Российский учебник

Планета знаний®

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Физическая культура

2 класс

Учебник

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

3-е издание, стереотипное

ДРОФА • Астрель
Москва • 2018

УДК 373:796
ББК 75.1я71
Л63

Все права защищены.
Воспроизведение в целом или какой-либо части
без разрешения правообладателя преследуется по закону

Рецензенты:
научная экспертиза — Российская академия наук,
педагогическая экспертиза — Российская академия наук,
общественная экспертиза — Российский книжный союз

Условные обозначения


Основная часть


Вариативная часть


Работа в паре


Творческие задания


Задания по выбору


Поиск информации


Спортивный марафон


Коллективная игра

© Лисицкая Т. С., Новикова Л. А.

Дорогие школьники!

Вот и закончились ваши первые летние каникулы. Вы подросли, окрепли, получили заряд бодрости и энергии. Во 2 классе вас ждут новые удивительные открытия по разным школьным предметам. Успешнее справиться с учёбой вам помогут занятия физической культурой и спортом, правильный распорядок дня и хорошее настроение. Вы продолжите занятия бе́гом, прыжками и метанием мяча, разучите новые приёмы передвижения на лыжах, научитесь играть в интересные игры, начнёте тренироваться в домашнем фитнес-клубе.

А ещё вы сможете посещать спортивные секции. Там вас ждут занятия по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, прыжкам в воду, футболу, хоккею с шайбой и мячом, теннису, спортивной гимнастике, волейболу и баскетболу.



В спортивном зале

Правила поведения на уроках физической культуры

1. Внимательно слушайте задания учителя и старайтесь точно их выполнять.
2. Нельзя выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
3. Обязательно делайте разминку.
4. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться, мешать другим ребятам.
5. В случае плохого самочувствия срочно предупредите учителя.
6. Если нужно выйти из зала, обязательно спросите разрешения учителя.



Спортивная форма

Вы уже знаете, что для занятий физической культурой необходима спортивная форма. Это может быть спортивный костюм или футболка и шорты, кроссовки или кеды.

Спортивную обувь нужно подбирать по размеру. Она должна быть удобной, не сдавливать ногу, но и не быть очень свободной. Внимательно следите за тем, как завязаны шнурки. На развязанный шнурок можно наступить во время выполнения упражнений, упасть и получить травму.

• Посмотрите на рисунок и определите, кто из ребят готов к занятиям физической культурой, а кто не очень.



Правила безопасности при выполнении упражнений

1. Зал для занятий должен быть проветрен, а пол чистым и сухим. Следите за исправностью спортивного инвентаря и оборудования.

2. Акробатические упражнения необходимо выполнять на гимнастических матах с ровной поверхностью.

3. Во время занятий на спортивных снарядах ладони рук должны быть сухими. Влажные ладони могут привести к падению со снаряда.

4. Будьте внимательны, находясь в зоне метания мяча.



5. Если во время урока или прогулки не обошлось без ссадин или ушибов, мозолей на руках или ногах, а учителя или взрослого рядом нет, первую помощь вы можете оказать себе сами. Приложите к ушибленному месту что-нибудь холодное (носовой платок, смоченный холодной водой). В более серьёзных случаях пострадавшему нужно обеспечить покой и срочно сообщить учителю.

6. После урока физической культуры или прогулки на улице не забывайте вымыть руки с мылом, а если есть возможность, — принять душ. Переоденьте спортивный костюм и обувь.

7. Помните, что в спортивном зале есть аптечка!

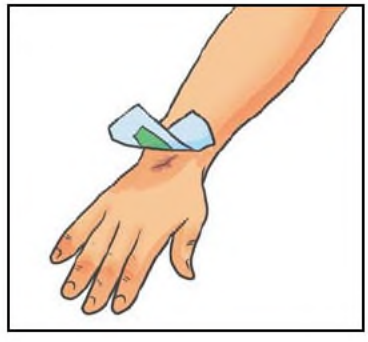




Что должно быть в аптечке:

- перекись водорода для обработки ран и ссадин;
- салфетка, с помощью которой можно обработать рану;
- бактерицидный лейкопластырь для небольших ссадин и мозолей;
- бинт и ножницы.







- Что нужно делать, если вы почувствовали себя плохо во время урока физической культуры?

Быстрые, сильные, меткие



Строевые упражнения







Королева спорта — лёгкая атлетика

Летние Олимпийские игры



Первые спортивные соревнования

Первые спортивные состязания, как и первые физические упражнения, появились в Древней Месопотамии. В начале II тысячелетия до н. э. была изобретена лёгкая и быстрая боевая повозка (колесница), запряжённая лошадьми. В Древнем мире гонки на колесницах входили в программу олимпийских соревнований и стали одними из популярных состязаний.

Колесница. Древний Египет





Соревнования на колесницах. Древняя фреска

- Где проводились первые соревнования?

В Древнем Риме юноши соревновались в кулачных боях, борьбе на поясах. Поводились состязания в беге, стрельбе из лука, плавании. В Индии и Персии широкое распространение получили верховая езда, фехтование на мечах, состязательные игры с мячом и палкой.



Боксирующие мальчики. Фреска. Крит



Всадник. Миниатюра

- Назовите первые спортивные состязания.



Быстрые, сильные, меткие

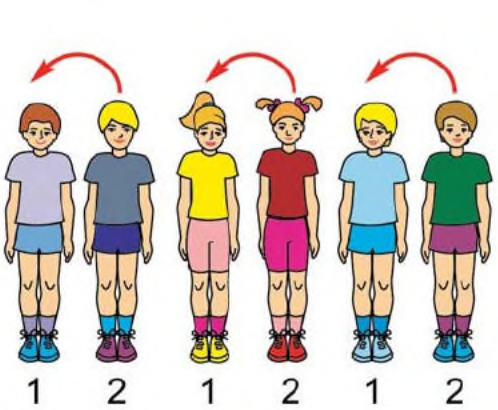
Строевые упражнения

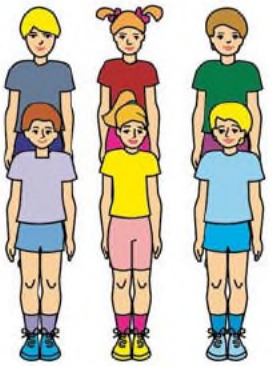
Как вы думаете, почему военные умеют красиво ходить строем, чётко и быстро перестраиваться, выполнять команды командира? Потому что они много времени посвящают занятиям строевой подготовкой. Обратите внимание на их подтянутую осанку, расправленные плечи, гордо поднятый подбородок.

Во время занятий физической культурой постарайтесь так же чётко выполнять команды учителя и следить за своей осанкой.

Перестроение из одной шеренги в две

Многие упражнения на уроках физической культуры удобнее выполнять, располагаясь в две линии — шеренги. После расчёта «на первый-второй» учитель подаёт команду: «Класс, в две шеренги — стройся!» Вторые номера на счёт «раз» делают шаг левой ногой назад, на счёт «два» — правой ногой шаг вправо, на счёт «три» приставляют левую ногу.

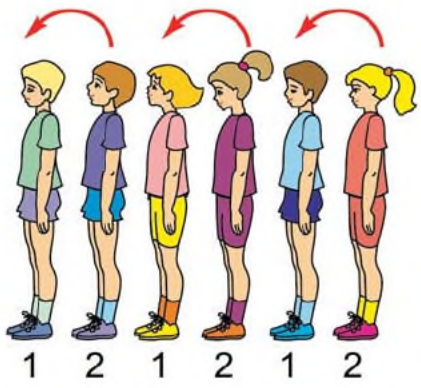


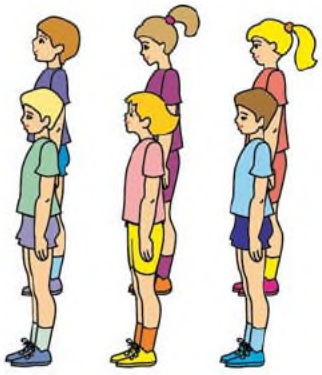


• Зачем на уроках физкультуры нужны построения и перестроения?

Перестроение из одной колонны в две

Перестроение выполняется по команде «Класс, в колонну по два — стройся!». Вторые номера на счёт «раз» делают шаг правой ногой вправо, на счёт «два» — левой ногой шаг вперёд, на счёт «три» приставляют правую ногу.





Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге

Перестраиваться можно влево, вправо, от середины. Учитель подаёт команду: «Влево на два шага приставными шагами разомкнись!»

Движение противоходом

Для изменения направления движения используют противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Учитель подаёт команду: «Противоходом налево (направо) — марш!»

• Строятся ли в колонну футболисты, баскетболисты, хоккеисты?



Королева спорта — лёгкая атлетика

Спортивный бег, прыжки в высоту и прыжки с шестом, толкание ядра и метание копья объединяет вид спорта — лёгкая атлетика.

Ходьба

Ходьба — естественный способ передвижения человека — относится к упражнениям лёгкой атлетики. Это замечательное средство для развития и укрепления мышц ног. Полезной является ходьба свободным, широким шагом, с хорошей осанкой и работой рук в локтях.

Спортивная ходьба включена в олимпийскую программу по лёгкой атлетике.



- Какие мышцы укрепляются при ходьбе?
- Назовите, какие бывают виды ходьбы.

Бег



Во время бега наше сердце бьётся быстрее и сильнее, дыхание учащается. При беге развиваются почти все физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Во время бега ставить ногу с носка, бежать свободно, широким шагом, согласовывая движения ног и рук.



• Не забывайте о разминке перед бегом! Особенно внимательно следите за дыханием. Оно не должно быть поверхностным, прерывистым. Не допускайте частых задержек дыхания.

Эстафетный бег. На соревнованиях по лёгкой атлетике это один из самых интересных видов программы. Соревнуясь в эстафете, бегуны одной команды, пробегая определённый отрезок дистанции, передают друг другу эстафетную палочку.

• Как вы думаете, зачем перед бегом необходима разминка?

• Как сердце и дыхание человека реагируют на бег?

• Придумайте с друзьями упражнения для разминки.

В спортивном зале

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на носках.



2. Ходьба на пятках.



3. Ходьба в полуприседе.



4. Ходьба в приседе.



• Выполните все указанные разновидности ходьбы. Какой вид ходьбы для вас сложнее? Почему?

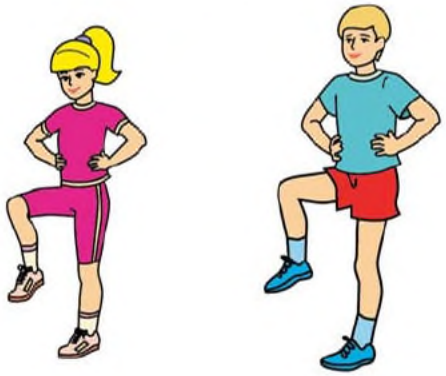


Виды ходьбы для обучения правильному бегу

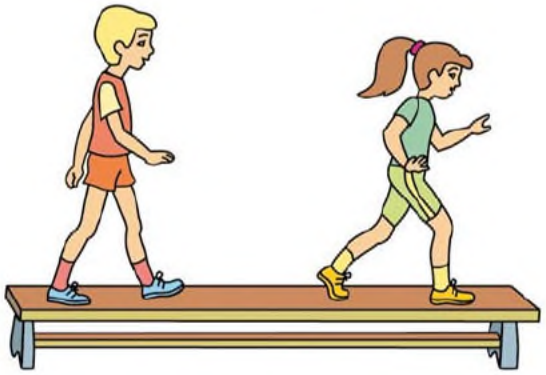
1. Ходьба с перешагиванием через предметы.



2. Ходьба с высоким подниманием бедра.



3. Ходьба по ограниченной площади опоры.





Упражнения для обучения правильному бегу

1. Бег по кольцам, разложенным на полу.



2. Бег через набивные мячи.



3. Бег со сменой направления по сигналу учителя.
4. Бег из различных исходных положений.



Упор присев



Сед согнув ноги

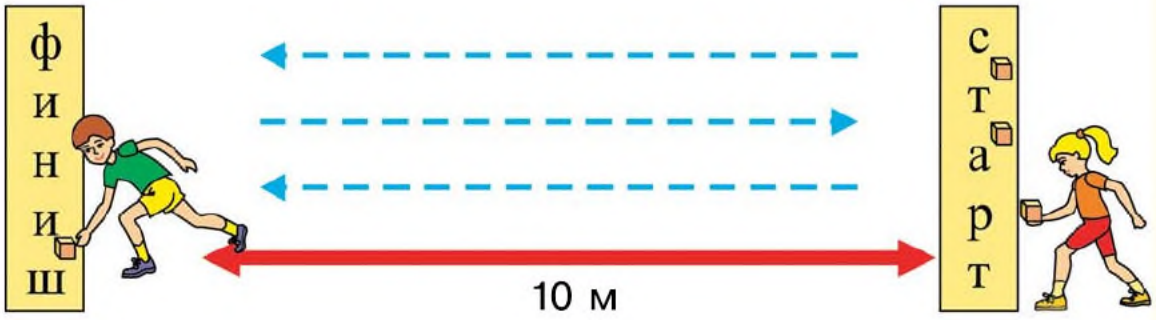


Стоя спиной к направлению движения

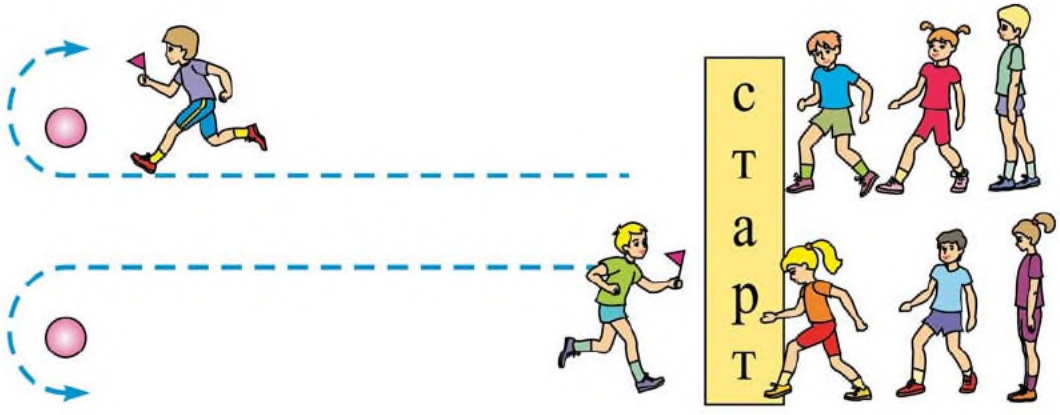


5. Челночный бег 3 × 10 м.

По команде учителя «На старт!» ученик подходит к линии старта. По команде «Внимание!» берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком, кладёт его на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на финишную линию.



6. Эстафетный бег. Особенностью этого бега является передача эстафетной палочки или другого предмета.



• Придумайте эстафеты с использованием различных видов бега.



Прыжки

При выполнении прыжков развиваются скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость.





Голеностопный сустав

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков в длину и высоту, прыгать через скакалку. Продолжите обучение мягкому приземлению.



• Перед выполнением прыжков обязательно проведите разминку! Особое внимание обратите на подготовку голеностопного сустава.

• Какие физические качества развиваются во время выполнения прыжков?

• Почему при разминке важно подготовить голеностопный сустав?

Прыжки через скакалку



Две косички, две сестрички
Вверх взлетают, словно птички.
Со скакалкою с утра
Начинается игра.

А. Барто

Прыгать через скакалку не только интересно, но и полезно. Во время прыжков укрепляются мышцы ног, а также развивается выносливость.

Скакалку необходимо правильно подобрать по длине. Для этого наступите на середину скакалки двумя ногами, её концы должны быть на уровне подмышек.

Прыжки через скакалку — обязательный элемент тренировок многих спортсменов: боксёров, футболистов, баскетболистов, теннисистов. В художественной гимнастике упражнения со скакалкой — один из видов соревновательной программы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Том Моррис из Австралии преодолел, прыгая через скакалку, 2000 км вдоль восточного побережья своего континента. Кацуми Судзуки из Японии прыгнул через скакалку 37 427 раз подряд, затратив на прыжки 4 часа 22 минуты 50 секунд.

- Найдите в литературе, Интернете информацию об истории появления скакалки.
- Любите ли вы прыгать через скакалку? Какие игры со скакалкой вы знаете?



