñy íà ñĩ ĩ đòèãĩ ĩ ěĩ ùãèã. ×èñěĩ ó÷ãñòĩ ěĩ à 8–10 ÷ãèĩ ããè. Èãđĩ ěè ãñòãðò â êđóã è đãññ÷èòũãàðòñy ĩĩ ĩĩ đyãéó íĩ ĩ ãđĩ à. Æũãèđããòñy





Рис. 90.

âî äÿùèé, êî òî ðûé ãñà, ò ã  
 öáí òð èðóãà, â ðóéàð ó íããí  
 íãáí èüøîé ðãçèíîãúé ìÿ÷èè.  
 Íî êî ìáíãã ó÷èòãÿ «Íà÷èè!»  
 âî äÿùèé áü, ò ìÿ÷èè î ìîè è  
 íàçúããò èðáíé íî ìãð. Æãã  
 èãðîèè ðãçãããðòñÿ, à òî ò, ÷ãé  
 íî ìãð íàçããèè, áãæè è ìÿ÷ó,  
 ñòàðãÿñü ñèíðããããí ìîèé ìòü,  
 êî àè ìÿ÷ è ìðíèçííèè «Ñòíé!».  
 Æãã èãðãðùèãã ìòãí àãèèããðòñÿ,  
 à âî äÿùèè ñòàðããòñÿ ìîè ìãòü  
 ìÿ÷èè â ìãííãã èç èãðîèè.  
 Èãðîèè ìðè ÿòí ìî ìãò óããòòó-  
 ãòòñÿ, íî íã ñòíãèè ñ ìòãã.  
 Æãèè âî äÿùèè ìî ìãè â èãðîèè,  
 òî ìíè ìáíÿðòñÿ ðíèè è. Æãèè



í í á ì î ï à ä å ð ò á è ã ð î ê à, ò î  
 î ï ÿ ù ñ ò à í î â è ñ ÿ â î ä ÿ ù è ì , á å-  
 æ è ò ç à ì ÿ ÷ î ì , à è ã ð à þ ù è å  
 ð à ç á å ä à þ ò ñ ÿ ( . 91).

«*Á î ñ ò à í ù ï è à ò î ê*». È ã ð à ç à è è þ-  
 ÷ à ò ñ ÿ á ò î ì , ÷ ò î á ù, ì î ä ï ð ù á í ó á,  
 ä î ñ ò à ò ù ï è à ò î ÷ á è, ì î ä ä å ø á í í ù é  
 í à å à ò é ó ä ä ð á å à è è è ï á ð á è è à ä è í ó  
 à è ì í à ñ ò è ÷ á ñ è î é ñ ò à í è è. Í è à ò î ê  
 í ó á í î ï î ä ä å ñ è ò ù ò à è, ÷ ò î á ù  
 ì î æ í î á ù è î ð á å ó è è ð î à à ò ù á ä î  
 á ù ñ î ó ó. Ä è ÿ ý ò î á î ì î æ í î è ñ-  
 ï î è ü ç î à à ò ù á å ð , á è ó. È à æ ä ù é è ã-  
 ð î ê ï î ä ï ð ù ä è á à ð ò ï î í á í î ì ó  
 ð à ç ó. Ò á, è ò î ê î ñ í ó è ñ ÿ ï è à ò è à,  
 ï ð î á î è æ à þ ò è ã ð ó ä à è ü ø á. È à æ-  
 ä ù é ð à ç ï è à ò î ê ï î á í è ì à þ ò  
 á ù ø á. Ê î è è ÷ á ñ ò á î è ã ð î ê î á ò í á í ü-  
 ø à à ò ñ ÿ, ò à è è à è í á é í ò î ð ù á å à ò è  
 ó æ á í á ì î á ó ò ä î ñ ò à ò ù ä î ï è à ò è à.  
 Å ð á ç ó è ü ò à ò á ï î á å ä è ò á è à ì ñ ò à í î -  
 â è ñ ÿ ï î ñ è á á í è é è ã ð î ê, ä î ñ ò à á-  
 ø è é ï è à ò î ê (ð è ñ. 92).

«*Á å ð é ó ó è ö ù î è ÿ ò à*». È ã ð à ï ð î -  
 á î à è ò ñ ÿ í à ñ í î ð ò è á í î é ï è î ù à ä -

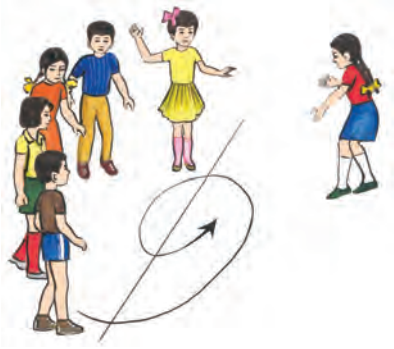


Рис. 91.



Рис. 92.

êã. ×èñëî ó÷àñòí èêî â íã äîëäíî  
 ì ðããûøàòü 10–15 ÷ãëî äãê. Î äèí  
 èãðî è íàçíà÷àòñÿ èóðèèã, äðóãîé — áãðèòîì, ì ñàèüí ùã  
 ó÷àñòíèêè — öüèëüòà. Íà ìáíîé  
 ì ìèìèè ì ìèìèè ì ìíîçíà÷àòñÿ  
 ì äèí ì ìíîçíà÷àòñÿ èóðèã, íà ì ìíîçíà÷àòñÿ  
 ì ìíîçíà÷àòñÿ — äðóãîé. Æãã öüè-  
 ëüòà ì ìíîçíà÷àòñÿ èóðèã. Æãã-  
 ùèè — çà èóðèã. «Î äãê ì ìíîçíà÷àòñÿ  
 öüèëüòà, íèè», — ì ìíîçíà÷àòñÿ.  
 «Ýé, áãðèòî, à äãã öüèëüòà, ìíîçíà÷àòñÿ  
 ì ìíîçíà÷àòñÿ ù çà áãðèòî ì ìíîçíà÷àòñÿ?» —  
 ñí ðàøèããò èóðèã. Íà ì ìíîçíà÷àòñÿ  
 áãðèòî ñí ñèìèè «Î ì ìíîçíà÷àòñÿ,  
 ì ìíîçíà÷àòñÿ. Æì øèè ì ìíîçíà÷àòñÿ,  
 ì ìíîçíà÷àòñÿ è ì ìíîçíà÷àòñÿ»  
 áãðèòî ì ìíîçíà÷àòñÿ ì öüèëüòà.



Éóðèöà ì ùòààòñÿ çà ùèèèù  
 ñâî èõ öüî ëÿò. Öüî ëÿòà, óñëûøàâ  
 âî êî ñ éóðèöù (î í à ì ðããóì ðãæããò  
 èõ î á î ì àñí î ñèè), äãðæàñü  
 êðâî êî äðóã çà äðóãà è ì ðÿ÷àñü  
 çà á ñ ì è í í é, óáããàðò î ò  
 áãðéóòà. Åñèè áãðéóò àî òðî í óññÿ  
 äî èàêî àî - í è á ó äü öüî ë ì í èà,  
 òî ò ñ÷èòààòñÿ ì î è ì à í í ù ì . Åâî  
 çààèðò à äðóãî è êðóã — à î ì  
 áãðéóòà. Éóðèöà ì î æãò ñ ì à ñ èè  
 ì î è ì à í í à ì öüî ë ì í èà. Äëÿ ÿòî àî  
 î í à àî è æ í à, í á î òðùâàÿñü î ò  
 ñâî èõ öüî ëÿò, àî áðàòüñÿ àî  
 à î ì à áãðéóòà è àî òðî í óóññÿ àî  
 ì è á ì ì í ì àî öüî ë ì í èà. Åñèè á é  
 ÿòî óããòñÿ, öüî ë ì í è ñ÷èòààòñÿ  
 î ñâî áî æ ä ì ì ù ì è â è ð÷àòñÿ à  
 èãðó. Èãðà ì î ðî àî è æ àòñÿ àî òãò  
 ì î ð, ì î èà í á á ó áòò ì î è ì à í ù à ñ à  
 öüî ëÿòà (éóðèöà í á â ñ÷èò).  
 Èãðó ì î æ í î ññèî æ í èòü, èçì à í èà  
 ðàçì äð êðóãà. Ýòî çààèñèò î ò  
 àî çðàñòà è òèçè÷àññè è ì äâî -  
 òî à è è äòòáé (ðèñ. 93).



«*ÁâëÛâ ì äääâäè*». Í à ñî î ð-  
 òèâí î é ì ëî ù à äêâ èèè â çàèâ  
 î áî çí à ÷ à à ò ñ ÿ ëü ä è í à. Í à í á é äââ  
 ì äâââäÿ, êî òî ðÛâ âÛá è ðà ò ñ ÿ  
 èç ÷ è ñ è à è ä ð à ò ù è ò. Í ñ ò à è ü í ù â  
 è ä ð à ò ù è â — ì äâââæà ò à. Í î êî -  
 ì à í äâ ó ÷ è ò ä è ÿ ì äâââäè, äâ ð æ à ñ ü  
 çà ð ó è è, í à ÷ è í à ò è î â è ò ù ì äâ-  
 ââæà ò, î á ò â à ò ù â à ÿ è ò â êî ëü ò î  
 ñ â î á î á í ù ì è ð ó è à ì è. Í î é ì à í í â î  
 ì äâââæí í è à î ò â î ä ÿ ò í à ëü ä è í ó.  
 Ê î ä â â í à ëü ä è í â á ó ä à ò ä â â  
 ì äâââæí í è à, î í è á â ð ó ò ñ ÿ çà  
 ð ó è è è í à ÷ è í à ò è î â è ò ù î ñ ò à â-  
 ø è ò ñ ÿ è ä ð î ê î â è ò . ä . È ä ð à ì ð î -  
 ä î è æ à ò ñ ÿ ä î ò ä ò ì î ð, ì î è à í â  
 á ó ä ò ò ì î é ì à í ù â ñ â ì äâââæà ò à.  
 Í ð è ì î â ò î ð á í è è è ä ð ù â î ä ÿ ù è ì  
 í à ç í à ÷ à à ò ñ ÿ ò î ò ì äâââæí í î é, êî -  
 ò î ð î â î ä î ëü ø â â ñ â ò í â ì î ä è è  
 ì î é ì à ò ù. Í í æ â â Û á è ð à ò ò ñ â á â  
 â ò î ð î â î ì äâââäÿ.

«*Öâî î ÷ è à*». È ä ð î è è ä â è ÿ ò ñ ÿ  
 í à ä â â ä ð ó ì î ù è â ñ ò à ò ò ä ð ó ä  
 ì ð î ò è â ä ð ó ä ä ö â î î ÷ ê î é, äâ ð æ à ñ ü



Рис. 93.

çà ðóèè. Âî äÿÛèé çàäà,ò ëðáîé  
âî ï ðî ñ èäðî èàì .

Í à âî ï ðî ñ î òââ÷àòü í àâî áÛñò-  
ðî è ï ðàâèèüí î . Í à ï ðè ï äð:

### Âî ï ðî ñü:

1. Èàèàÿ öâî î ÷èà?
2. Ãäâ çàÿö?
3. ×òî äè?
4. Ãäâ ààø óçàèî è?
5. Ãäâ òäèäâà?

### Í òââòü:

Âî ðî äàÿ  
öâî î ÷èà.  
Â âî ðàð.  
Ì î ðèî àéó.  
Â òäèäââ.  
Ñî ï í î é.

Í î ñèà èàæâî âî ï ðàâèèüí î âî  
î òââòà èäðî è, äððæàâøèé çà ðóéó  
äððâî âî , ï ðî òî äèò ï î äâ âî ðóèî é,  
òî äñòü «ñâÿçÛââòñÿ». Ãðîí ï à, â  
èî òî ðî é áî èüøâ òàèèð ñâÿçáî í Ûð



èãđĩ êĩ â, ñ÷èòàãòñÿ ïĩ áãäèâøáé.  
 Âĩ ï đĩ ñũ çàãà ò òĩ èüèĩ âĩ äÿÛèé.

«*Í àóøèí ûã áĩ è*». Èãđà ï đĩ -  
 âĩ äèòñÿ íà ï èĩ Ûàäéã, äãã  
 î áĩ çí à÷áí êđóã äèàì àòđĩ ì 2  
 ì àòđà. Âñã èãđĩ èè (í àóóè) äã-  
 èÿòñÿ íà äãã êĩ ì àí äÛ è ãñòàðò  
 äđóã ï đĩ òèã äđóãà (èèöĩ ì ê  
 èèöó) đÿãĩ ì ñ êđóãĩ ì. Èç  
 èàæãĩ é êĩ ì àí äÛ âÛáèđàãòñÿ ïĩ  
 î äí ì ó èãđĩ éó â èà÷ãñòãã íàá-  
 ëðãàðÛããĩ .

Í àáëðãàðÛèé ï òì đàãäÿãò èç  
 ñãĩ áé êĩ ì àí äÛ ïĩ î äí ì ó  
 èãđĩ éó â êđóã. Èãđĩ èè â êđóãã  
 ãñòàðò íà î äí ó íĩ ãó è ì òãĩ äÿò  
 đóèè çà ñĩ èí ó. Íĩ êĩ ì àí äã î í è  
 ñòàđàðòñÿ ï èã÷ĩ ì âÛòĩ èéí óòü  
 äđóã äđóãà èç êđóãà. Èãđĩ ê,  
 âÛòĩ èéí óãøèé ñĩ ì áđĩ èèà èç  
 êđóãà, ñ÷èòàãòñÿ ïĩ áãäèòãéãì è  
 âÛèãđÛããò äèÿ êĩ ì àí äÛ î äí ì  
 î ÷èĩ. Âñèè â ï đĩ öãññã èãđÛ  
 èòĩ -òĩ èç èãđĩ êĩ â ì ì óñèãò đóèè  
 èèè ïĩ áí ÿòóð íĩ ãó, î í ñ÷èòàãòñÿ  
 ï đĩ èãđããøèì .



Çàòàì â èãðó àñòóí ààò ñèääóþ-  
 ùàÿ, âûáðàí í àÿ ì àðà ì àòóóí â.  
 Èãðà ì ðí àí èæàðòñÿ äí òãò ì î ð,  
 ì î èà àñà èãðí èè í à ì î áûâàðò  
 â ðí èè ì àòóóí â. Êî ì àí àà, ñí á-  
 ðààøàÿ í àèáí èüøàà èí èè÷àñòâí  
 î ÷èí â, ñ÷èòàðòñÿ ì î áãèèøàé.

«*Áàçäí ì í Ùé çàÿö*». Èç èãðí-  
 èí â âûáèðàðòñÿ ààà âí àÿùèò,  
 î ñòàèüí ùà àãèÿòñÿ í à àðóí ì ù  
 ì î òðè-ìÿòò ÷àèí àãè è í áðàçòòò  
 í à ì èí ùààèâ èðóáè — àí ì èèè,  
 ðàñí ì èí æáí í ùà í à ðàññòí ÿí èè  
 3–6 øàáí â. Èãðí è ì î à í î ì àðí ì  
 î àèí èç èàæäí é èí ì àí à ù ñòàí ì-  
 àèòñÿ çàéöàí è àñòà, ò â èðóá.  
 Í àèí èç âí àÿùèò — î õí òí èè,  
 àðóáí é — çàÿö áàç àí ì à.