Упражнения для укрепления сводов стопы

1. И. п. — упор сидя. Поочерёдные сгибания и разгибания правой и левой стопы.

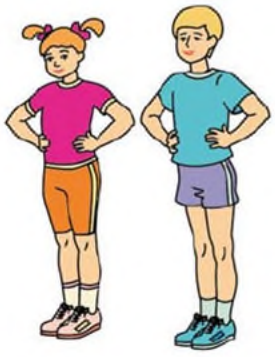


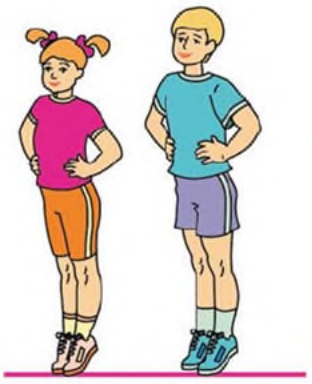
2. И. п. — упор сидя. Круговое вращение стопой правой и левой ноги внутрь и наружу.



3. И. п. — основная стойка. «Гусеница» вперёд — сгибая пальцы ног, продвинуться вперёд.

4. И. п. — стойка руки на поясе. Подняться на носки и опуститься в и. п.



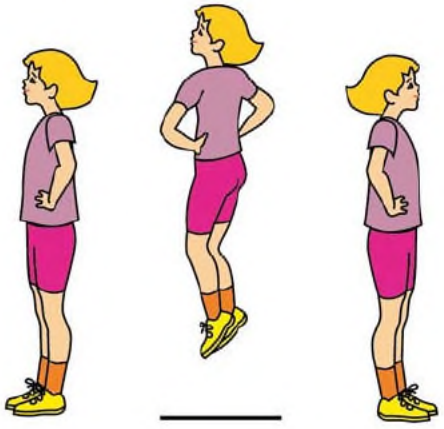




Прыжки с поворотом на 180 градусов

1. Повторить прыжки с поворотом на 90 градусов.
2. Для выполнения прыжка на 180 градусов (полкруга) нужно сильнее оттолкнуться и сохранять в воздухе вертикальное положение туловища.

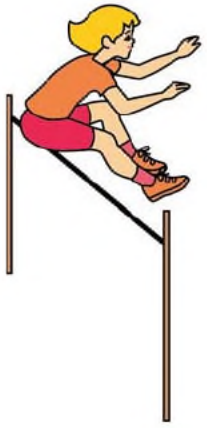




Прыжки в длину и высоту с разбега

Прыжки выполняются с разбега (3—5 шагов). Обратите внимание, что отталкивание одной ногой должно совпадать с маховым движением второй ноги и взмахом рук. Во время отталкивания происходит перекатное движение с пятки на носок.



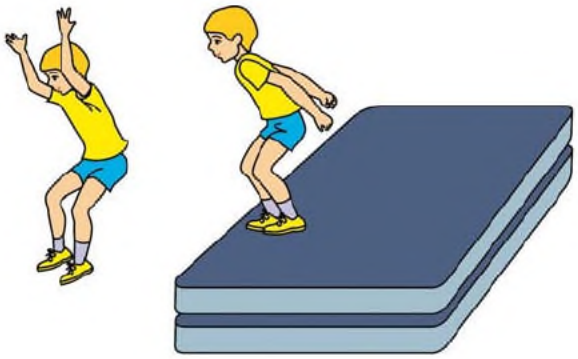




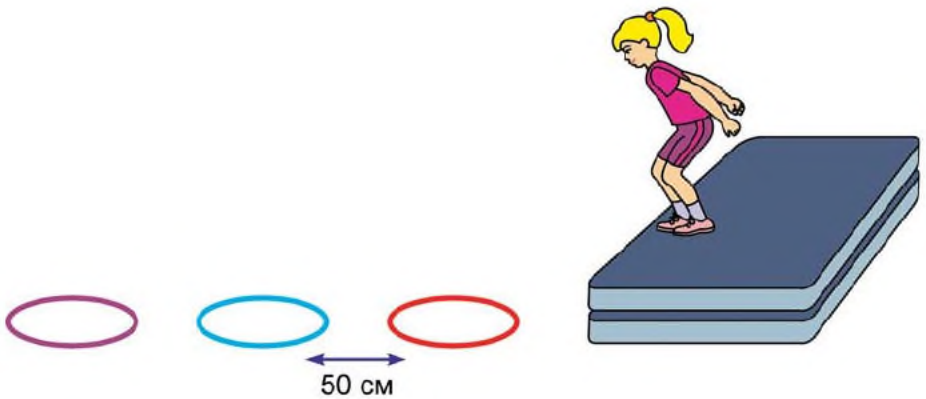
Соскок с горки матов и прыжок на неё (упражнения для подготовки к прыжкам)

При спрыгивании с горки матов (высотой до 40 см) отрабатывается мягкое приземление, а при запрыгивании — отталкивание.

1. Прыжок на горку матов с разбега (3—5 шагов).
2. Соскок с горки матов после небольшого полуприседа.



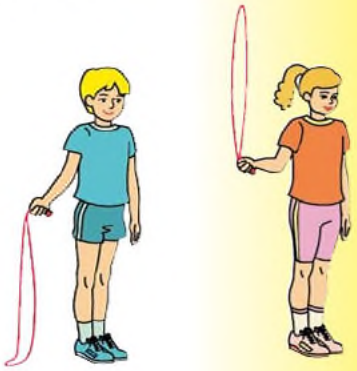
3. Соскок с горки матов с хлопком в ладони.
4. Соскок с горки матов в обручи, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.



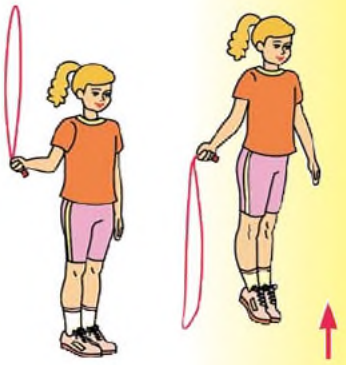


Комплекс упражнений со скакалкой

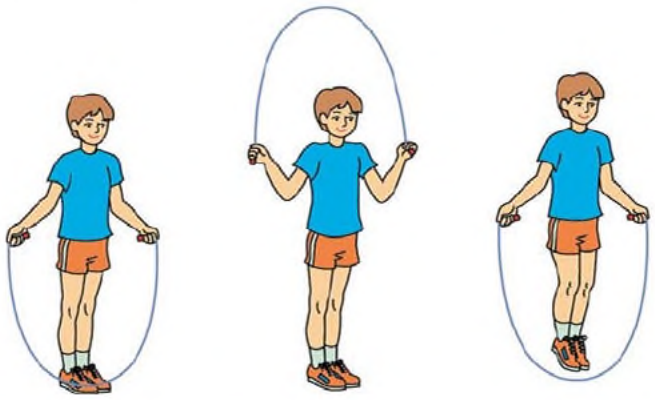
1. Вращение скакалки, сложенной вдвое, в боковой плоскости. Во время вращения слегка задевайте скакалкой пол и активно работайте кистью.



2. Выполните то же упражнение, но с прыжком во время касания скакалкой пола.



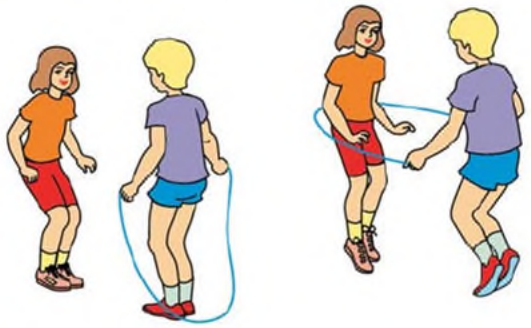
3. Скакалка в двух руках за спиной. Переведите скакалку вперёд, когда скакалка опускается вниз, сделайте небольшой прыжок.



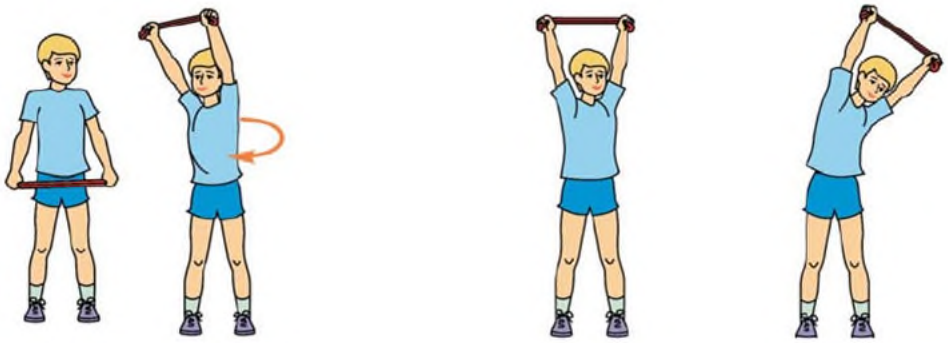
4. Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.



5. Это упражнение выполняется в парах. Прыжки через одну скакалку лицом друг к другу.



6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу, скакалка сложена вчетверо. Поворот туловища вправо (влево), руки вверх.



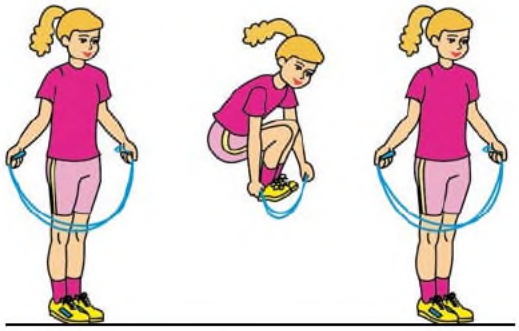
7. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки со скакалкой, сложенной вчетверо, вверху. Сделайте четыре наклона вправо, затем влево.



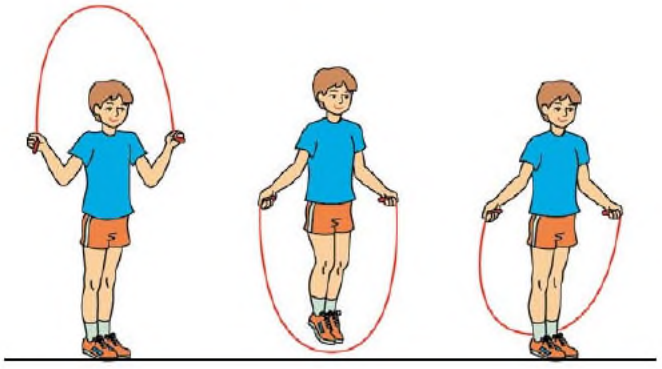
8. И. п. — стойка ноги вместе, руки внизу, скакалка сложена вчетверо. Перешагните через скакалку поочерёдно правой и левой ногой вперёд, затем назад.



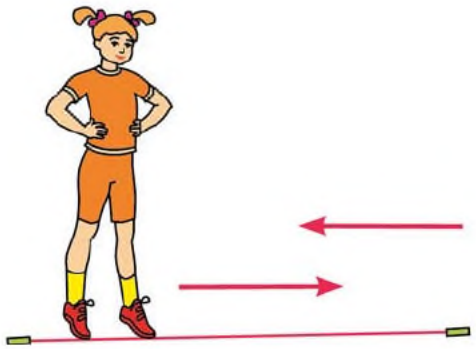
9. И. п. — стойка ноги вместе, руки внизу, скакалка сложена вдвое. Выполните прыжки через сложенную вдвое скакалку.



10. Выполните десять прыжков через скакалку, вращая её вперёд, десять прыжков, вращая скакалку назад.



11. Пройдите по скакалке, растянутой на полу, на носках вперёд и назад.





Метание мяча

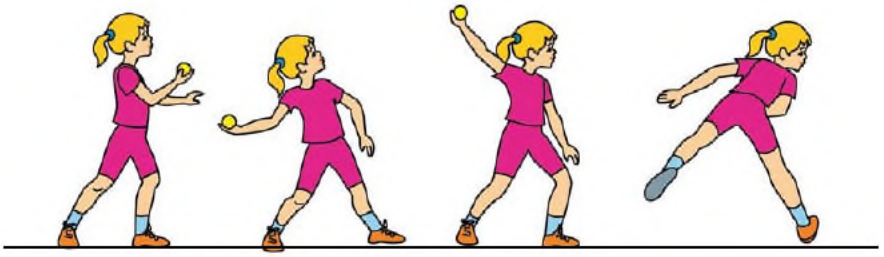
Упражнения в метании развивают координацию движений, силу, точность. При выполнении метания необходимы согласованные движения ног, туловища и рук. Главное в метании — достижение точного направления и силы броска.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Выполнять бросок набивного мяча снизу на дальность.



• Для того чтобы избежать нарушений осанки и неравномерного развития мышц, упражнения в метании выполняйте правой и левой рукой.



• Как вы думаете, почему упражнения в метании нужно выполнять правой и левой рукой?

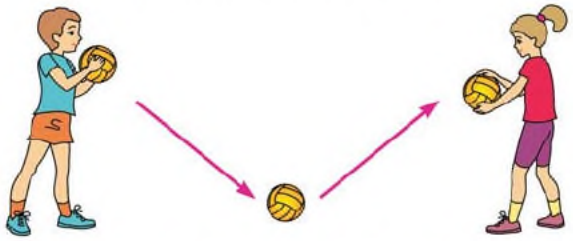
• Какие виды метания вы знаете?

• Как умение метать мяч на дальность может пригодиться в жизни?



Упражнения, направленные на овладение техникой метания мяча

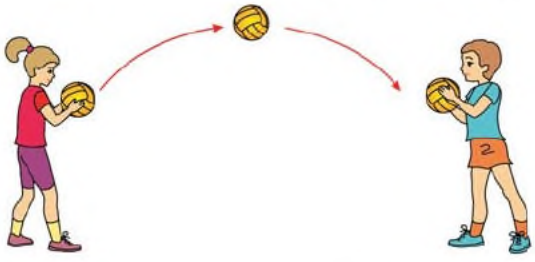
1. Броски волейбольного мяча об пол в парах.



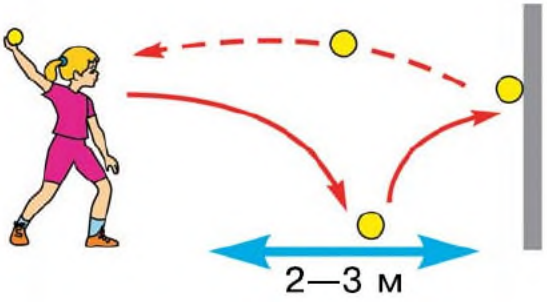
2. Бросок набивного мяча снизу на дальность.



3. Бросок набивного мяча двумя руками от груди.



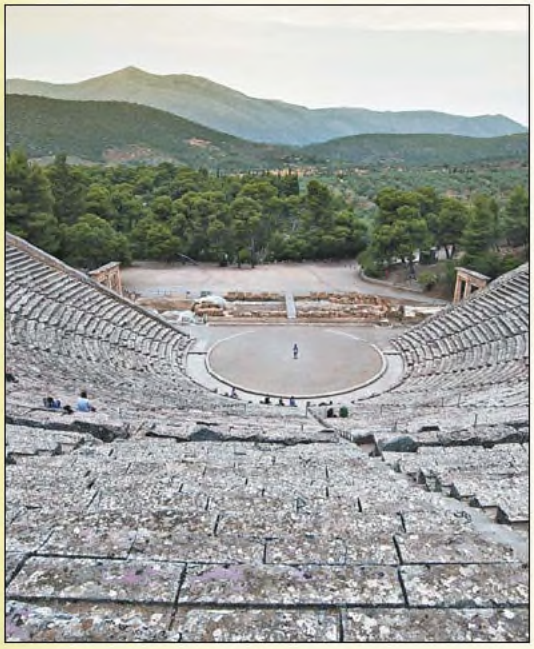
4. И. п. — стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от неё. Метнуть мяч в пол, чтобы он отскочил в стену.