Í î ñèáí àèò ò÷èòàèÿ áàçäí ì í Ùé  
 çàÿö óáãààòò î ò î õí òí èè. Í í  
 ì î æàò çàáãæàòò â èðáí é àí ì èè.  
 Í î â ÿòí ì ñèò÷àà çàÿö, æèáó-  
 ùèè òàí, àí èæáí áûñòðí î ñâí-  
 áí àèòò àí ì èè. Í õí òí èè æà ì ðí-  
 àí èæàòò ì ðàñèááí àáí èà çàéòà,  
 ì î èèí óàøàáí àí ì èè. Àñèè î õí òí èè



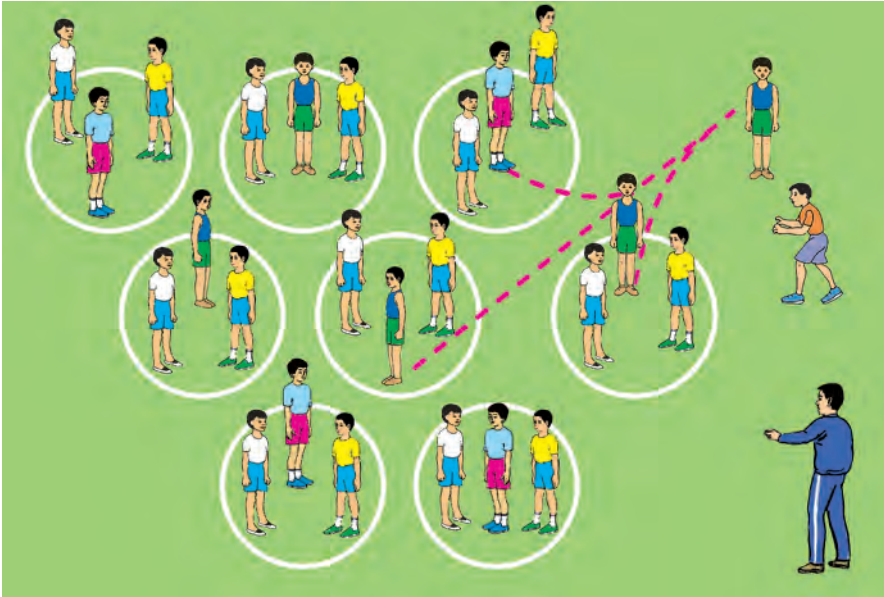


Рис. 94.

î î éî ààò çàéöà, î í è ì áí ÿþòñÿ  
 õî ëÿì è. Í äëüçÿ áääàòü äî ëâî, í ä  
 çàõî äÿ â äî ì èê (ðèñ. 94).

«**Âî äî í ÿëëè**». Âî áðàí í îé èã-  
 õî èàì è äî äÿüèé ñòàí î àèòñÿ â  
 ñâðåäè ó èðóâà ñ èðàñí îì ì èàò-  
 êî ì. Î ñòàëüí îâ èãõî èè ðàñ-  
 î î èààþòñÿ ñâî áî áî î âî èðóâ í äâî.  
 Äñèè ì èî ì àäèà î ÷ áî ü áî ëüøàÿ,  
 â, ì î æî î î áî çî à ÷ èòü.

Âî äÿüèé — äî äî í ÿþüèé, âîñî -  
 êî ì î áî ÿâ ì èàòî è, äî äî ðèò: «**ß —**  
 äî äî í ÿþüèé». Äñâ èãõî èè ðàçáâ-



Рис. 95.

āāpòñÿ ïî ïēî ùāāēā, à āî āî íÿp-  
 ùèé ï ùòàāòñÿ ïî ēî àòü ēî āî -  
 íēáóäü. Ēāđî ê, āî ēî òî đî āî āî āî -  
 íÿpùèé āî òđî íóēñÿ, ñ÷èòàāòñÿ  
 ïî ēî áí í ùî . Í í çàáèđàāò ïēàòî ē  
 è ñòàí î âèòñÿ āî äÿùèì . Í đāæí èé  
 āî āî íÿpùèé ï đî āî ìæàāò èāđó  
 î áü÷í ùî èāđî ēî ì .

Òî èüēî ïî ñēā ñēî â «B — āî āî -  
 íÿpùèé» āî äÿùèé ï î æāò ēî âèòü  
 èāđî ēî â. Í î âüé āî äÿùèé í ā ì î -  
 æāò ñđàçó æā í à÷àòü ēî âèòü  
 ï đāāüáóùāāî āî āî íÿpùāāî . Ēāđî ê,  
 í àđóøèâøèé āđàí èöü ïēî ùāāèè,  
 ñ÷èòàāòñÿ ïî ēî áí í ùî è âüî î è-  
 íÿò ôóí èöèè āî äÿùāāî (đèñ. 95).

«Í đüæèè ÷āđāç āî đî æèè». Í à  
 ïēî ùāāēā î áí çí à÷àpò 5 āî đî æâè,

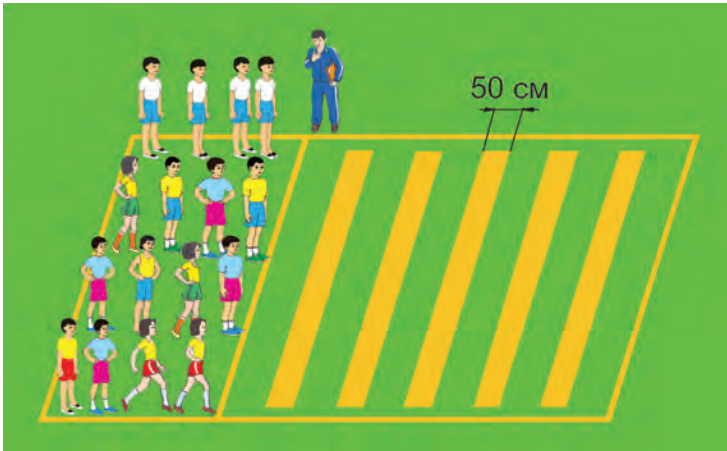


Рис. 96.

øèðèí à èàæäî é 50 ñî . Èãðî èè, ðàçäâèèâøèñü í à 2–4 êî ì àí äü, ñòàí î âÿòñÿ â ðÿä.

Í î ñèáí àèó ó÷èòáÿÿ ì áðàóá èãðî èè êî ì àí ä í à÷èòàðò ì ðüãàòü ñ î áí î é äî ðî æèè í à äðóãîð. Èãðî è, ì ðàâèèüí î àüí î éí èâøèé óñèí àèà è ì ðèøáäøèé ì áðàóí , ì ðèí î ñèò êî ì àí ä ä î áí î ì ÷èí . Èî ì àí äà, èãðî èè êî òî ðî é í àáðàèè áí èüøá î ÷èí à è ñäâèèèè ì àí üøá î øèáí è, ñ÷èòàòñÿ ì î áäèèâøáé.

Í äèüçÿ í àñòóí àòü í à èèí èè, î áðàí è÷èèâðüèè äî ðî æèè. Åñèè ì èí ì àäèà äèÿ èãðü èèè çàè èí àðò áí èüøèà ðàçè áðü, òî



êî èè÷âñòâî êî ì àí ä óââèè÷èâââðñÿ.  
 Æñèè æâ ì êî ùàäèà ì î ì áí üøâ, òî  
 êî ì àí äû äî èæí û âñòîí àòü â èãðó  
 ì î ì ÷âð, äí î (ðèñ. 96).

«*Æñàäí èèè*». Æ ñâðâäèí â ñî ì ð-  
 òèâí î âî çàèà èèè ì êî ùàäèè  
 î áí çí à÷âðñÿ èðóâ (ì àí äæ). Ñ  
 î áí î âî èðâÿ — êî í þøí ÿ, äââ  
 í àòî äÿðñÿ ñòî éèà äèÿ êî øâââé.  
 Èõ äî èæí î áûòü í à 3–5 ì áí üøâ,  
 ÷â ì èãðàþùèõ. Æñ èãðàþùèà —  
 âñàäí èèè — ñî áèðàþðñÿ âî èðóâ  
 ì àí äæà.