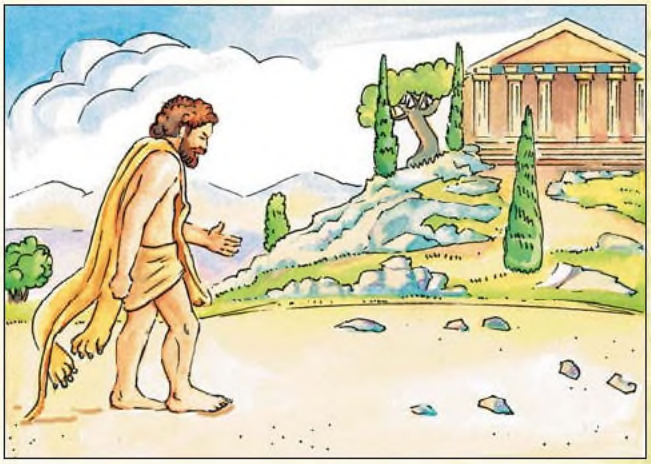




История возникновения Олимпийских игр

Родиной Олимпийских игр является Древняя Греция. Первые игры состоялись в городе Олимпия. По одной легенде, Олимпийские игры основал верховный бог Зевс, управлявший громом и молнией. По другой — самый сильный, мужественный воин Геракл в честь победы над царём Авгием. Для проведения состязаний Геракл установил дистанцию — стадий, отмерив его своими стопами.



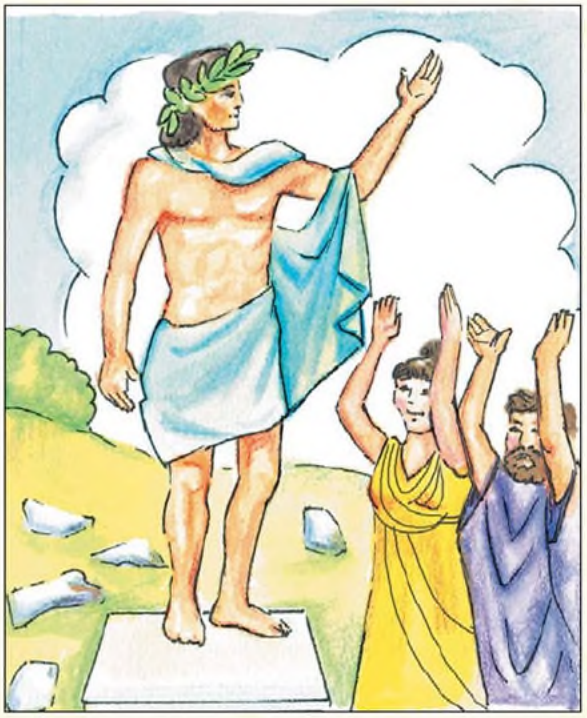


Стадион в Олимпии

- Почему игры получили название «Олимпийские»?
- В сборнике древнегреческих мифов для детей найдите информацию о том, кто такие Зевс, Геракл, Авгий.

Олимпийские игры устраивались один раз в четыре года. Первые общегреческие игры состоялись около 3 тысяч лет назад. С наступлением игр прекращались все войны. Перед началом игр все участники давали клятву о честном и достойном поведении во время состязаний.

Победителей называли *олимпиониками* и награждали венком из оливковой ветви. На родине их встречали как героев.



• Почему победителей Олимпийских игр называли олимпиониками?

• Найдите в энциклопедии или Интернете информацию о том, кого награждали лавровым венком.

• Нарисуйте героя Олимпийских игр — олимпионика, награждённого венком из оливковой ветви.

Летние Олимпийские игры

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежала французскому педагогу Пьеру де Кубертену (1863—1937).

Первые Олимпийские игры были проведены в греческом городе Афины в 1896 году. Олимпийские игры стали самыми большими соревнованиями. Они провозглашают идеи мира, спортивной борьбы и объединения людей всей планеты!

На олимпийском флаге изображены пять переплетённых разноцветных колец, которые символизируют пять континентов нашей планеты. В настоящее время Олимпийские игры проводятся раз в четыре года. В программу летних Олимпийских игр включены следующие виды спорта.

1. Бадминтон



2. Баскетбол



3. Бокс



4. Борьба: вольная, греко-римская







• Узнайте у взрослых названия пяти континентов, которые символизируют олимпийские кольца.

5. Велоспорт: трековые гонки, шоссейные гонки, маунтинбайк





6. Водные виды спорта:

плавание



водное поло



синхронное плавание

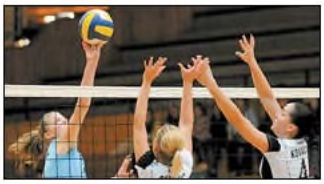




прыжки в воду



7. Волейбол



8. Гандбол



9. Гимнастика: спортивная, художественная







прыжки на батуте



10. Гребля: академическая, на байдарках и каноэ





гребной слалом



11. Дзюдо



12. Конный спорт



13. Лёгкая атлетика



14. Настольный теннис



15. Парусный спорт



16. Современное пятиборье



17. Стрельба: пулевая, стендовая, из лука







18. Теннис



19. Триатлон



20. Тхэквондо



21. Тяжёлая атлетика



22. Фехтование



23. Футбол



24. Хоккей на траве





• Какие виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр, вы знаете?

Российские олимпионики по лёгкой атлетике

Атланта (США, 1996)

1. Светлана Мастеркова — бег на 800 м, 1500 м.
2. Елена Николаева — спортивная ходьба на 10 км.



Сидней (Австралия, 2000)

3, 4. Сергей Клюгин, Елена Елесина — прыжки в высоту.
5. Ирина Привалова — бег с барьерами на 400 м.

Афины (Греция, 2004)

6. Елена Исинбаева — прыжки с шестом.
7. Юрий Борзаковский — бег на 800 м.
8. Татьяна Лебедева — прыжки в длину.
9. Елена Слесаренко — прыжки в высоту.
10. Наталья Садова — метание диска.
11. Ольга Кузенкова — метание молота.



Пекин (Китай, 2008)

12, 13. Валерий Борчин, Ольга Каниськина — спортивная ходьба на 20 км.
14. Андрей Сильнов — прыжки в высоту.
15. Гульнара Галкина-Самитова — бег на 3000 м с препятствиями.
16. Е. Полякова, А. Федорина, Ю. Гущина, Ю. Чермошанская — эстафета 4 × 100 м.





Спортивная ходьба



Бег с барьерами



Бег с препятствиями



Эстафетный бег



Прыжки в высоту



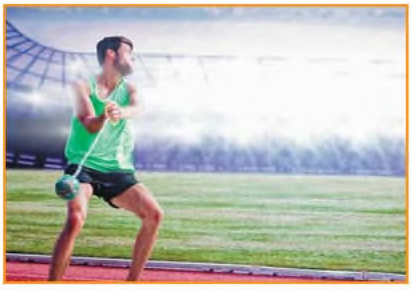
Прыжки в длину



Прыжки с шестом



Метание диска



Метание молота

Спортивные достижения



Я умею

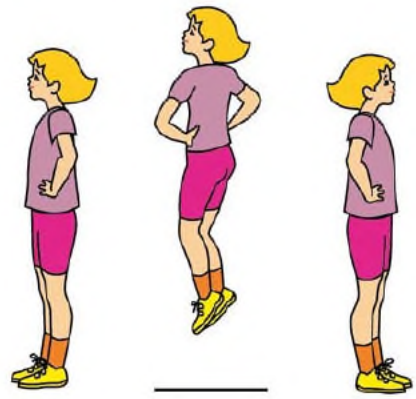
1. Бегать.



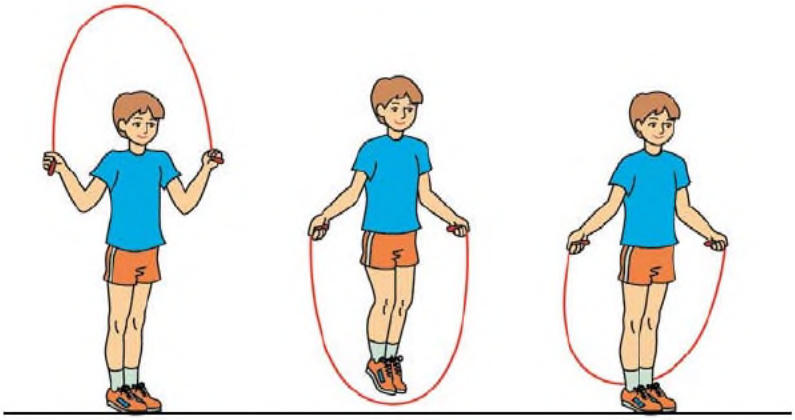
2. Прыгать в длину и в высоту.



3. Прыгать с поворотом на 180 градусов.

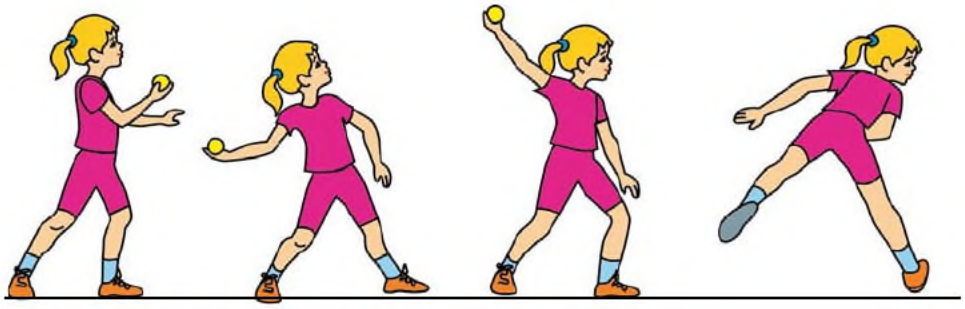


4. Выполнять прыжки через скакалку.



5. Метать мяч в цель на дальность.





6. Выполнять метание мяча в стену через планку или верёвку, установленную на высоте 2—2,5 м.

7. Выполнять метание мяча в вертикальную цель с 4 м.

8. Выполнять метание мяча в горизонтальную цель с 4 м.

9. Выполнять метание малого мяча на заданное расстояние (для девочек — 12, 14, 16 м; для мальчиков — 14, 16, 18 м).

Сильные, красивые, ловкие



Физическое развитие человека



Гимнастика



Домашний фитнес-клуб







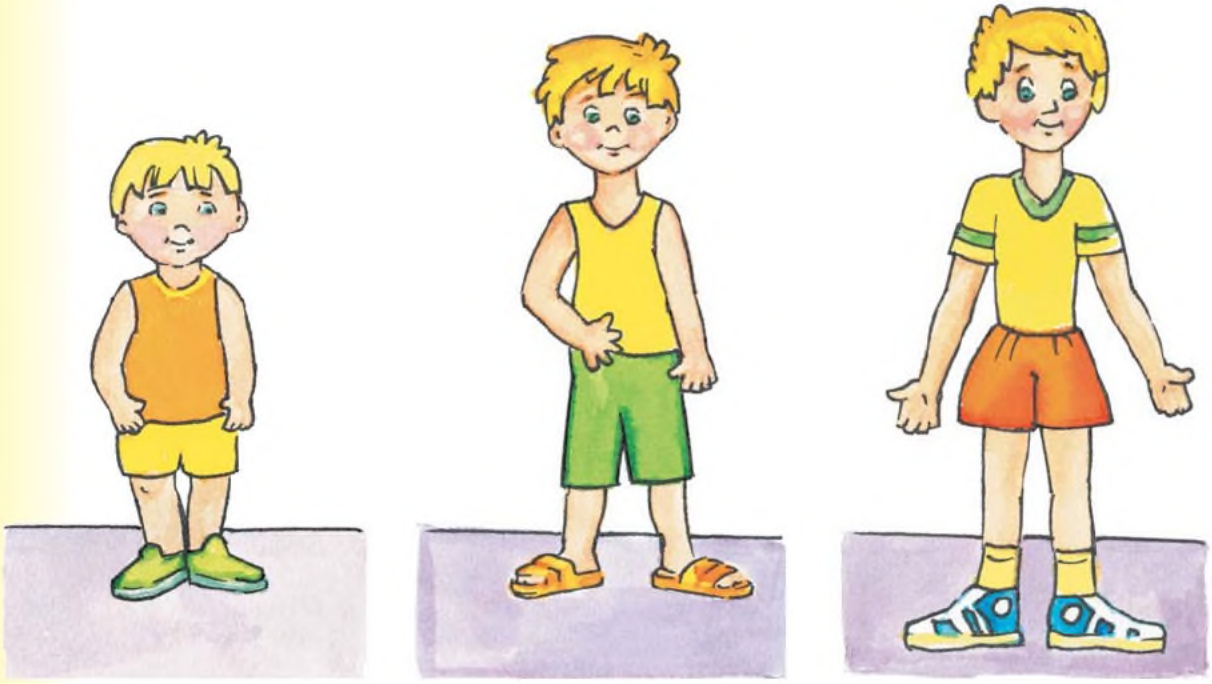




Сильные, красивые, ловкие

Физическое развитие человека

Каждый ребёнок мечтает побыстрее стать взрослым. Но не торопитесь, всему своё время! Детство — удивительная пора открытий, когда можно себя представить маленьким учёным, путешественником, художником, спортсменом. Каждый год вы становитесь выше, прибавляете в весе, укрепляются ваши мышцы, увеличивается объём сердца и лёгких. Все эти изменения называются *физическим развитием*.



3 года 5 лет 8 лет



• Расспросите друг друга о том, какие изменения произошли с вами за этот год.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на развитие физических качеств и всего организма. А главное, они тренируют наше сердце — самую важную мышцу человека. Сердце называют «мотором жизни». За сутки эта маленькая мышца проделывает работу, при помощи которой можно было бы поднять огромный груз.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Детёныши животных тоже появляются на свет маленькими и слабыми. Постепенно они растут, становятся сильными, быстрыми, ловкими, а это значит, они развиваются физически.







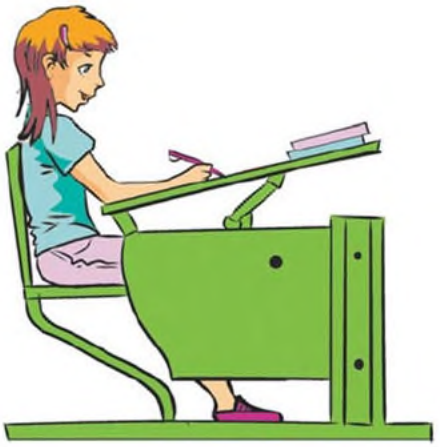
- Какое влияние оказывают физические упражнения на наш организм?
- Как вы думаете, почему сердце называют «мотором жизни»?



Профилактика нарушений осанки

Вы уже знаете, что осанка — это привычная поза или манера человека держать своё тело. Правильная осанка определяется по следующим признакам: голову и туловище держат прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут. Осанка зависит от состояния позвоночника, от слаженной работы мышц, которые поддерживают тело в вертикальном положении. Если все мышцы у человека развиты одинаково хорошо, то осанка у него правильная и красивая.







• Старайтесь постоянно следить за своей осанкой, особенно когда сидите за партой на уроках.

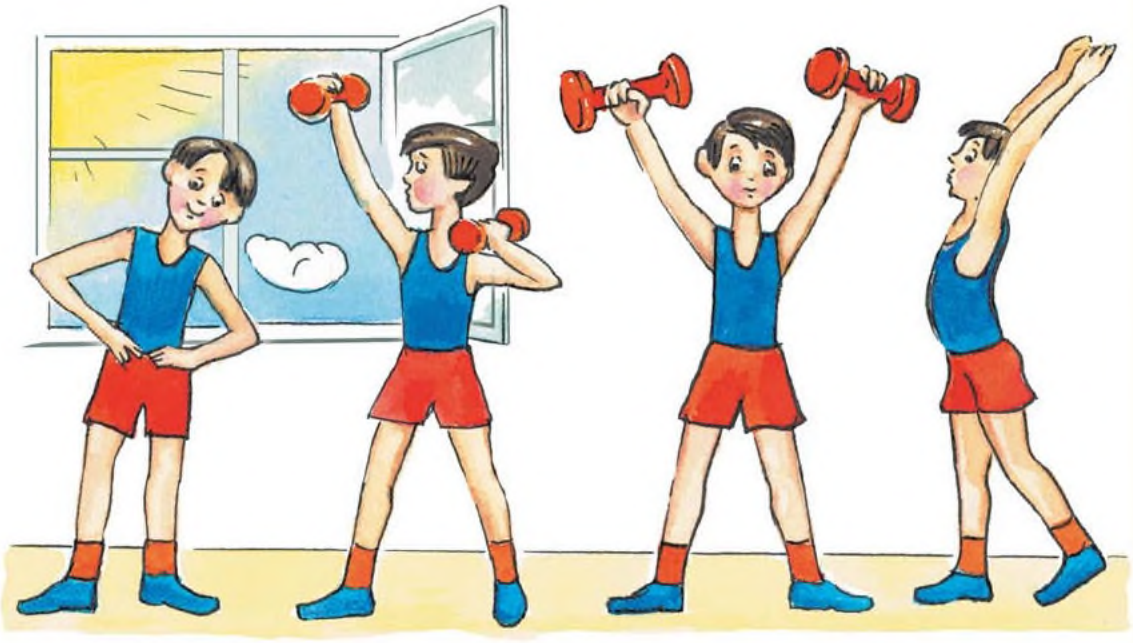
• Не надо спать на очень мягкой постели и постоянно на одном боку.

• Назовите признаки, по которым можно определить правильную осанку.

Утренняя гимнастика

Основная цель утренней гимнастики — зарядить организм бодростью, энергией, поднять настроение. А ещё это хорошая тренировка для наших мышц. Во время зарядки наш организм просыпается и готовится к работе, которую мы выполняем в течение дня.

Выполняя утреннюю гимнастику, не забудьте включить свою любимую музыку!

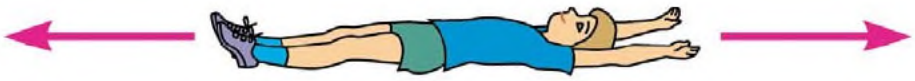


- Назовите основную цель занятий утренней гимнастикой.
- Какое влияние оказывает утренняя гимнастика на наш организм?
- Под какую музыку лучше выполнять утреннюю зарядку?
- Придумайте свой комплекс утренней гимнастики. Какие упражнения в него войдут?

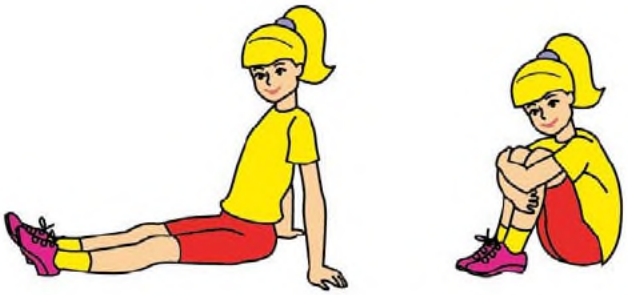
В спортивном зале

Упражнения для формирования правильной осанки

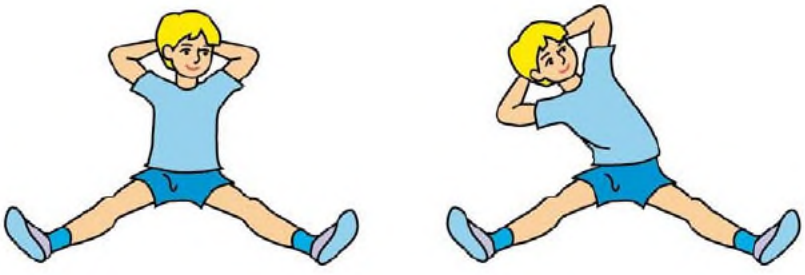
1. И. п. — лёжа на спине, стопы на себя, руки вверх. Потянуться руками и ногами в противоположные стороны.



2. И. п. — упор сидя. Подтянуть согнутые ноги к груди, обхватив их руками, принять и. п.

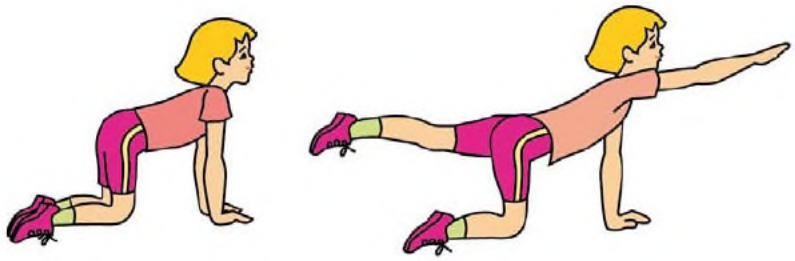


3. Сед ноги врозь, руки за голову. Наклоны вправо, влево.

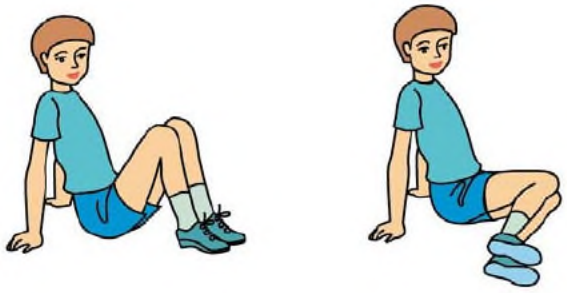




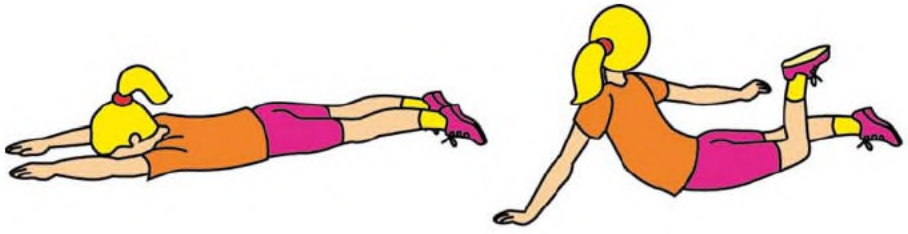
4. И. п. — упор стоя на коленях. Поднять правую руку вперёд, левую ногу назад. То же другой рукой и ногой.



5. И. п. — упор сидя, согнув ноги. Наклонить ноги вправо, коснуться коленом пола, затем влево.



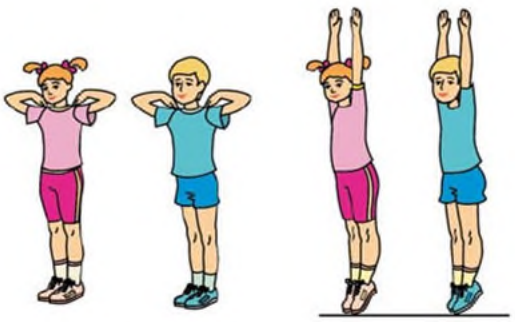
6. И. п. — лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. Согнуть левую ногу, потянуться к ней правой рукой. То же с другой ноги и руки.



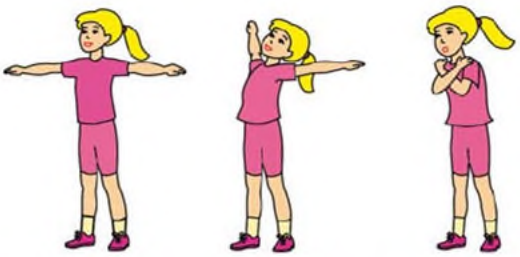


Комплекс утренней гимнастики

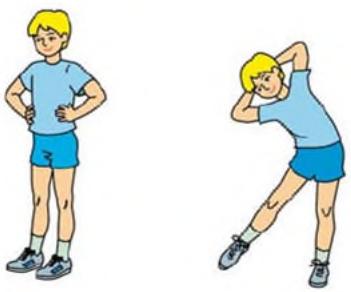
1. И. п. — стойка ноги вместе, руки к плечам. Подняться на носки, руки вверх, вдох. Потянуться. Опуститься на полную стопу, выдох, и. п.



2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. Прогнуться в грудном отделе, отведя руки в стороны назад, вдох. Обхватить себя руками, спина круглая, выдох.

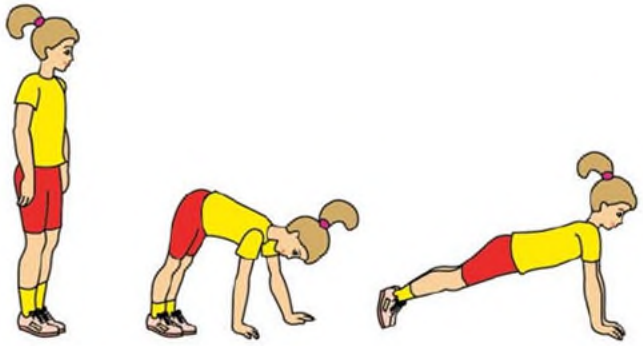


3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правую ногу на носок, руки за голову, и. п. То же выполнить влево.

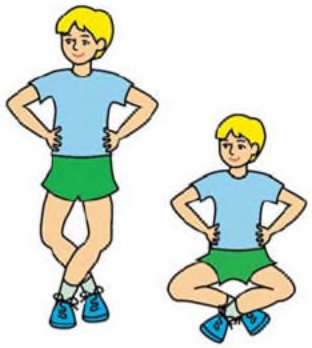




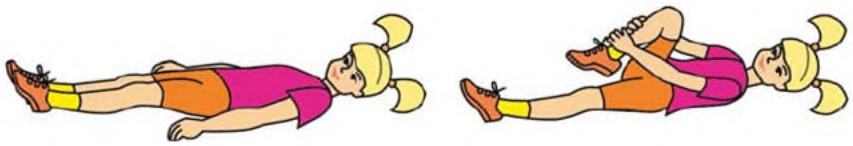
4. И. п. — основная стойка. Наклониться вперёд и, поочерёдно переставляя руки, перейти в упор лёжа. Вернуться в и. п.



5. И. п. — стойка ноги скрестно, руки на поясе. Выполнить сед ноги скрестно без помощи рук. Принять и. п.



6. И. п. — лёжа на спине. Согнуть правую ногу, подтянуть её к груди, обхватив руками голень. То же с другой ноги.



Закаливающие процедуры

Закаливание — одно из основных средств, позволяющих приспособить организм человека к неблагоприятным климатическим условиям. Закаливание повышает сопротивляемость организма человека к различным заболеваниям.

Солнечные лучи, вода и свежий воздух могут оказывать сильное воздействие на ваш организм. Поэтому их надо использовать по определённым правилам.



• **Главные правила:** закаливание надо проводить постепенно и регулярно. Если во время процедуры вы почувствовали недомогание, следует прекратить процедуру.

Воздушные процедуры можно проводить в любое время года. Выполняйте комплекс утренней гимнастики летом при открытых окнах, зимой — при открытых форточках.



• Какие правила закаливания вы знаете?



Закаливание на солнце лучше выполнять в утреннее время, с 8 до 11 часов, при температуре воздуха не ниже 18 градусов.

Под влиянием солнечных лучей образуется витамин D, необходимый для роста костей. Вначале пребывание на солнце надо ограничить до 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут.

Закаливание водой полезно в любое время года. В 1 классе вы познакомились с обтираниями. К другим закаливающим процедурам относятся общие и ножные ванны, душ, купание в море, реке, бассейне.

Ножные ванны можно проводить ежедневно в течение 2—3 минут, постепенно доводя температуру воды до 18—15 градусов.







- В какое время лучше находиться на солнце?
- Какие виды закаливания водой вы знаете?
- Поиграйте друг с другом в игру: кто больше назовёт правил закаливания.



Глаза человека



Благодаря глазам мы получаем большую часть информации об окружающем нас мире. Глазами человек видит предметы, различает их цвет, форму, размеры. Глаза помогают нам передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве.

Наши глаза получают большую нагрузку. Вы читаете, смотрите телевизор, занимаетесь в школе, играете в компьютер. Всё это вызывает утомление глаз. Сохранить зрение помогут правильное питание, режим дня, специальная гимнастика.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Самым известным природным лекарством для лечения и предупреждения заболеваний глаз являются плоды черники. Она содержит большое количество необходимых глазу витаминов и минеральных веществ.



- При чтении и выполнении письменных заданий расстояние от книги или тетради до глаз должно быть не менее 30—35 см.
- Не рекомендуется читать лёжа; при плохом освещении; в транспорте.

Гимнастика для глаз

1. Сидя на стуле, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна (8—12 раз).
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно (8—10 раз).
3. Круговые движения глазами вправо, влево (4—6 раз).
4. Частые моргания в течение 15—30 секунд.
5. Упражнение «метка на стекле». На уровне глаз на оконном стекле прикрепите метку диаметром 3—5 мм. Переводите взгляд с метки на стекле на предмет вдалеке.
6. Самомассаж глаз тремя пальцами, лёгкие надавливания тремя пальцами на верхнее веко (30—40 секунд).



• Как вы думаете, зачем нашим глазам нужна гимнастика? Потренируйтесь выполнять гимнастику для глаз.

• Научите гимнастике для глаз своих родных: маму, папу, бабушку, дедушку.



Гимнастика



Гимнастические упражнения сделают ваши мышцы упругими, а осанку — подтянутой и красивой.

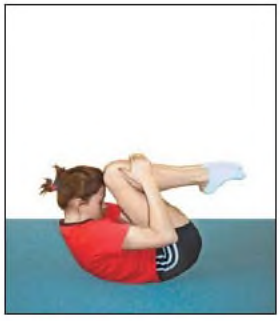
ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, упражнения на низкой перекладине.

Кувырок вперёд

Кувырок — вращательное движение тела с переворачиванием через голову. При выполнении кувырков тренируется вестибулярный аппарат, улучшается ориентировка в пространстве.



• Как вы думаете, зачем человеку сильные, упругие мышцы? Проверьте, какие мышцы у вас.

Кувырки помогают спортсменам освоить более сложные элементы акробатики — перевороты, сальто. Гимнасты на ковре делают тройное сальто — они три раза переворачиваются в воздухе через голову. В упражнении на перекладине гимнасты выполняют самое большое число оборотов в воздухе — четыре.



• Чтобы избежать травмы, не забывайте о плотной группировке во время выполнения кувырка. Подбородок должен быть прижат к груди.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Древней Греции гимнастика пользовалась большой популярностью. Она состояла из трёх разделов, которые назывались *палестрика*, *орхестрика* и *игры*.

Основную часть палестрики составлял *пентатлон* (пятиборье): бег, прыжки в длину, метание диска, копья, борьба. Орхестрика состояла в основном из танцевальных упражнений. К играм относились упражнения с палкой, колесом, клюшкой, шаром, мячом.

• О чём нужно помнить, выполняя кувырок?

• Найдите в толковом словаре значение слова «сальто».

В спортивном зале

Обучение выполнению кувырка

Повторите перекаты в группировке.

1. Из упора присев перекат назад в группировке и перекат вперёд, сед в группировке.





2. Из упора присев перекат в сторону и вернуться в и. п.







- Потренируйтесь выполнять кувырки.
- Какой кувырок сложнее? Почему? Какие ошибки вы допускаете? Как их можно исправить?
- Как умение выполнять кувырки может пригодиться в жизни?



3. Из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке.





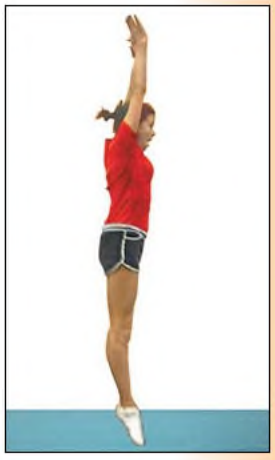


4. Выполнить предыдущее упражнение, но в упор присев.









• Кто легко справился с кувырком вперёд, может усложнить задание: после кувырка выполнить прыжок вверх.






Стойка на лопатках

1. Из седа в группировке перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги.





2. Выполнить то же упражнение из упора присев.

3. Из седа в группировке перекат назад, стойка на лопатках с выпрямленными ногами.





4. Выполнить то же упражнение из упора присев.







Вис лёжа

Упражнения в висах оказывают общее укрепляющее воздействие на организм, развивают статическую силу.

Разучите различные способы хватов.



Хват сверху





Вис лёжа



Хват снизу



Смешанный хват

Лазанье и перелезание

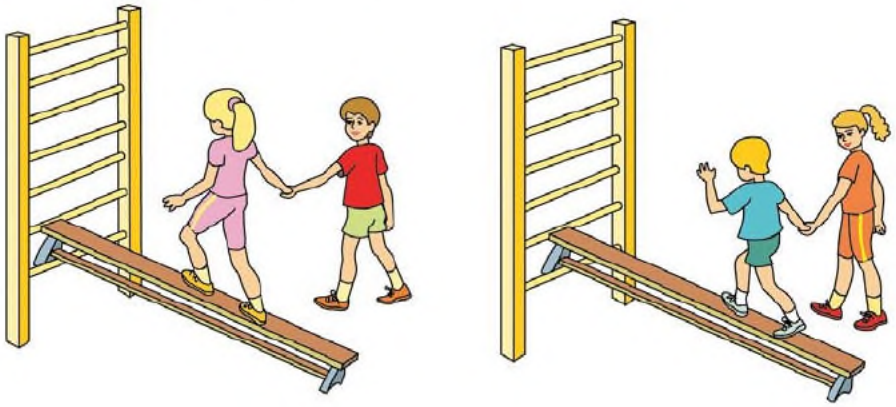
1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, хват с переходом на гимнастическую стенку.