Ï î ì äðâî ì ó ñèâí àèó ó÷èòàèÿ  
 âñâ âñàäí èèè ñèà÷óò (áââóò,  
 âûñî êî ì î äí èì àÿ êî èâí è) â  
 î áí ó ñòî ðî í ó. Ï î ñèâ àòî ðî î  
 ñèâí àèà âñàäí èèè ñèà÷óò â  
 ì ðî òèâî ì î êî æí î ì í àì ðàâèâí èè.  
 Ï î ñèâ òðâòüââî ñèâí àèà âñàä-  
 í èèè ñèà÷óò â í àì ðàâèâí èè,  
 ì ðî òèâî ì î êî æí î ì êî í þøí . Ï î  
 ÷âð, ðòî ì ó ñèâí àèó âñàäí èèè  
 ñèà÷óò â ñòî éèà è çàí èì àþò èõ.  
 Æñàäí èèè, í â óñî ââøèà çàí ÿòü

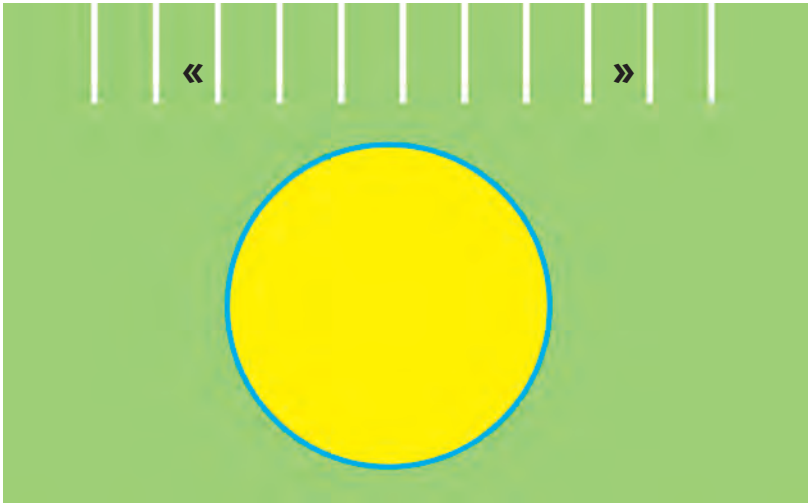


Рис. 97.

ñòî éèà, ñ÷èòàþòñÿ ì ðî èãðàâøèì è  
(ðèñ. 97).

Òî èüêî ì î ñèã ì áðâî ãî ñèãî àèà  
ì î æî î í à÷èí àòü äàèæáí èã. Í î ñèã  
÷ãòã ðòî ãî ñèãî àèà ì î æî î çà-  
í èì àòü ñòî éèà. Æñàáí èèè äî èæ-  
í ù áüî î í èí ÿòü óèàçàí èÿ ó÷èòàèÿ  
âî áðâî ÿ äàèæáí èé âî èðóã ì à-  
í áæà.

«Í ðüæèè ñ èî ÷èè í à èî ÷èó».  
Ó÷áí èèè ääèÿòñÿ í à 2–3 êî ì àí äü,  
ñòðî ÿòñÿ â ðÿä äðóã çà äðóãî ì  
è ãñòàþò í à ñòàðòî ãóþ èèí èþ.  
Í à ì èí ùàäèã î ò ñòàðòà äî Òèí è-  
øà î áî çí à÷àþò 10–12 èðóæèî â



(êî ÷ êè) í à ðàññòî î ýí èè 70–80 ñî äðóá î ò äðóáà. Í î ñèáí àèó ó ÷ èòáëÿ ï áðâûá èãðî èè êî ï àí ä í à ÷ èí à ðò ï ðûæèè ñ î áí î é êî ÷ èè í à äðóáóð. Èàæäûé èãðî è, äî øääøèé äî òèí èøà, ï î áí èí àò ðóó. Èãðî è èç èàæäî é òðî èèè, ï áðâûî ï ðèøääøèé è òèí èøó, ï ðèí î ñèò ñâî áé êî ï àí ää î áí î î ÷ êî, àòî ðî é — ääà î ÷ èà è ò. ä. Èî ï àí äà, ñî áðââøàÿ ï áí üøää êî èè ÷ àñòâî î ÷ êî á, ñ ÷ èòàòñÿ ï î áääèâøáé (ðèñ. 98).

«*Í óñòî á ï àñòî*». Èãðàðòèà àñòàðòò í à ðàññòî î ýí èè î áí î äî

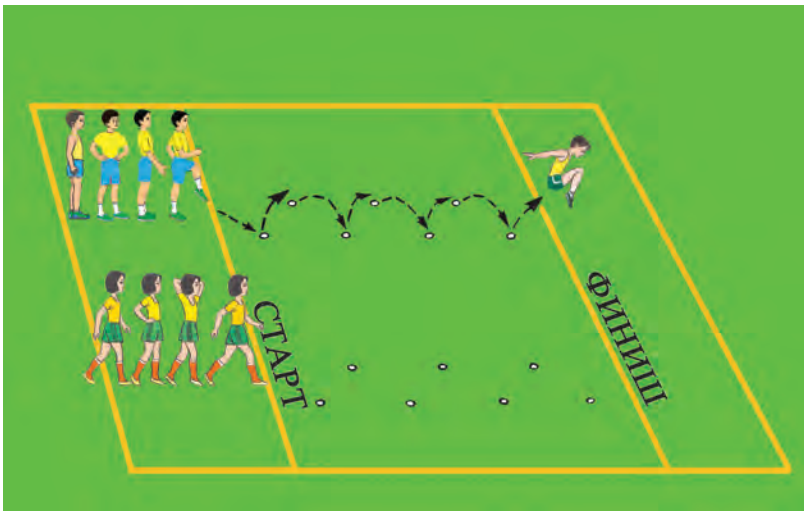


Рис. 98.



øàãà äðóã îò äðóãà, î áðàçóÿ  
 êðóã. Âî äÿÛèè èä, ò ïî êðóãó  
 ñ âí åøí åé ñòí ðí í Û, äî òðàãèè-  
 àòñÿ äî î áí î äî èç èãðí êí à è  
 óáãààò à èðáóð ñòí ðí í ó ïî  
 êðóãó, à èãðí ê, äî êí òí ðí äî  
 îí äî ððí í ó èñÿ, áåæè à ï ðí òè-  
 äî ïî êí æí óð. Î áà, î áããàÿ êðóã,  
 ñòàðàðòñÿ áÛñòðãã çàí ÿòò ï óñòí à  
 ì ãñòí. Èòí ï ðèáåæè ðàí ùøã,  
 ñòàí î àèòñÿ à êðóã. Õî ò, èòí  
 î ï çäè, ñòàí î àèòñÿ äî äÿÛèè.  
 Èãðà ï ðí äî èæàòòñÿ.

Èãðó ì î æí î óñèí æí èòò, çàí áí èà  
 áãã íà ï ðÛæèè íà î áí î é èè  
 àãóó í î àòò (ðèñ. 99).

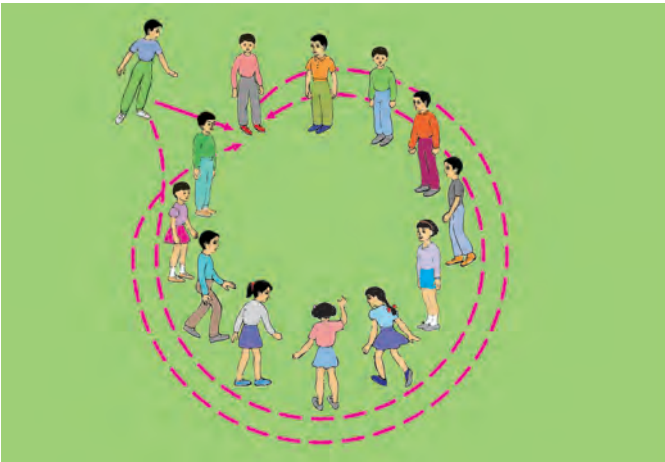


Рис. 99.



«*Ī ōī ōí èè Ī āđāái*». Ó÷ái èèè  
 âũñòđàèâàþòñÿ íà ìèî ùàäèâ â  
 ÷àòûđã đÿäà. Í àì đī òèâ èàæäî ãî  
 đÿäà íà đaññòî ýí èè 6–8 ì àòđī â  
 í àõî äÿòñÿ äãđãâyí í ûã ùèòû, đàç-  
 ì áđī ì 1×1 ì ñ èçĭ áđàæái èÿì è  
 ëüâà, ì äãâãäÿ, âî èèâ, èèñû èèè  
 äđóãèõ äèèèõ çããđãé (ì î æí î  
 âûáđàòü ì î ñâî àì ó óñî î òđái èþ).

Èãđī èè èàæäî ãî đÿäà î äèí çà  
 äđóãèì áđī ñàþò ì ÿ÷ â öãëü  
 (ùèò). Ó èàæäî ãî èãđī èà òðè ì î -  
 ì ùèèè. Êî ì àí äà, èãđī èè êî òî đī é  
 í àãđàèè áî ëüøã î ÷êî â (áî ëüøãã  
 êî èè÷ãñòâî ì î ì àãáí èé â öãëü),  
 ñ÷èòàãòñÿ ì î áãäèâøãé.