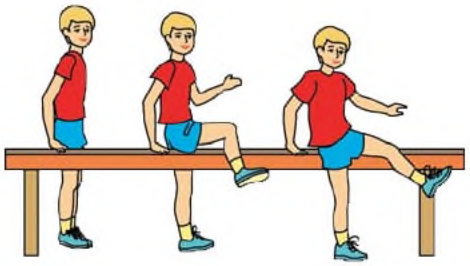


2. Ходьба по наклонной скамейке. Это упражнение лучше выполнять в паре.



3. Перелезание через горку матов или гимнастическое бревно (высотой до 60 см) двумя способами:

1) поочерёдно перенося ноги;



2) опираясь руками и ногами.

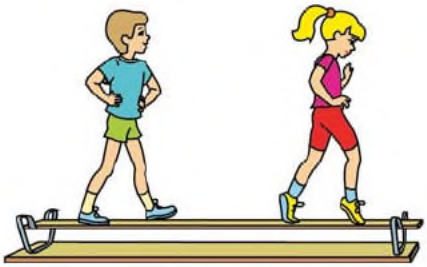


• В каких профессиях нужно уметь преодолевать различные препятствия?

• Придумайте свою полосу препятствий с элементами гимнастики. Какие упражнения вы включите?



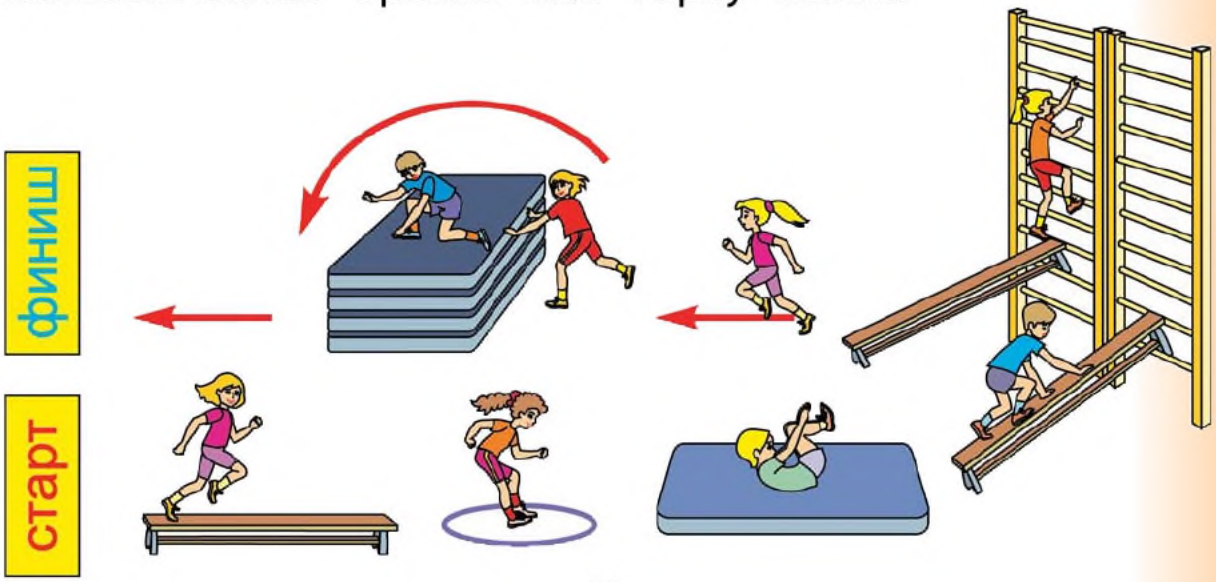
4. Ходьба по перевёрнутой скамейке (на полной стопе, на носках).



Полоса препятствий с элементами гимнастики

Преодолейте все препятствия быстро и без ошибок.

1. Пробежать по скамейке, спрыгнуть в обруч.
2. Выполнить кувырок вперёд на гимнастическом мате.
3. По наклонной скамейке в упоре присев залезть на гимнастическую стенку.
4. Приставными шагами перейти на соседнюю гимнастическую стенку, спуститься по наклонной скамейке.
5. С нескольких шагов разбега перелезть через гимнастическое бревно или горку матов.



Домашний фитнес-клуб

Фитнес (от английского *to fit* — быть в форме) — активный, здоровый образ жизни. Занимаясь фитнесом, вы научитесь радоваться окружающему миру, выработаете позитивное отношение к себе, своим близким и друзьям.

Сейчас открыто большое количество фитнес-клубов, где вам предложат занятия аэробикой, детской йогой, гимнастикой, различные игры. Но если рядом с вами нет фитнес-клуба, не огорчайтесь, создайте его у себя дома. Для этого вам понадобятся: коврик для занятий, гантели (лучше резиновые) для девочек весом 0,5 кг, для мальчиков 0,5—1 кг, мяч для фитнеса — *фитбол*, гимнастическая палка, плеер или магнитофон, чтобы заниматься под любимую музыку.









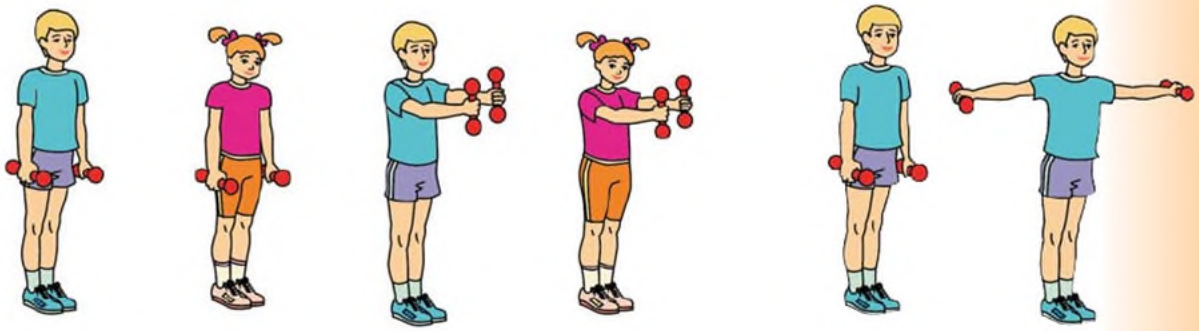
• Посоветуйтесь с родителями и организуйте у себя дома место для занятий фитнесом.

В фитнес-зале

Упражнения с гантелями на силу

Упражнения выполнять 8—10 раз.

1. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Руки вперёд ладонями друг к другу, принять и. п.



2. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Руки в стороны ладонями вниз, вернуться в и. п.

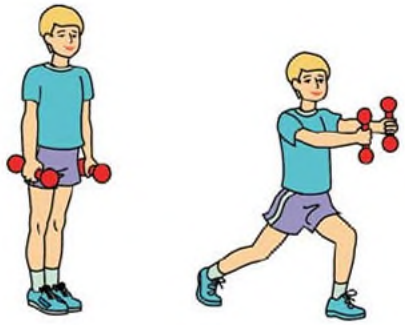
3. И. п. как в предыдущем упражнении. Руки вперёд ладонями внутрь, руки в стороны ладонями вниз, вернуться в и. п.



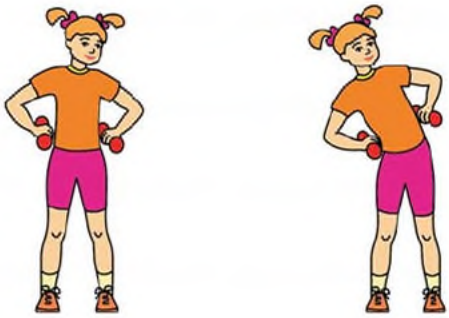
4. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями прижаты к бёдрам ладонями вверх. Поочерёдные сгибания и разгибания рук. Выполняя упражнение, локти старайтесь прижимать к туловищу.



5. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Выпад правой ногой, руки вперёд, и. п. То же выполнить с левой ноги.

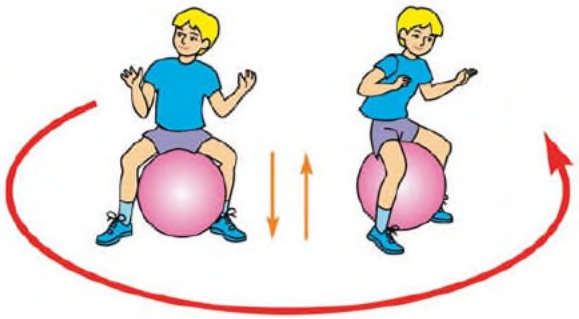


6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе ладонями вверх. Наклоны в стороны.



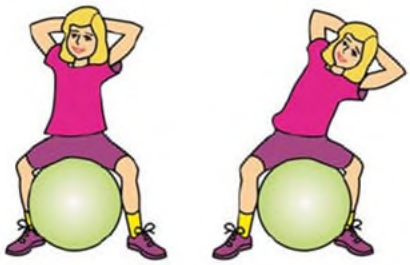
Упражнения с фитболом

1. Сидя на фитболе, прыжки по кругу.



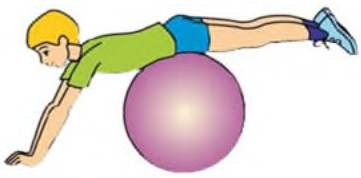


2. Сидя на фитболе, руки за голову — наклоны в сторону.



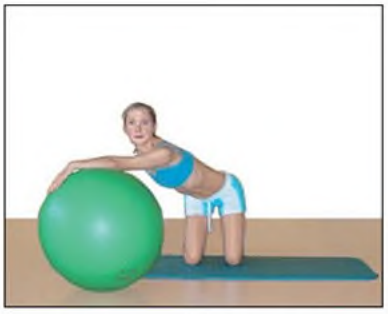
3. Лёжа на фитболе на животе, перекат вперёд до опоры руками о пол.





4. Перекаты мяча вправо, затем влево.





5. Попробуйте удержать равновесие, лёжа на мяче.







Занимательная гимнастика

Занятия гимнастикой не только полезны для здоровья, но и увлекательны. Посмотрите, как интересно выполнять гимнастические упражнения в стихах.

1. Начинается игра.
Ты и я теперь — гора,
Что нам волны, ураганы,
Мы стоим, как великаны.
Мы из камня, не из теста.
Нас непросто сдвинуть с места.



2. А сейчас немножко
Ты побудешь кошкой.
Выгибает кошка ловко
Свою спинку, как подковку,
Мур-мяу, мур-мяу,
Полюбуйтесь на меняу...



3. А теперь нам по плечу
Превратиться в саранчу.
Саранча, как самолёт,
Приготовилась в полёт,
Свои ножки подняла,
На травинке замерла.



• Выполните упражнения занимательной гимнастики. Что показалось вам затруднительным? Что, наоборот, лёгким?

4. А сейчас из нашей спинки
Ловко делаем корзинки.
Сильно спинки изогнём,
Много фруктов соберём.



5. Наполняется корзинка,
Но устала наша спинка.
Девочки и мальчики
Превратились в мячики.



6. Мы катились, мы катились,
У реки остановились.
Что нам делать? — вот вопрос.
Через речку строим мост.



7. А наскучит нам мосток,
Сядем в лодку — поплывём.
В лодке мы скорее
Реку одолеем.



8. Лихо плавал наш челнок.
Вот уже и бережок.
Затянули солнце тучи.
Как дорогу отыскать?
Станем свечки зажигать.
Чтоб стояли прямо свечки,
Прочный сделаем подсвечник.
Вот какие мы с тобой —
Позавидует любой!

Алиса Гроссман



• Сочините с друзьями свою занимательную гимнастику. Покажите её на уроке физкультуры.

Российские олимпионики по гимнастике

Атланта (США, 1996)

Спортивная гимнастика

Алексей Немов, Николай Крюков, Евгений Подгорный, Дмитрий Василенко, Алексей Воропаев, Дмитрий Труш — командное первенство.

1. Алексей Немов — опорный прыжок.
2. Светлана Хоркина — брусья.



Сидней (Австралия, 2000)

Спортивная гимнастика

1. Алексей Немов — абсолютное первенство, перекладина.
2. Елена Замолодчикова — опорный прыжок, вольные упражнения.
3. Светлана Хоркина — брусья.



Художественная гимнастика

4. Юлия Барсукова — личное первенство.
5. Ирина Белова, Елена Шаламова, Наталья Лаврова, Мария Нетёсова, Вера Шиманская, Ирина Зильбер — групповые упражнения.



Алексей Немов



Светлана Хоркина

Прыжки на батуте



6. Ирина Караваева.
7. Александр Москаленко.

Афины (Греция, 2004)

Художественная гимнастика

1. Алина Кабаева — личное первенство.
2. Наталья Лаврова, Олеся Белугина, Елена Мурзина, Елена Посевина, Татьяна Курбакова, Ольга Глацких — групповые упражнения.

Пекин (Китай, 2008)



Художественная гимнастика

1. Евгения Канаева — личное первенство.
2. Елена Посевина, Татьяна Горбунова, Анна Гавриленко, Дарья Шкурихина, Наталья Зуева, Маргарита Алийчук — групповые упражнения.



Упражнения с лентой



Упражнения с обручем



Прыжки на батуте

Спортивные достижения

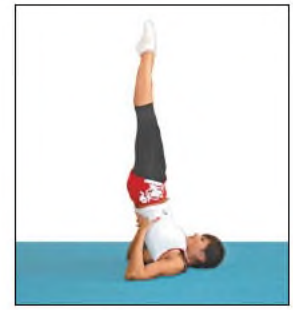
Я умею

1. Правильно выполнять кувырки вперёд.

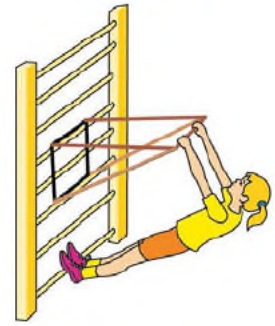
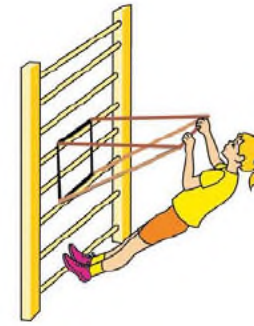




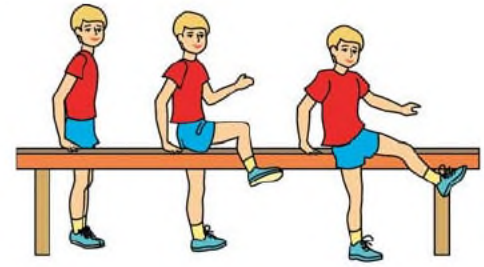

2. Делать стойку на лопатках.

3. Выполнять вис лёжа.

4. Преодолевать разные препятствия.



5. Выполнять закаливающие процедуры.

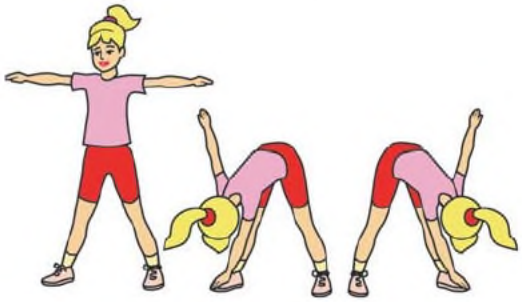




6. Делать утреннюю гимнастику.



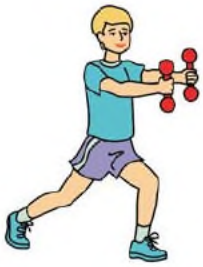






7. Выполнять упражнения с гантелями.

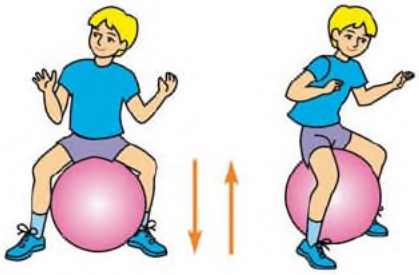


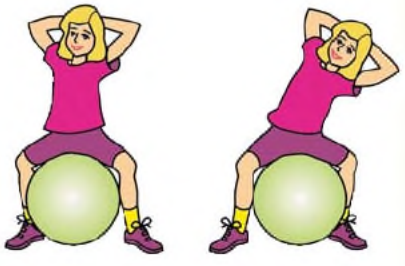






8. Выполнять упражнения с фитболом.





Выносливые и сильные духом



Мороз не велик, а стоять не велит





Лыжная подготовка



Зимние Олимпийские игры



Выносливые и сильные духом

Мороз не велик, а стоять не велит

Зима — прекрасное время года, когда можно кататься на лыжах, коньках, санках, строить снежные крепости и играть в снежки. Но солнце зимой не такое ласковое и тёплое, как летом. Порывы ветра бывают сильными и холодными. Поэтому зимой надо с большим вниманием относиться к своему здоровью. Одеваться по погоде, не переохлаждаться и повышать свой иммунитет — защитные силы организма.



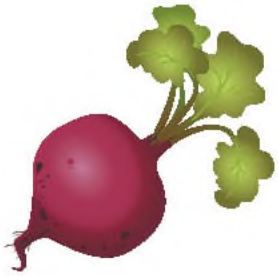
- Старайтесь гулять в любую погоду, даже если на улице пасмурно.
- Не забывайте делать утреннюю зарядку и проводить закаливающие процедуры.
- Ешьте больше овощей и фруктов, они содержат много витаминов, полезных для нашего организма.



- Как нужно следить за своим здоровьем зимой?

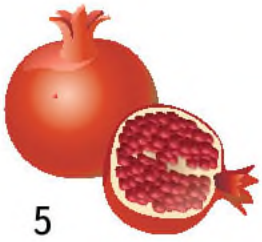
Полезные овощи и фрукты


1


2


3


4


5


6


7

1. Картофель — источник витамина С, калия.
2. Свёкла содержит клетчатку, пектин.
3. Морковь содержит каротин.
4. Мандарин — каротин, витамин С.
5. Гранат — витамин С, кальций, магний, калий.
6. Виноград — витамин С, калий, магний, железо.
7. Лимон — витамин С, каротин.



• Назовите овощи и фрукты, полезные для организма.



• Прочитайте в справочной литературе информацию о витаминах, микроэлементах и минералах, полезных для здоровья человека. Приготовьте об этом небольшое сообщение.

История лыж

Предполагают, что лыжи были изобретены примерно 15—20 тысяч лет назад. На Руси слово «лыжи» впервые употребляется в XII веке.

Народы Севера сначала использовали *ступающие лыжи* различной формы — круглые, овальные и ракетообразные. Затем появились *скользящие лыжи*.



Старинные лыжи, подбитые мехом

Лыжи снизу обтягивали шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, направленным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъёме в гору.

• Найдите со взрослыми в Интернете или в справочной литературе информацию об истории лыж.

Со временем лыжи становились более длинными и узкими для увеличения скорости. Они уже могли скользить по снегу и своим внешним видом походили на привычные для нас лыжи.

Первая лыжная обувь не имела жёсткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. Позднее появились лыжные ботинки.



Современные лыжи



Лыжные ботинки

Интересную историю имеют и лыжные палки. Оказывается, раньше лыжники пользовались только одной палкой. Это было связано с тем, что лыжи применялись в основном в армии и для охоты. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека. В наше время лыжные палки делают из лёгкого алюминия или специальных материалов.

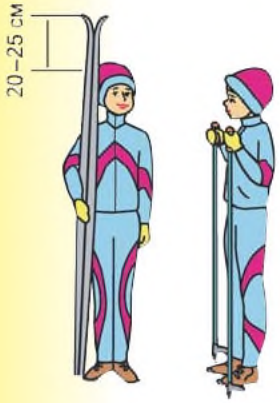
• Как вы думаете, почему солдаты и охотники пользовались одной лыжной палкой?

Лыжная подготовка

Всё быстрей
Мелькают лыжи,
Цель всё ближе,
Ближе,
Ближе.
Через ельник,
Сквозь кусты,
С перевала,
С высоты.
Нет для лыжников
Помех.
Кто домчится
Раньше всех?

Л. Квитко





За год вы выросли, поэтому проверьте, подходят ли вам лыжи и палки по росту. Лыжи должны быть выше вашего роста на 20—25 см. Лыжные палки подбирают так, чтобы их ручки находились на уровне плеча.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Выполнять торможение *падением на бок.*

Одежда лыжника должна быть лёгкой, тёплой и удобной и не стеснять движений.



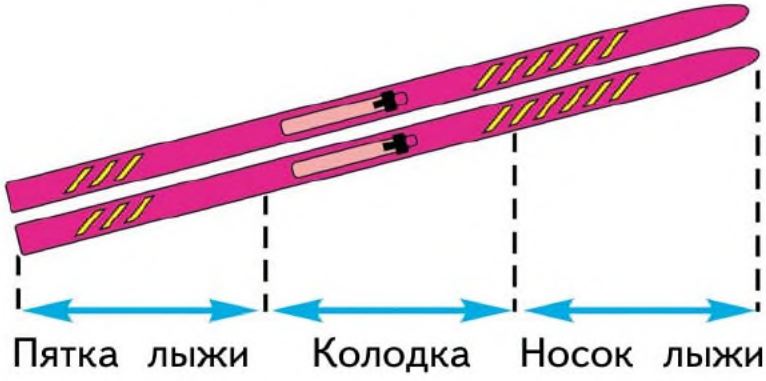
Комплект лыжника:

- лыжный комбинезон или куртка и ветрозащитные спортивные брюки;
- спортивная шапка, шарф, варежки или перчатки;
- лыжные ботинки.

После занятий не забудьте очистить лыжи от снега и поставить их вертикально в прохладном помещении. Ботинки и одежду необходимо просушить.

Для того чтобы лыжи хорошо скользили, перед выходом на улицу их надо смазать специальной мазью. Лыжные мази окрашены в разные цвета в зависимости от температуры воздуха, для которой они предназначены.

Мазь наносят тонким слоем на чистую скользящую поверхность лыж. После этого мазь хорошо растирают по всей поверхности лыж специальной пробкой.



- В какой одежде удобнее заниматься лыжной подготовкой?
- Как нужно хранить лыжи после уроков?
- Как наносят лыжную мазь?

На лыжне

Передвижение на лыжах

1. Передвижение *скользящим шагом* без палок.



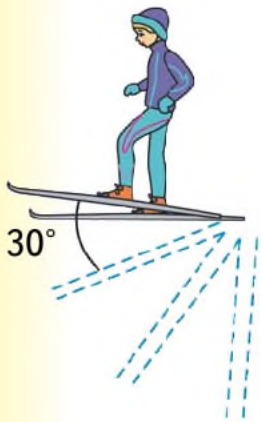
2. Передвижение с*кользящим шагом* с палками.





При выполнении *скользящего шага* старайтесь дольше сохранять равновесие при скольжении на одной лыже. Шаги выполняйте как можно шире, это позволит экономить силы и удерживать скорость при передвижении.

Поворот переступанием



1. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Сначала выполнить поворот без палок. Затем с палками, постепенно увеличивая темп упражнения. Если поворот выполнен правильно, на снегу должен отпечататься след в виде развёрнутого веера.

2. Поворот переступанием вокруг носков лыж.



Подъём и спуск с горы

1. Повторить основную стойку лыжника.



2. Для увеличения скорости при спуске на ровных и открытых склонах применяют низкую стойку.

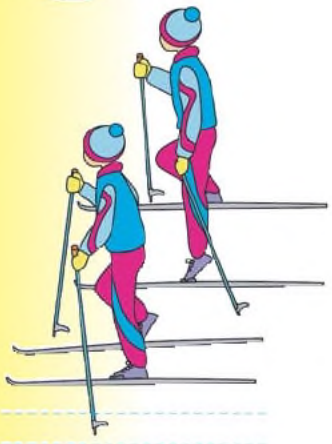




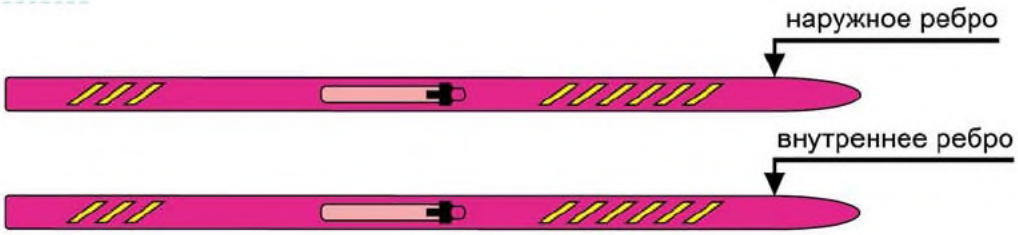
3. На небольшую горку можно подняться скользящим шагом.

- Какие стойки лыжника вы знаете?
- Какой лыжный шаг более быстрый — ступающий или скользящий? Проверьте это самостоятельно.
- Как выполняется торможение падением?





4. Если перед вами достаточно крутая горка, можно применить подъём «лесенкой». Для этого нужно встать боком к склону. Лыжи располагают поперёк склона так, чтобы верхняя лыжа была на наружном ребре, а нижняя — на внутреннем. Палки переставляют поочерёдно.



5. Для того чтобы уверенно выполнять спуск с горы, нужно освоить ещё одно упражнение — торможение. Во время спуска надо присесть, развернуть лыжи поперёк склона, палки крепко держать концами назад и мягко упасть на бок.

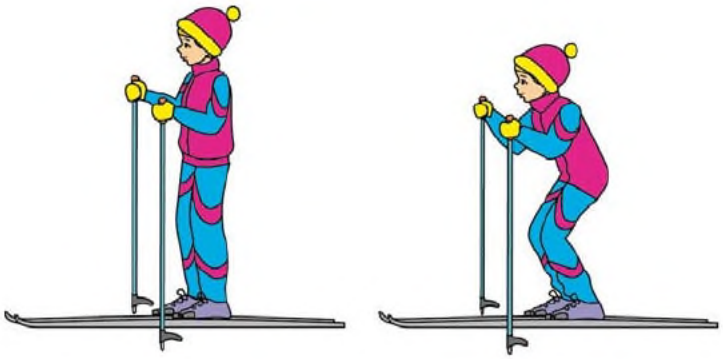
• Сначала выполните падение, стоя на равнине без палок. Затем — на низкой скорости при спуске с небольшого уклона.





Упражнения для юных лыжников

1. Стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед, а затем подняться.



2. Поочерёдно поднимать и опускать носок, затем пятку лыжи.

3. Выполнить небольшие прыжки на месте с ноги на ногу.

4. Выполнить небольшой выпад вперёд правой, затем левой ногой.



5. Нарисовать на снегу «лыжную гармошку» — переступая в сторону поочерёдно носками и пятками лыж.



Игры и эстафеты на лыжах

«Быстрый лыжник»

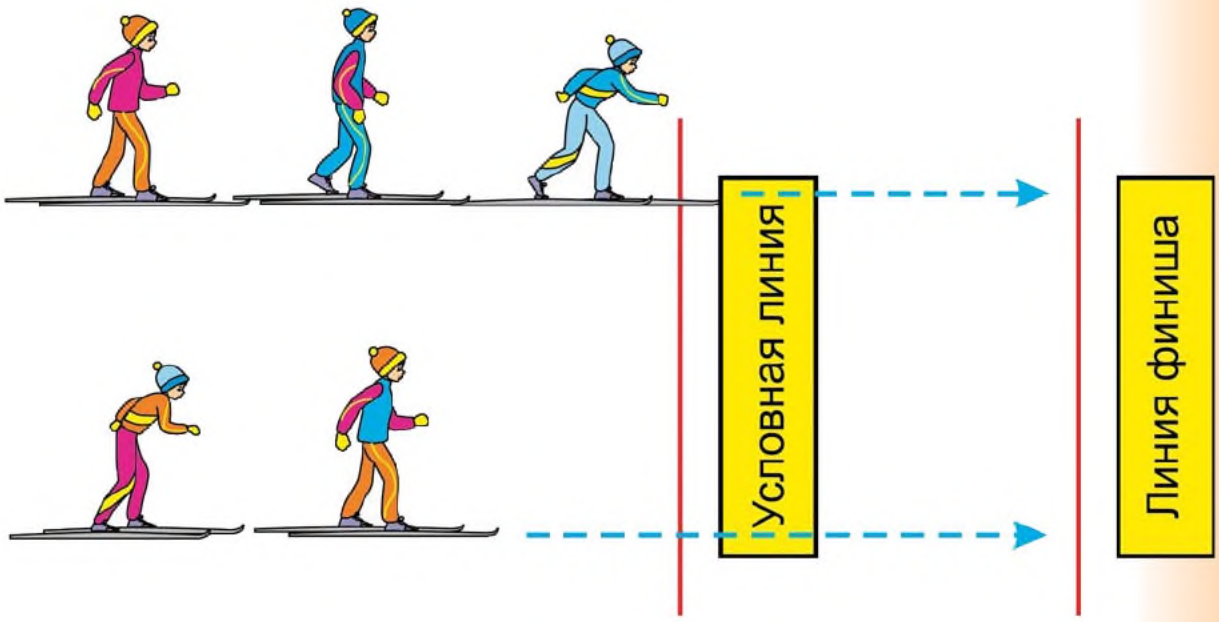
Класс делится на группы по 6—8 человек. На линии старта лыжники без палок. На расстоянии 40—50 м от старта флажками обозначена линия финиша. По сигналу учителя все бегут на лыжах к финишу. Победители — три самых быстрых лыжника в каждой группе.





«Кто дальше?»

Класс делится на 3—4 команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на условной линии в 3—4 шагах от линии старта. Все участники на лыжах без палок. По сигналу учителя первые в колоннах разбегаются до линии старта и скользят как можно дальше. Кто проскользил дальше всех — одно очко, за второе место — два и т. д. Выигрывает команда, которая наберёт меньше очков.



• В выходной день организуйте с родителями или друзьями лыжную прогулку. Возьмите с собой фотоаппарат и сделайте фоторепортаж о проведённом дне. Устройте выставку фотографий.

Зимние Олимпийские игры

Летопись зимних Олимпийских игр ведётся с 1924 года. Идея проведения самостоятельных зимних игр появилась ещё раньше. Так, в программу IV летней Олимпиады в Лондоне в 1908 году было включено фигурное катание, а первым чемпионом стал фигурист из России Николай Панин-Коломенкин.

Честь проведения XXII зимних Олимпийских игр 2014 года выпала России. Соревнования проходили в городе Сочи. В ходе соревнований лучшие спортсмены планеты разыграли 98 комплектов медалей в 15 видах спорта. Было сделано всё возможное, чтобы игры стали незабываемым спортивным праздником.

В программу XXII зимних Олимпийских игр были включены 13 зимних видов спорта:



1. Биатлон



2. Бобслей



3. Горнолыжный спорт



4. Кёрлинг



5. Конькобежный спорт



6. Лыжные гонки



7. Лыжное двоеборье



8. Прыжки на лыжах с трамплина



• С помощью взрослых найдите информацию о первом олимпийском чемпионе по фигурному катанию.

• Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года? Что вам известно об этом событии?



9. Санный спорт



10. Сноубординг



11. Фигурное катание на коньках



12. Фристайл





13. Хоккей

• Сколько видов спорта было включено в программу XXII зимних Олимпийских игр?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кёрлинг — спортивная игра на ледяной площадке. В переводе с английского означает «крутить». Играют в кёрлинг специальным камнем с рукояткой весом 19,96 кг, диаметром 30 см, высотой 11,4 см. Снаряд нужно пустить по льду так, чтобы он попал в зачётный круг — «дом». Размеры площадки для кёрлинга — 40 × 30 м, расстояние от линии броска до «дома» примерно 31 м. Для лучшего скольжения камня лёд перед ним активно расчищают специальными щётками.

Игра продолжается 2,5 часа. Четыре игрока попеременно толкают по два камня, стараясь провести камень по всей длине ледовой дорожки в «дом».

Для игры в кёрлинг необходимы хорошо развитая мускулатура и отличный глазомер. Игроки утверждают, что по интеллектуальному уровню кёрлинг не уступает шахматам и бильярду, так как требует стратегического и тактического мышления.

• Узнайте у взрослых, что такое стратегическое и тактическое мышление.