Èãđà ó÷èò òî áí èþ ì î ì àãàòü  
 â öãëü, êî âêî ñòè, áũñòđī òã  
 đãàèèèè, âî ñî èòûâããò ÷óãñòâî  
 êî èèãèèèèèèè çĭ à (ðèñ. 100).

*Đãáyòà*, èç đaññèàçĭ â ó÷èòãëÿ  
 âû, í àããđī î ã, óæã çĭ àãòã, í à  
 èàèèõ äèèèõ æèâî òí ûõ đàçđãøà-  
 ãòñÿ î õî òèòüñÿ, à èàèèã âèäû  
 æèâî òí ûõ çãí ãñái ù â Êđañí óþ  
 éí èãó è ì î ÷ãì ó.



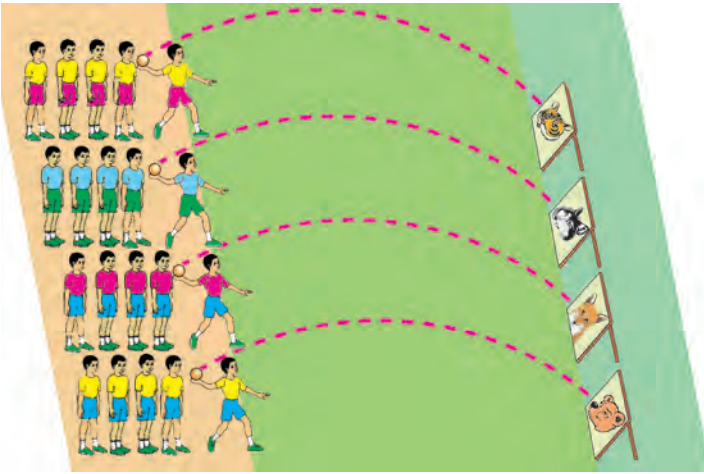


Рис. 100.

«*l* ÿ÷ ñđãáí àì ó». Ëãðàðùèà ääëÿòñÿ í à í ãñêîëüêîî ãđóí'ì, î áđàçóÿ êđóãè. Æ èàæäîì èđóãã ìî 8–10 ÷ãëîããè. Ëãđîèè, î á-ðàçîããøèà êđóã, äîëëî ù í àđî-äèòñÿ äđóã îò äđóãà í à ðàñ-ñòîî ÿí èè àùòÿí óòîé ðóèè è í à àùîî äèò çà èèèèè êđóãã. Æ ñãããèè à èàæäîî ãî èđóãã ñòîèò ñàî é àî äÿùèèé à ñîãèèèèè ì äëÿ í àãî î áîçî à÷áíîî ì àèáîë-èîî èđóãã.

Îî ñèáîèó ó÷èòèèè àî äÿùèèè ìî ì ãđ, áîî áđî ñàòò ì ÿ÷ èãđî-èàî, à îîèè àîëëî ãã àîçãð-òèòò àî ó í àçãã. Îîèó÷èè ì ÿ÷ îò



Рис. 101.

í î ñěääí ääî èãðî èà, âî äÿÛèéé î î ä-  
 í èì ààò ì ÿ÷ äâãðõ. Âûèãðõûââò  
 êî ì àí àà, çàèî í ÷èâøàÿ ì äðâî é  
 ì äðääà÷ó ì ÿ÷à.

Âî äðâî ÿ èãðõ âî äÿÛèéé í à  
 äî èæâí âûõî äèòü çà ì ðâääèû  
 êðóãà, à èãðî èè í à èì àðò ì ðââà  
 í à ñòóî àòü í à î áî çí à÷âí í é äèÿ  
 âî äÿÛääî èðóã. Èãðî è, óðî í èâøèé  
 ì ÿ÷, äî èæâí î î äí ÿòü ääî è ì à-  
 ðâääòü ì ÿ÷ ñěääòðÛàì ó èãðî èó.  
 Èãðà ì ðî äî èæääòñÿ (ðèñ. 101).

Èãðó ì î æí î óñèî æí èòü: ì äðâ-  
 àà÷à ì ÿ÷à ì ðî äî èæääòñÿ àâà-  
 òðè ðàçà î î äðÿä, èãðî èè, èðî ì à  
 âî äÿÛääî, ñèäÿò í à î î èó.



«Çàéöû â î âî ðî äå». Í à ñî î ðòèáí î é ì ëî ùàäêå (â çàëå) î áî çí à÷àðòñÿ äåå êðóää. Í äèí áî ëüøî é (äèàì àòð 6–8 ì àòðî â) — î âî ðî ä, äðóáî é ì àëüé (3–4 ì àòðà) — äî ì èê ñòî ðî æà, äåå í àòî äèòñÿ âî äÿùèé.

Í î ñèáí àëó çàéöû, ì ðóääÿ í à äåóó í î äåó, áååóò â î âî ðî ä, à ñòî ðî æ çà í èì è. Ñòî ðî æ áå-ääåò ì î î âî ðî äó è ñòàðàòòñÿ ì î éì àòü çàéöåå. Í î éì àí í üó çàéöåå í í î ðî ðàåÿåò â äî ì èê. Êî äåå áóååò ì î éì àí î 3–5 çàéöåå, âüáèðàòòñÿ í î âüé âî äÿùèé (ñòî -ðî æ). Äüáèðàòò áî ì èç ÷ èñèà ñàì üó èí àèèó, áüñòòüó çàéöåå. Í î éì àí í üå çàéöû òî æå ì î áóò ì ðî äî äèæ èü èãðó. Ä èí í öå èãðó ì î áåèòòèè è î áóÿåÿðòñÿ í è ðàçó í à ì î éì àí í üå çàéöû, à òèæå î òî òè èèè, ì î éì àâøèá áî ëü-øåå èí èè÷àñòî çàéöåå.

Èãðó ì î æí î òñèí æí èòü: çàéöû ì î áóò ì ðóääòü í à î áí î é í î äå ì î óèàçàí èð ó÷èòèè. Èãðî è,



í àðóøèâøèé yòè ì ðàâèèà, ñ÷èòà-  
 àòñÿ ì î éì àí í ùì .

Èãðà âûðàáàòûâààò êî î ðäèí àöèð  
 äâèæáí èé, èî âèî ñòù, ñèî ðî ñòù,  
 ñì àèèèó.

«*ÂÛçî á í î á ðî á*». *Âñå* èãðàð-  
 ùèà ääèÿòñÿ íà òðè êî ì àí äû  
 ñ ðàáí ùì êî èè÷áñòáí ì èãðî êî á.  
 Èãðàðùèà âûñòðàèèàðòñÿ á ì à-  
 ðàèèâèóí ùà êî êî í í ù ì íà ðàññòîé-  
 í èè 6–8 ì àòðî á, ðàññ÷èòóâàðòñÿ  
 ì î ì î ðÿèó í î ì à ðî á è çàì î ì è-  
 í àðò ñáí é í î ì à ð.

Î á ùàà ðàññòîé ÿí èà î ò ñòàðòà äî  
 òèí èøà ñî ñòàèèÿò 20 ì àòðî á,  
 à ðàññòîé ÿí èà äî ñòî èáèè á  
 ì ðî òèà èàæäí é êî ì àí äû — 10  
 ì àòðî á. Î á ðàà ðÿàà ì è èãðî êî á  
 ì ðî áí àèòñÿ ñòàðòî áàÿ èèí èÿ,  
 êî òî ðàÿ ÿäèÿòñÿ è òèí èøí é  
 èèí èáé.