Российские олимпионики по лыжным гонкам

Лиллехаммер (Норвегия, 1994)

1. Любовь Егорова — 5 км классическим стилем, 10 км свободным стилем, гонка преследования.
2. Елена Вяльбе, Лариса Лазутина, Нина Гаврилюк, Любовь Егорова — эстафета 4 × 5 км.



Нагано (Япония, 1998)



1. Ольга Данилова — 15 км классическим стилем.
2. Лариса Лазутина — 5 км классическим стилем, 10 км свободным стилем, гонка преследования.
3. Нина Гаврилюк, Ольга Данилова, Елена Вяльбе, Лариса Лазутина — эстафета 4 × 5 км.
4. Юлия Чепалова — 30 км свободным стилем.



Юлия Чепалова



Елена Вяльбе

Солт-Лейк-Сити (США, 2002)

1. Юлия Чепалова — 1,5 км свободным стилем, спринтерская гонка.
2. Михаил Иванов — 50 км классическим стилем, раздельный старт.



Турин (Италия, 2006)

1. Наталья Баранова-Масалкина, Лариса Куркина, Юлия Чепалова, Евгения Медведева-Арбузова — эстафета 4 × 5 км.
2. Евгений Дементьев — дуатлон, общий старт.



Евгений Дементьев

Ванкувер (Канада, 2010)

Никита Крюков — спринт, классический стиль.



Классический лыжный ход

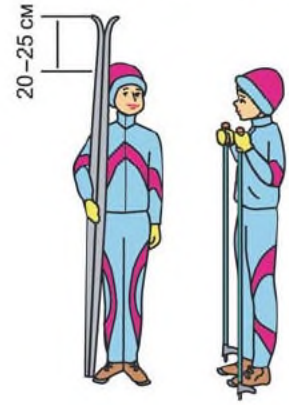


Коньковый (свободный) лыжный ход

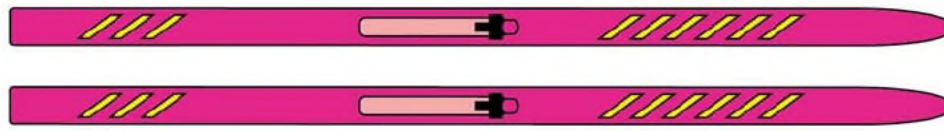
Спортивные достижения

Я умею

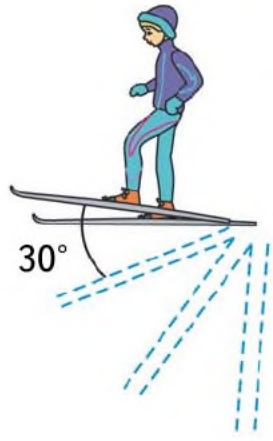
1. Подбирать лыжи и палки для занятий на лыжах.



2. Правильно смазывать лыжи для лучшего скольжения.

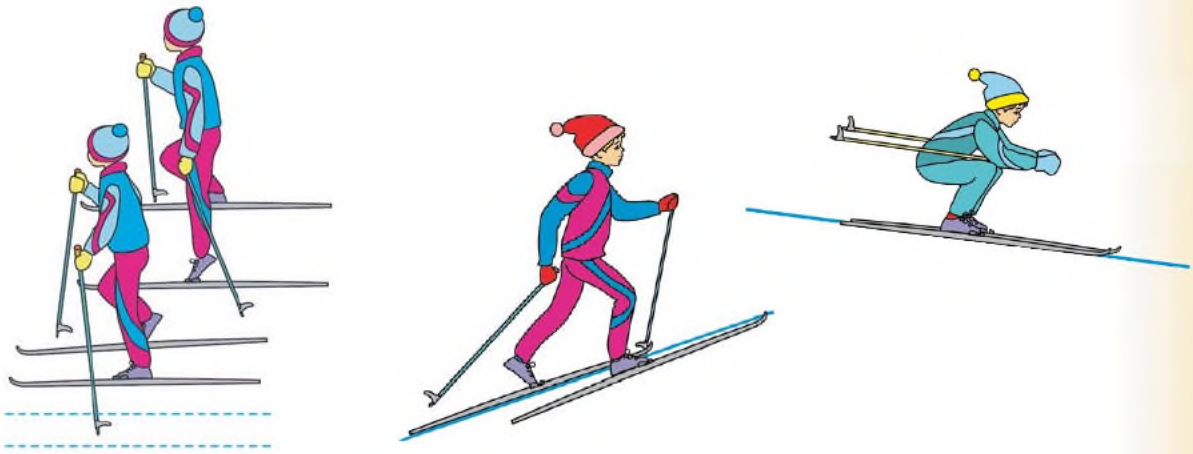


3. Выполнять поворот переступанием с палками и без палок.

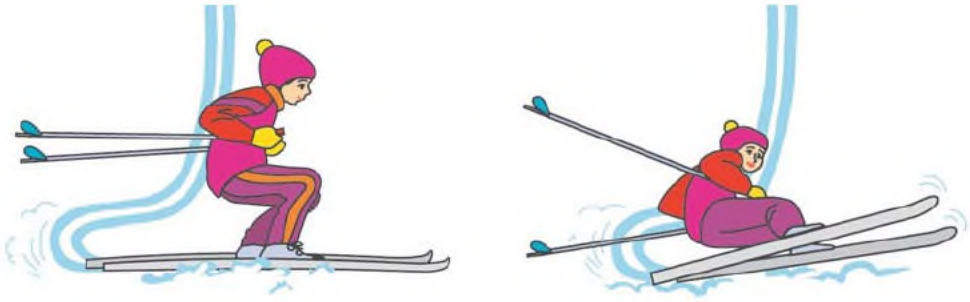




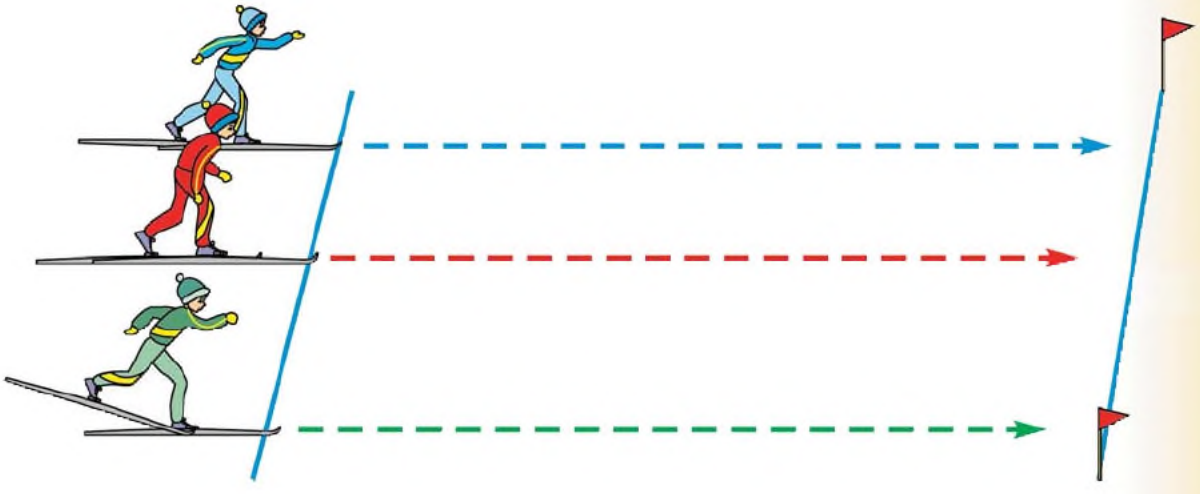
4. Подниматься в гору и спускаться с горы.



5. Выполнять торможение падением на бок.



6. Участвовать в играх и эстафетах на лыжах.



Игры



Характер человека. Эмоции





Подвижные игры





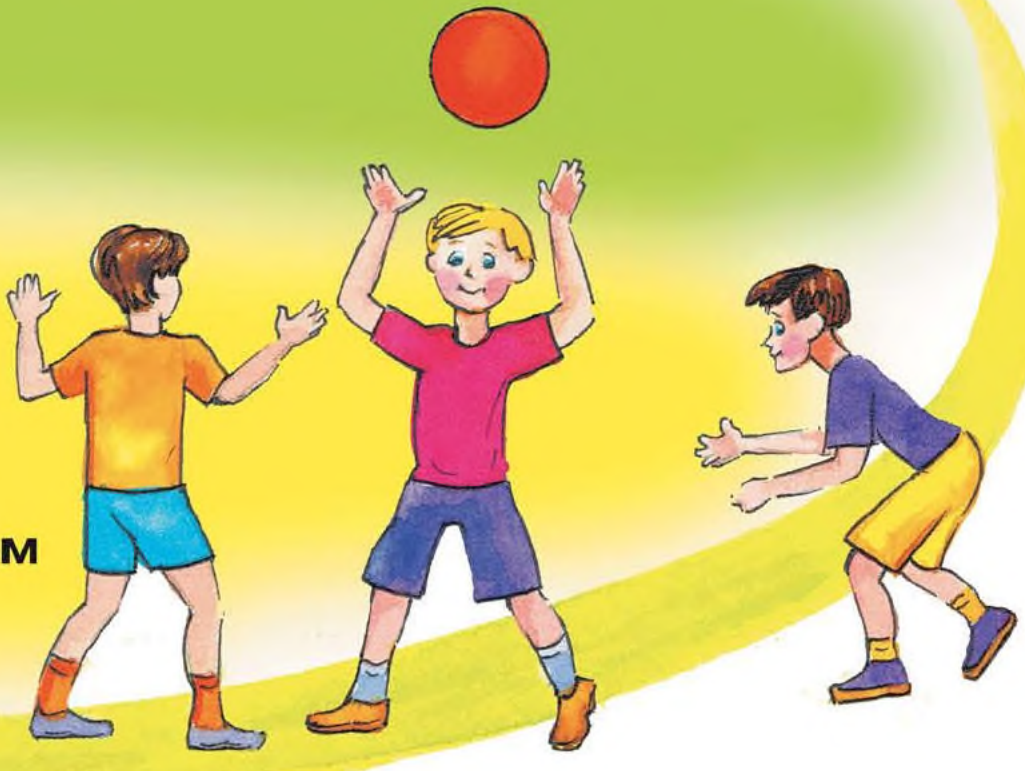


Спортивные игры





Игры с мячом



Характер человека. Эмоции

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду,
Вот не выйду никогда,
Буду жить в ней все года!
И в обиде
Я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде
Я обидел
И щеночка, и кота...
Я в обиде съел пирог
И в обиде я прилёг,
И проспал в ней два
часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать не захотелось!

Э. Мошковская

Характер — в переводе с греческого — «отличительная черта», «знак», «печать». Характер формируется в течение всей жизни человека и определяет его поведение и отношения с другими людьми. Для воспитания характера очень важен положительный пример людей, которые вас окружают: родителей, близких, учителей.

Старайтесь проявлять положительные качества: доброту, смелость, честность, уважение к старшим.

Не бойтесь быть искренними, не стесняйтесь прийти на помощь тем, кто слабее вас. Нельзя отчаиваться, если что-то не получается сразу. Верьте в свои возможности, и тогда вы обязательно добьётесь поставленной цели!

- Как воспитывается характер человека?
- Как вы думаете, почему герою стихотворения не захотелось искать свою обиду?

Все чувства, которые мы проявляем, называются *эмоциями*. Слово «эмоция» в переводе означает «волную», «потрясаю». Из своего опыта вы уже знаете, что эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными.

Когда у человека хорошее, радостное настроение, любая работа выполняется быстрее и лучше. Если вы расстроены, волнуетесь, злитесь, в таком состоянии обычно ничего не получается.

Надо стараться не создавать ситуации, которые приводят к отрицательным эмоциям.



• Что такое эмоции? Какие бывают эмоции у человека?

• Какой характер у вас? Какой у вашего друга?

Если в переполненном автобусе вас толкнули, хочется разозлиться и ответить обидчику. Остановитесь! Закройте глаза, сделайте несколько вдохов и выдохов. Подумайте: может быть, человек сделал это случайно. Старайтесь не замечать подобных мелочей — и тогда хорошее настроение будет вам обеспечено.







• Помните! Чрезмерные волнения, переживания, отрицательные эмоции вредят вашему здоровью. Справиться с отрицательными эмоциями и научиться управлять ими вам помогут упражнения физической культуры.

Учитесь управлять собой

Почти на каждом занятии физической культурой вам приходится проявлять свой характер. Вы разучиваете новое упражнение, но оно не сразу получается; вы устали, а надо пробежать ещё один круг; вы боитесь выполнить кувырок, но преодолеваете свой страх.

Про человека, который выдержал испытания, преодолел трудности, говорят, что у него сильный характер. На занятиях физкультурой не бойтесь сделать что-то неправильно, с ошибкой. Упорство и труд обязательно приведут к хорошим результатам.

Научитесь радоваться даже маленьким достижениям. Не давайте волю отрицательным эмоциям. Умейте проигрывать достойно. Если сегодня победу одержал ваш друг, порадуйтесь его удаче. Завтра чемпионом можете стать вы.



В спорте выигрывает самый достойный. Понаблюдайте за игрой команды футболистов, хоккеистов, волейболистов. Часто игроков на площадке переполняют эмоции, и тогда следуют нарушения правил. При равных физических возможностях побеждают те спортсмены, которые контролируют свои эмоции.

• Как можно справиться с отрицательными эмоциями? Умеете ли вы это делать? Умеет ли ваш друг? Расскажите об этом.

• Приведите примеры героев литературных произведений, у которых, по вашему мнению, сильный характер.

В спортивном зале

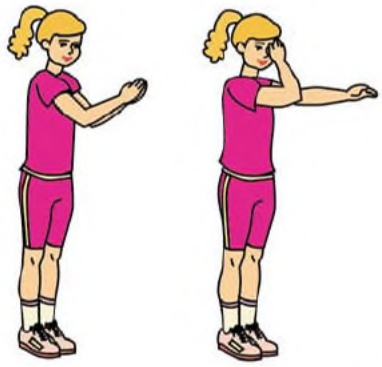
Преодолеваем отрицательные эмоции

Справиться с отрицательными эмоциями вам помогут упражнения, выполненные под вашу любимую музыку.

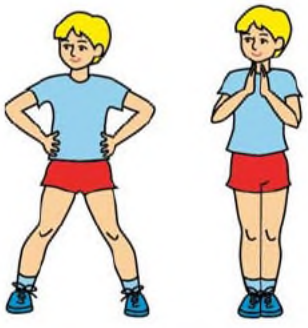
1. «Бокс» — имитируем движения боксёра.



2. Хлопок в ладони, правой рукой закрыть левый глаз, левую руку вперёд. То же с другой руки.

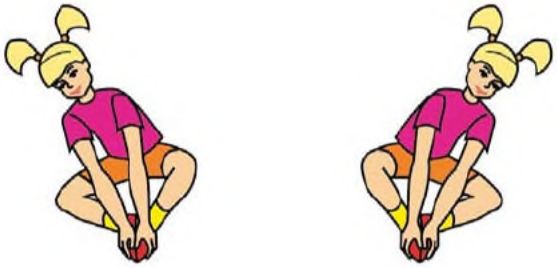


3. Два приставных шага вправо, два хлопка в ладони, то же влево.

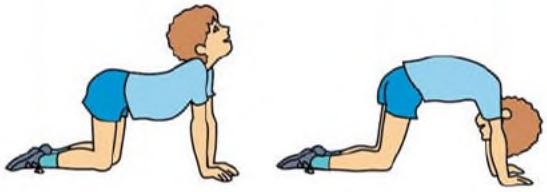




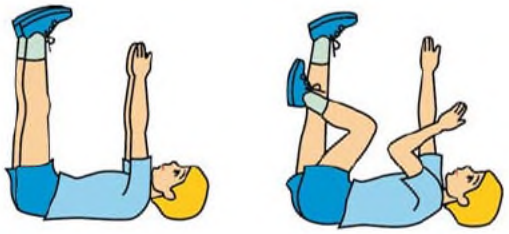
4. «Неваляшки». Сед согнув ноги, колени наружу, руками держаться за пальцы ног. Перекаты вправо, влево.



5. «Кошечка». Упор на коленях. Прогнуться, голову поднять вверх, затем выгнуть спину.



6. «Жук упал». Лёжа на спине, ноги и руки вверх. Поочерёдное сгибание и разгибание ног и рук.