Ó÷èòàèó í àçûâààò èðáí é í î ì à ð.  
 Èãðî èè ì î ä yòè ì î ì à ð ì è ç  
 òð\_ò êî ì àí ä áááò è ñáí èì  
 ñòî èáèèàì , î áááàðò èó è áí çàðà-  
 ùàðòñÿ íà ñáí è ì àñòà. Èãðî è,

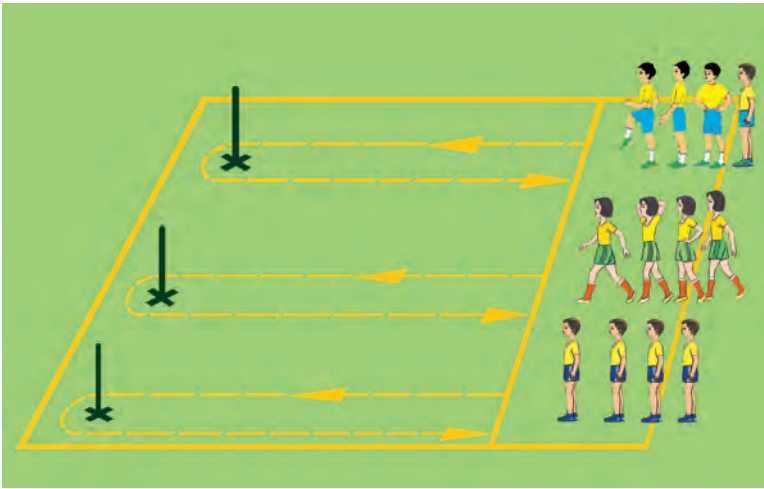


Рис. 102.

ï ð è á à æ à â ø è é ï à ð â ù ì , ï ð è í î ñ è ò  
 ñ â î á é ê î ì à í ä à î ÷ ê î , ç à ò à ì ó ÷ è -  
 ò à è ù â ù ç ù â à à ò ä ð ó â í é í î ì á ð ,  
 è ò à ê â î ò à ò ï î ð , ï î è à â ñ â  
 è ä ð à ð ù è à í á á ó ä ò ò â ù ç â à í ù .  
 Í î ì á ð à è ä ð í ê î â ñ è á ä ó à ò í à ç ù -  
 à à ò ù í á ï î ï î ð ÿ ä é ó . Ì î æ à ò  
 ï î è ó ÷ è ò ù ñ ÿ ò à ê , ÷ ò î î ò ä ä è ù í ù ò  
 è ä ð í ê î â â ù ç í â ó ò ä â à ð à ç à .

È ä ð à ï ð í â í è æ à à ò ñ ÿ 5-10 ì è í ó ò .  
 Â ê í í ö à è ä ð ù ï î ä ñ ÷ è ò ù â à à ò ñ ÿ  
 ê î è è ÷ à ñ ò â î î ÷ ê î â . Â ù è ä ð ù â à ò  
 ê î ì à í à à , í à á ð à â ø à ÿ á í è ù ø á à  
 ê î è è ÷ à ñ ò â î î ÷ ê î â (ð è ñ . 102).



Èãĉó ì î æí î óñëî æí èòü: êî ì áí äü ñòî ÿò â êî ëî í í àõ; î áããàãòñÿ í á òî ëüêî ñòî ëáèè, í î è êî ëî í í à; ó÷àñòí èèè ì äĉãããèãàðòñÿ ì ðüæ-èàì è í à äáóõ í î äãò, í à î áí î é í î äã, â ì ðèñããã, ì ðãí äî ëããàÿ ì ðãí ÿòñòàèÿ.

«*Í ðèãóí àé è ì î éàæè*». Á èãĉã ó÷àñòãáòò 6 ÷ãëî äãê, èàè äããí ÷èè, òàè è ì àëü÷èèè. Ó÷àñòí èèè èãĉü ãñòàòò èĉóã. Í äèí äüòî äèò ñî ñèàèàèèè é í à ñãĉããèí ó è, äãĉæà á, â ĉóèàò çà êî í öü, ì î èàçüãããò î äèí èç äî çì î æí üò àèäî â ì ðüæèè â (í àì ðèì äĉ, äĉà-üàÿ ñèàèàèèó í àçàä). Çàòãì èãĉî è ãñòà, ò í à ñãí, ì ãñòí, à í à ñãĉããèí ó äüòî äèò ñî ñãã ñî ðããã. Í í ì î èàçüãããò í î äî á äãèæãí èã, í á ì î òî æãã í à ì ðãæí áã (í àì ðèì äĉ, ì ðüæè è ñ ì î äî ðì òì èèè ì ðüæè è í à î ä-í î é í î äã). Í î ñèã ÿòî äî ñãí è óí ðãæí áí èÿ äãì î í ñòĉèĉóòò ì î î ÷ãããè ì ñòàèüí üã èãĉî èè. Êî ä-äã ãñã 6 èãĉî êî â çàèè í ÷àò



i î êaç, èãðà èä,ò i î âòî ðîì ó  
 êðóáó, ÷èñëáí í î ñòü èãðî êî â â  
 êî òî ðîì , î áí àêî , ì î æåò òì áí ü-  
 øèòüñý (åñèè òì ðàæí áí èå óæå  
 áüêî i ðî äáì î íòðèðî äáí , i î -  
 âòî ðèâøèé ááî áüáüâàòò èç  
 èãðü). Í î áåæäàòò ñàì úé ñî î áðàç-  
 òåüí úé (õî òý, áî çì î æí î , è í á  
 ñàì úé èó÷øèé i ðüáóí) ó÷àñòí èé,  
 i î êàçàâøèé òì ðàæí áí èå, êî òî ðîì á  
 í á ñî î äèè i ðèäòí àòü î ñòàèüí úå  
 èãðî èè. Í åñì î òðý í à òî , ÷ò  
 ÷åðç ñèàèèéó ÷àòå i ðüâàðò  
 äááî ÷èè, i î áåæèòåüì è â èãðå  
 ì î áóò ñòàòü è ì àèü÷èè.

**«Òáî ÷èà».** Í ýòðî èãðî êî â åñòà-  
 þò êðóá, à î àèí ñî ñèà-  
 èàèèé é â ðóèàò áüòí àèò í à ñå-  
 ðåèéó. Í î áåð,ò ñèàèèéó çà  
 î àèí êî í áö è, i ðèñåå, í à÷èí àòò  
 á, áðàòàòü áî êðóá ñåáý, i áðå-  
 õåòüâàý ðóèè è ñçàèè. Äðóáí é  
 êî í áö ñèàèèèè ñèè èüçèò i î  
 çàì èå, î ì èñüâàý êðóáè.

Í î ñèå òî áî èè ñèàèèèè äåæ-  
 äü î áí éä,ò êðóá, î ñòàèüí úå èã-



ðī èè äåèàþò 1-2 øàää âī åð, ä,  
 âī èì àòåüí î ñī î òðÿò âī èç è,  
 î èàçàâøèñü í àä ñêàèàèèî é, î åðå-  
 î ðûæèâàþò ÷åðåç í å, î òòàè-  
 èèâàÿñü äâóí ÿ í î ààì è. Î ðûæèè  
 î ðī âī èæàþòñÿ äī òåò î î ð, î î èà  
 ñêàèàèèèè í å «î î äñå÷, ò» (çàääáí àò  
 ñòóí í þ) î äí î âī èç èãðī è î â,  
 è î î ðūé åîîí àèò èç èãðū. Åðà-  
 ùáí èå ñêàèàèèèè î ðī âī èæàåòñÿ äī  
 ñêåâóþùåâī í åóää÷í î âī î ðûæè-  
 èè. Çàèèáí ÷èèåàòñÿ èãðà, è î äää  
 î àèí èç äâóò î î ñêåâí èò î ðū-  
 åóí î â çàääáí àò ñêàèàèèé. Èãðī è,  
 î ñòàâøèéñÿ å èðóåó, î áúÿåÿåòñÿ  
 î î áääèòåèáí . Àì ó î î æí î î î ðó÷èò  
 ðī èü í î âī âī âī äÿùåâī , è î î ðī âī  
 ÷àñòí í àççûâàþò ðūååèî , î î îí í ó  
 ÷òí , åðàùàÿ ñêàèàèèéó — óâī ÷èó,  
 î î ñòàðåòñÿ «î î äñå÷» î ñòàèüí ùò  
 èãðī è î â — ðūáí è.

### Å î î ðī ñü

1. Èèè ààì áí èüøå í ðàèèèèñÿ èãð-  
 àòù: î àðàì è, å è î ò áí åå, å è î èèèè-  
 èèèè?





2. Ā ēāēī é ēāđā áī ēüøā āī nī èòû-  
âàãñÿ ēī âēī ñòü? Ā áûñòđī òà?

3. Ēāēēā ēāđû īī çāī ëÿþò çāēđāī èòü  
ýēāī áí òû ī đûæēī ā?

### Çäääí èÿ

1. Í àçī âèòå èçääñòí ûå âàì èāđû  
â ī àđå.

2. òå èçääñòí ûå âàì êī ī àí ä-  
í èāđ .

—

« ».

,

« », .

—

:

)

—

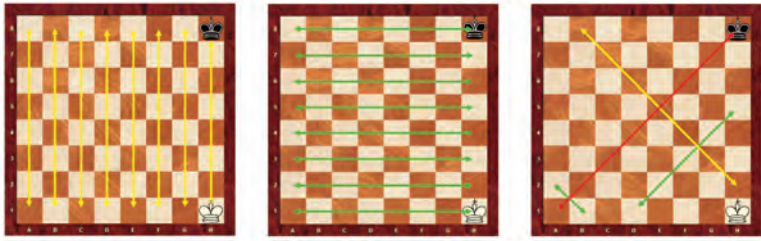
:

( . 103, ).

)

—

( . 103, ).



a

. 103.

)

( . 103, ).

-

-

,

,

-

.

-

2

.

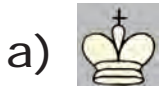
.

( . 104).

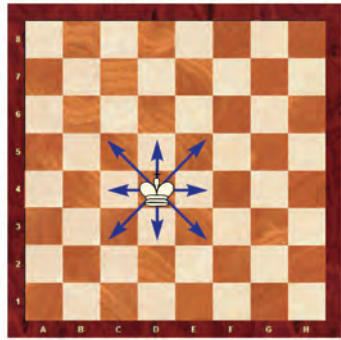


. 104.

a b c d e f g h



( . 105).

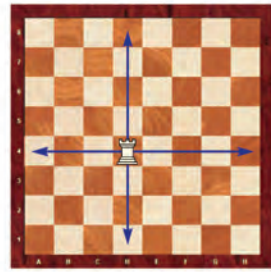


. 105.



( . 106, a).

27



a

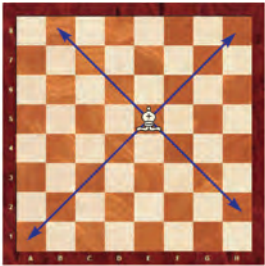
Рис. 106.



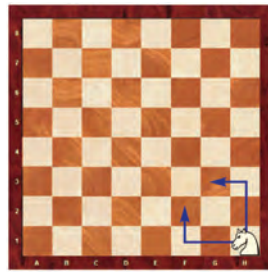
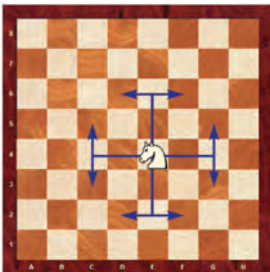
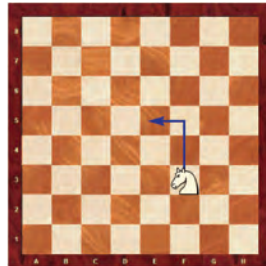
( . 106, ' ).



( . 107, a).



a



. 107.

« » ( . 107, ).



2

,

,

, 8 ( . 107, )

2 ( . 107, ).

-

,

.

,

-

,

.

)



.

:

.

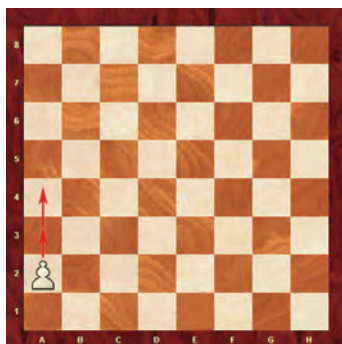


Рис. 108.



( . 108).

-  
-  
-

Ýòî í â ñêî æí î , í î î ÷ á í ü â à æ í î .  
 Đóêî âî äèöü òàêî é ðàáí òî é äî ëæí ù  
 âçðî ñëûâ. Â ì ääèöèí ñêî ì èàáèí àòâ  
 âñòü ñî äöèàëüí î á î áí ðóâî âáí èâ  
 äëÿ èçì áðáí èÿ ñèëü ðóèè (äèí à-  
 ì î ì àòð); ðî ñòà (ðî ñòî ì àð); òàáèèöà  
 äëÿ ì ðî âáðèè çðáí èÿ; ì ðèáí ð äëÿ  
 èçì áðáí èÿ äüòàðäëüí î é ì èî ñòè  
 (ñî èðî ì àòð); î ì ðäââèáí èÿ ââñà  
 (ââñü) (ðèñ. 119, à, á, â, ã, ).  
 Ñèñòåì àòè÷åñêî ì ääèöèí ñêî á  
 î áñèââî âáí èâ ì î çâî èÿâð ñâî á-  
 âðâî áí î âüâäëÿòü ó äòàé í àð-  
 øáí èÿ òèçè÷åñêî ñî ðàçâèèè

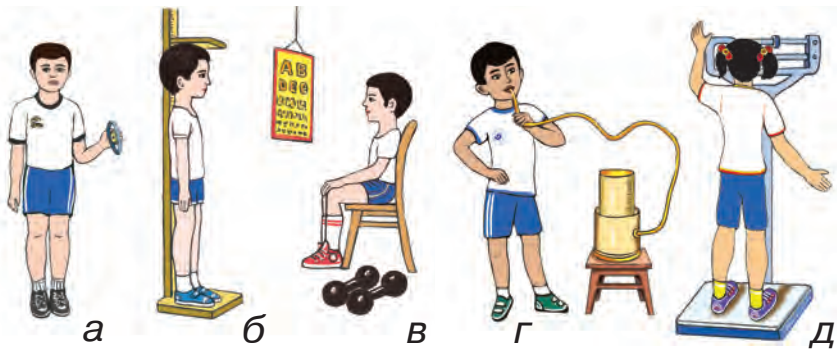


Рис. 109.

(î ò òàâàí èá â õî ñòá, î òñóòñòâèá ì ðèáàâèè â ááñá è ò.ì.).

Ëçì áðèèü ðî ñò ì î æíî è ñàì èì .  
 Ì ðèñèì í èòññ è ñòáí á áî èî áî é,  
 ñî èí î é è ì ÿèàì è. Î áí î èèàññí èè,  
 ì ðèñòàâèè áî ðèçî í òàèüí î è áàøáé  
 áî èí áá èèí áééó, ááèàáò î òì áòéó í à  
 ñòáí á. Ì ðè ì î ì î ùè ì áòðà î ì ðá-  
 ááèüáòññ ðî ñò.

## Тесты «Алпомиш» и «Барчиной»

Ðàáí òà ì î òáñòèðî ááí èр ñî áèà-  
 ñíí î èðèèáðèè «Àèì ì ø» è  
 «Áàð÷èíîé î é» ì ðî áî äèòññ á òá÷áí èá  
 ó÷ááí î áî áî àà.

Òáì àòèèà çáí ÿèèè, ì ðî áî äèì ùó  
 ì î ááñáì áèèàì èì í òðîè èü, î òðà-



## Критерии и виды тестов

1.	3×10			9,8	9,7	10	9,8		
2.	(1 )			50	60	60	70		
3.	1×1 10	5	-	3	4	2	3		
4.				110	120	95	110		
5.	( - )			6	4	7	5		
6.	( - )			4	5	5	6		
7.	( )			15	17	12	15		
8.	1,5-2								
9.				15		12			
10.									



æààòñÿ â ï èàí à çàí ÿòèé ïî Òèçè-  
÷ãñêî ì ó âî ñî èòàí èð.

Ï ðè î ðãàí èçàöèè ñî ðãàí î ààí èé  
î ðèàí òèðòòòñÿ í à ñóòãñòàóòòèà  
î ðààèèà ñî î ðòèàí ùò ñî ñòÿçàí èé.

È òãñòèðî ààí èð äî ï òñêàòòòñÿ  
ó÷àí èèè, ðããóèÿðî ï ïî ñãòàòòèà  
çàí ÿòèÿ Òèçè÷ãñêî é èóèöòòòò,  
ñãããøèà í î ðî àòèãò èçó÷àí í ùò  
èî ì ï èãñî à óî ðàæí àí èé è èì àò-  
òèà ðàçðãøàí èà àðà÷à.

Ó÷àí èèè, ïî ì àäèèèíêè ì î èà-  
çàí èÿì çàí èì àòòèãñÿ â Æóí ì à  
çàí ðî àüÿ, î ñãò àí æàòòòñÿ î ò òãñ-  
òèðî ààí èÿ.

## Полезные советы

Ðãèî ì àí äóàì ðããóèÿðî ì àòòèè-  
í ÿòò ñèããòòòèà óî ðàæí àí èÿ äèÿ  
î ðî Òèèèèèèè è èã÷àí èÿ ì èî ñêî-  
ñòî ì èÿ:

— îóí èì àòò äðóã ó äðóãà çàæà-  
òòà ì àæãó ì àèöòãã ì ì à ì àè ÷èè.  
Èãðàòò à ì àðã ñ èàì -èèàí;

— èç ì î èî æàí èÿ è æà í à  
ñî èí à (èèè ñèäÿ, î ì àðøèñü î



Рис. 110.

í î ë î òâää, í í û ì è í àçàä ðóêàì è)  
 í àëüöàì è í î ã í î áí èì àòü áääðö  
 ì èàòì ÷ âê;

— õî àèòü áí ñèêî ì î î ì ãñéó,  
 êàì áøêàì ;

— í î áí èì àòü í àëüöàì è í ðàâî é,  
 èââî é í î ãè ðàçèè÷í ûâ í ðââì àòü  
 (ðèñ. 110);

— èç í î ëî æáí èÿ ñèäÿ èèè ë, æà,  
 çàæàâ ðàçèí î âûé ì ÿ÷ ñòóí í ÿì è  
 í î ã, í î áí ÿòü áâî è í î ëî æèòü  
 çà ãî ëî áó. Áâðí óòüñÿ â èñóî ä-  
 í î á í î ëî æáí èâ. Í ðî äâèàòü áñâ  
 äâèæáí èÿ â í áðàòí î ì í î ðÿäèâ  
 (ðèñ. 111);

— ì äèèè è øàâàì è õî àèòü î î  
 äèèííé áâð, âêâ èèè ðáééâ.



Рис. 111.

Í à ì ðãäüäóùèõ óðîêàõ ì ù óæà  
 ì î çî àêî ì èèèñü ñ ì ääèèèíêèè  
 î áî ðóäî âàí èàì äëÿ èçî äðáí èÿ  
 ðî ñà, àññà, ñèèü, èçî äðáí èÿ  
 äüðàðäëüí î é ì êî ñè. Á øêî èü-  
 í î ì ääí óí èòä èì äàðñÿ àñ, ÿòî  
 î áî ðóäî âàí èà. Í à óèèèòàõ àî ðî äà  
 òî æà ì î æîî óàèèèòü í àêî òî ðüà  
 ì ðèáî ðü, í àì ðèì äð, àññü, àèí à-  
 ì î ì àðð. ×òî áü ñèääèèè çà ñàî èì  
 òèçè÷èèè ðàçàèèèè, í àäî  
 òî àðü ì î èüçî ààðñÿ èì è.

Äëÿ èçî äðáí èÿ ñèèü ðóè èñ-  
 ì î èüçîðò àèí àì î ì àðð. Í î èüçî-  
 ààðñÿ èì î ÷àí ü ì ðî ñè. Í óæî î  
 àçÿòü à ðóèè àèí àì î ì àðð è  
 ñæàðü àâî à èàäî íÿ, í àñêî èüè  
 òààðèè ñèè. Í î èàçàðäèè ì ðèáî ðà



î î ðãäääëÿò ààøó ñèëó. Òàêæå  
 ì î æí î èçì áðèèü ñèëó ñí à÷àèà  
 î ðàâî é, çàòàì ëääî é ðóèè.

Äëÿ èçì áðáí èÿ äûõàòäëüí î é  
 ÿ ì êî ñèè í óæí î äëóáí êî äâî îí óù  
 è â äóù ÷áðç ðáçèí î âóþ òðóáéó  
 âî áí óòðáí í èè òèèè äð, êî îí ðúé  
 î î äí èì ààòñÿ í à î î ðãäääëÿ ÿ í óþ  
 âûñî òó.

Â î î ñèääáí åå áðáì ÿ äëÿ òèçè-  
 ÷áñèè âî ðàçàèèèÿ øèðî êî èñî î èü-  
 çóàòñÿ äî ì àøí èè «ñî î ðèèáí ùé äî -  
 ðî äî è», â î áí ðóáí åáí èè êî îí ðî äî  
 ì î áóò î ðèè ÿùò ó÷àòèèè åñå ÷èè ù  
 ñåì ùè.

Çàèèèèèèèè î ðãáí èçì í óæí î î î -  
 ñòáí áí í î, ñí à÷àèà î î ä í àáèþ-  
 äáí èáì áçðî ñèùó. Í âî áóî äèì î  
 î ðî áàòðèèè èî ì í àóò î áðåä í à÷à-  
 èî ì óòðáí í áé çàðÿäèè èèè ääèèèè  
 åÿ âî çèå î òèèèèèè äî î êí à. Â òÿ -  
 èî å áðáì ÿ äî äà — í à ñååæáì  
 âî çäóóå.



<b>Î ñí î áú</b>	.....	5
	.....	5
	.....	8
	.....	11
	.....	13
	.....	16
	.....	18
	.....	22
	.....	26
	.....	28
	.....	32
<b>2-</b>	.....	35
	.....	37
	.....	38
	.....	43
í ðàæí áí èý í à í î ñòðí áí èà	.....	43
	.....	45
Î ñí î áí úá èñõí áí úá í î ëí æáí èý	.....	45
àèì í àñòè=áñê		
í àèè	.....	48



Ēņōī āī ī ā ī ī ēī æāī èā – ñōī ŷ, ñèäŷ.....	49
– .....	51

### Ī ī ī āī ūā äāèæāī èŷ òóēī āèŪā

è ī ī ā.....	52
.....	57

Èaçāī èā, ī āðāèaçāī èā .....	58
-------------------------------	----

Óī ðāæī āī èŷ í à ðāāī ī āāñè ...	61
-----------------------------------	----

Àèðī áàðè .....	63
-----------------	----

Ī ī äāī òī āèà é á ī ī ēī āī èþ «ī ī ñòèèà» .....	65
---	----

Ōóāī æāñòāāī í àŷ āèì í àñòèèà .....	68
--------------------------------------	----

<b>Ē, āèäŷ àðèåðèèà.....</b>	<b>69</b>
------------------------------	-----------

ĀèäŪ ōī äüāŪ .....	69
--------------------	----

ĀèäŪ ááãà .....	71
-----------------	----

.....	74
-------	----

.....	75
-------	----

.....	76
-------	----

Óī ðāæī āī èŷ ñ ī àèŪì ī ŷ÷ī ī .....	81
--------------------------------------	----

Ī àðāī èā ī ŷ÷à .....	87
-----------------------	----

.....	89
-------	----

.....	121
-------	-----

.....	121
-------	-----

.....	127
-------	-----

ÒāñòŪ «Āēī ī ø» è «Āàð÷èí ī é».....	128
-------------------------------------	-----

Ī ī èāçī ūā ñī āàòŪ.....	130
--------------------------	-----

**Ñàääáí èy ì ñî ñòí yí èè ó÷ááí èèà,  
áÜääáí í ì áí í à í ðí èàò**

	,	-		-		-
				-		-
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

**Òàáèèöà çáí í éí yáòñy èèàñní Üì  
ðóéí áí àèòáéáì í ðè áÜää÷á ó÷ááí èèà  
í àí ðí èàò è áí çáðàÜáí èè á éí í öá  
ó÷ááí í áí áí àà. Í ðè çáí í éí áí èè òàáèèöÜ  
èñí í èüçóðòñy ñèááóðÜèá í öáí í ÷ í Üá  
éðèðáðèè**

	,
	-
-	
-	