• Придумайте свои весёлые упражнения, которые помогут справиться с отрицательными эмоциями и плохим настроением.



Подвижные игры

Даже став взрослыми, мы часто вспоминаем игры, в которые играли в детстве.

В разных игровых ситуациях проявляются как положительные, так и отрицательные черты характера. Стремясь к победе, помните о спортивном поведении. Играть нужно всегда честно и по правилам.



• Во время проведения игр будьте внимательны, не толкайтесь, не хватайте друг друга за одежду. Это может привести к травмам. Чётко соблюдайте правила игры.



Игры разных народов отражают образ жизни людей, быт, труд, их национальные особенности. Они являются сокровищницей народов России. Они способствуют не только физическому развитию и духовному обогащению играющих. Характерной чертой подвижных игр является ярко выраженная роль движений. Ещё одно достоинство подвижных игр состоит в том, что они не требуют от участников специальной подготовки.



• Назовите с друзьями ваши любимые подвижные игры.

• Какие правила нужно соблюдать, играя в подвижные игры?

• Расспросите своих родителей, бабушек и дедушек, в какие подвижные игры играли они, когда были маленькими. Расскажите об этом в классе.

Во дворе

«Мышеловка»

Класс делится на две группы. Одна группа берётся за руки и образует круг — мышеловку. Остальные — «мыши» — находятся за кругом.

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и произносят: «Ах, как мыши надоели, развелось их — просто страсть! Всё погрызли, всё поели, всюду лезут — вот напасть! Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас!»

Ребята останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх и продолжают: «Вот поставим мышеловку, переловим всех мы вас!»

«Мыши» вбегают в круг и выбегают из него. По сигналу учителя мышеловка захлопывается (руки нужно опустить вниз), а «мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.





• В какие подвижные игры принято играть в вашем крае?

• Найдите со взрослыми информацию о национальных подвижных играх.



«Невод»

Двое из играющих — «рыбаки», остальные — «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыб», окружая их свободными руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам». Ловля «рыбок» продолжается, пока останется 2—3 «рыбки».





«Охотники и утки»

Класс делится на две команды — «охотников» и «уток».

На площадке чертят две линии на расстоянии 6—8 м. «Охотники» становятся за начерченными линиями, «утки» располагаются в центре.

«Охотники» перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают его в «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Игра продолжается, пока не будут «подстрелены» все «утки».





Спортивные игры

В спортивных играх команды или отдельные игроки действуют по определённым правилам. В правилах строго регламентировано количество игроков, продолжительность игры, размеры игрового поля и снарядов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Футбол — одна из самых популярных игр в мире. Родина современного футбола — Англия. В 1863 году в Англии были утверждены правила соревнований. С 1900 года футбол стал олимпийским видом спорта, а в 1930 году состоялся первый чемпионат мира по футболу.

Футбольная команда состоит из 11 человек, включая вратаря. Продолжительность игры — 90 минут (два тайма по 45 минут с 15-минутным перерывом).

Лучшим футболистом XX века признан нападающий сборной Бразилии, трёхкратный чемпион мира Пеле (Э́дсон Ара́нтес до Насиме́нто).

В 2018 году чемпионат мира по футболу впервые прошёл в России.

• Какие спортивные игры вы знаете? Расскажите о правилах своей любимой спортивной игры.

В настоящее время футбол перестал быть чисто мужским видом спорта, в него активно играют и женщины. В 1996 году женский футбол был включён в олимпийскую программу.

В чём же секрет популярности футбола? В его непредсказуемости, красоте, скорости. Чтобы хорошо играть в футбол, нужно не только быстро бегать, в совершенстве владеть мячом, но и уметь думать. В процессе тренировок и соревнований у футболистов формируются такие качества, как смелость и решительность, инициативность и находчивость, умение быстро ориентироваться в обстановке.



Женский футбол



Мужской футбол

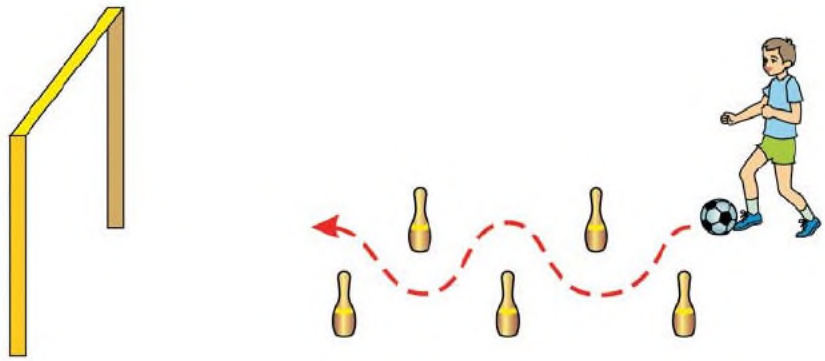
• Есть ли у вас любимая футбольная команда? Какая? Назовите спортсменов, которые за неё играют.

• Расскажите о выдающихся российских футболистах (обратитесь за помощью к папе, дедушке или старшему брату).

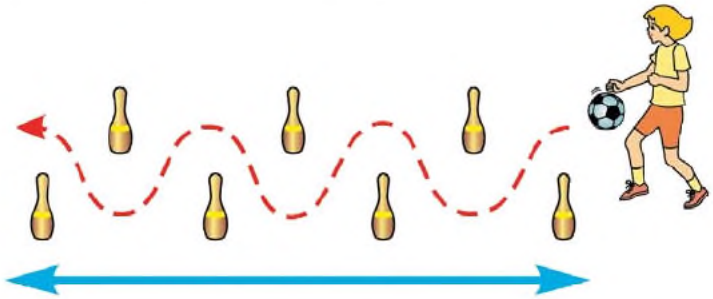
В спортивном зале

Элементы спортивных игр

1. Ведение мяча ногами. Огибая кегли, провести мяч и забить его в ворота.

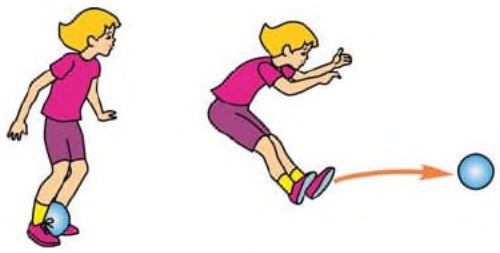


2. Ведение мяча рукой. Огибая кегли, пробежать вперёд и вернуться обратно.



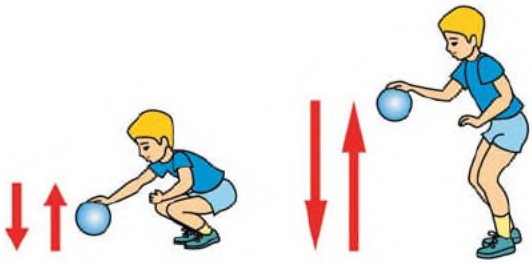
3. Мяч зажать между ступнями. Отталкиваясь обеими ногами, во время прыжка бросить мяч как можно дальше.

Мальчикам можно использовать футбольный мяч, а девочкам — волейбольный мяч.

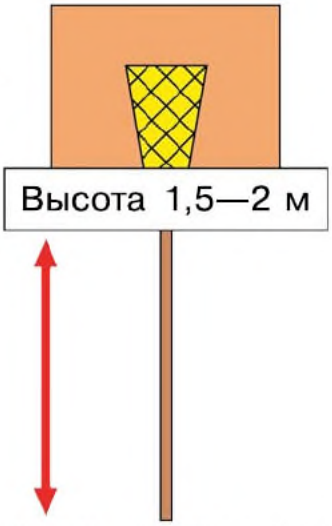




4. Ударяя ладонью по мячу, постарайтесь поднять его с пола.

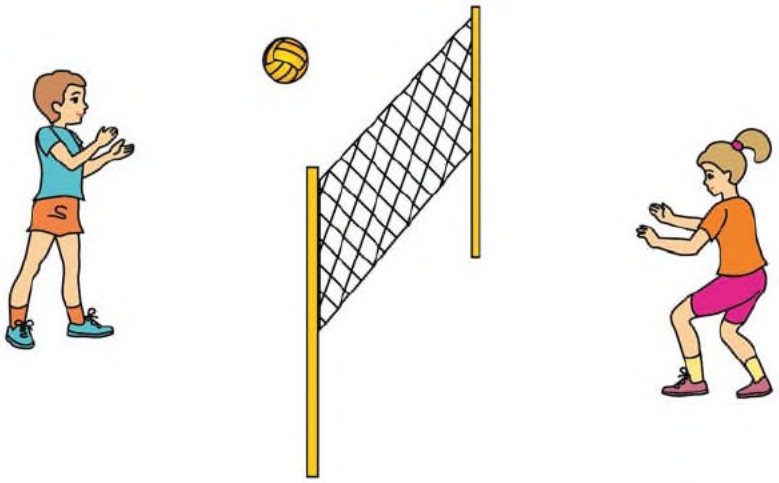


5. Забросить мяч в корзину.





6. Перебрасывание волейбольного мяча через сетку в парах.



Игры с мячом

Игры с мячом — захватывающее зрелище, будь то футбол, баскетбол, теннис или волейбол. В мяч с удовольствием играют дети и взрослые. Мяч бывает маленький и лёгкий, как в настольном теннисе, может быть достаточно тяжёлым и объёмным, как в баскетболе. Для занятий фитнесом используют большие лёгкие мячи — *фитболы*.






С мячом можно играть не только в спортивном зале, но и с друзьями во время прогулок, с родителями на отдыхе.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Играть в настольный теннис, стритбол, сокс.



Искромётный спорт — настольный теннис!
Ловкость, сила, смелость, быстрота,
Пыл борьбы и смена настроений,
Мастерство игры и красота.

С. Зинкевич

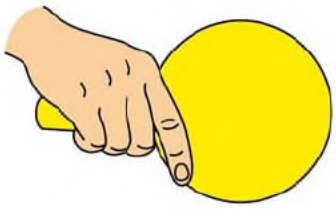
Настольный теннис

Настольный теннис (пинг-понг) — эмоциональная, увлекательная игра. Для игры в настольный теннис нужны стол, ракетка, сетка и теннисный мячик.

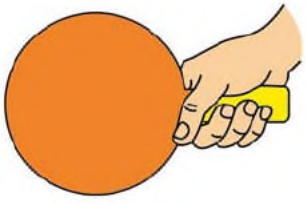
Задача игроков — отбивание теннисного мяча ракеткой через сетку. Нужно стараться перекинуть мяч на другую половину стола так, чтобы соперник не смог его отбить.

Учимся правильно держать ракетку

Способ держания ракетки называют *хваткой*. При хватке различают *ладонную* и *тыльную* стороны ракетки. Ладонной стороной ракетки называется та, которая является как бы продолжением ладони, а тыльной — продолжением тыльной стороны кисти.



Расположение пальцев на тыльной стороне ракетки



Расположение пальцев на ладонной стороне ракетки

В спортивном зале

Настольный теннис

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, принять удобную стойку и осуществить точный ответный удар. Стойка называется нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника.



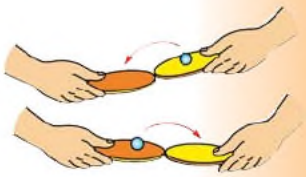
Стойка теннисиста

Упражнения, которые помогут вам научиться играть в теннис

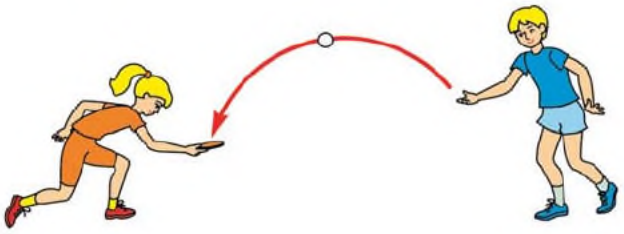
1. Положить мяч на ракетку, перекатывать мяч на ракетке с одного края на другой или по кругу.
2. Свободной рукой бросить мяч об пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться.
3. Отбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.
4. Вести мяч ракеткой об пол в стойке теннисиста на месте или в движении.



5. Перекатывать мяч со своей ракетки на ракетку партнёра. Старайтесь, чтобы мяч не скатился с ракетки.



6. Поймайте мяч, подброшенный партнёром, на ракетку.

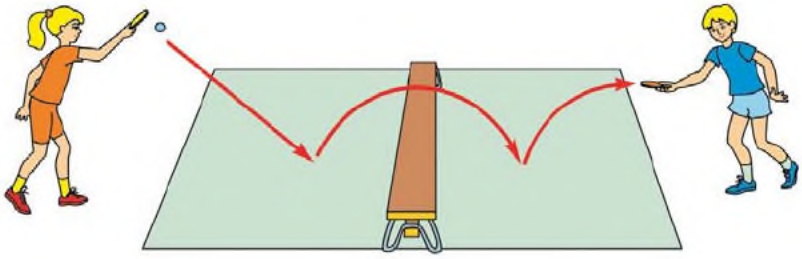


7. Поймайте мяч от пола на ракетку. Один партнёр резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой должен поймать мяч ракеткой и удержать его.



8. Настольный теннис на полу.

Партнёры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную на полу линию на высоте 50—90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку или невысокий бортик.



Стритбол



Стритбол (уличный баскетбол) — это баскетбол на открытом воздухе. Игра очень простая и динамичная.

Для стритбола не надо специально оборудованных площадок, достаточно небольшого ровного участка асфальта, одного кольца и мяча. Играть в стритбол можно один на один, два на два, три на три игрока.

Цель игры — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила. За каждое попадание в кольцо команде засчитывается 1 очко. Игрок с мячом в руках может сделать не более трёх шагов. После этого нужно передать мяч или бросить его в корзину. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно. Если мяч от игрока выходит за пределы площадки, назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды.

Запрещается: тянуть за одежду, толкаться, подставлять игрокам подножку.



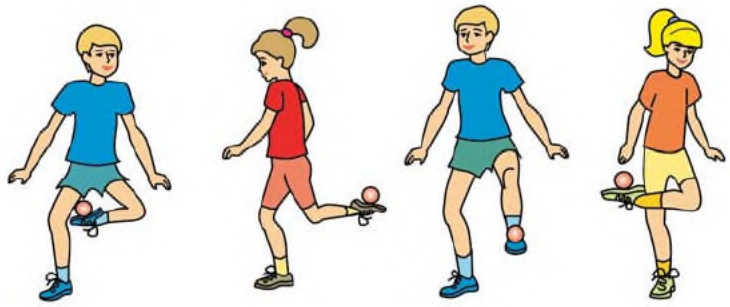


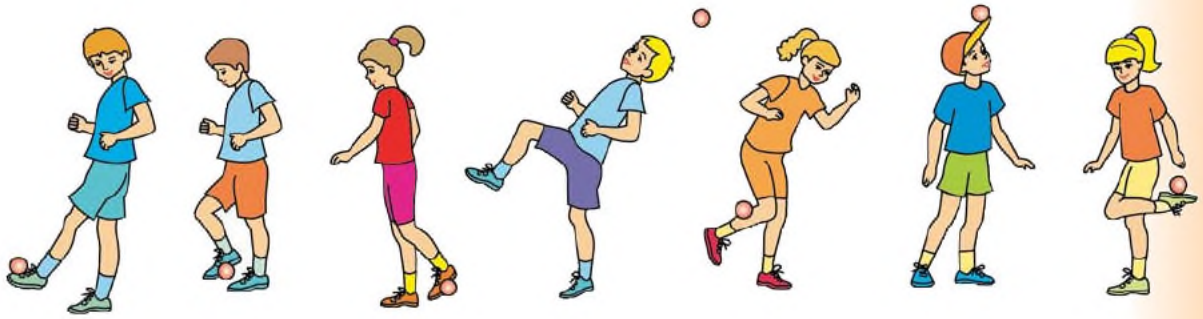
- Почему игра стритбол получила такое название?

Сокс

Сокс — небольшой мячик, набитый чем-нибудь сыпучим (например, горохом). Самая подходящая обувь для сокса — кеды. Играют в сокс на улице. Количество игроков должно быть больше двух. Игроки встают в круг, один чеканит мячик ногами (на носок, пятку или коленку) и перебрасывает его другому.

Научиться соксу несложно — достаточно несколько раз попробовать.





• Как вы думаете, какие физические качества развиваются при игре в сокс? Поясните свой ответ.

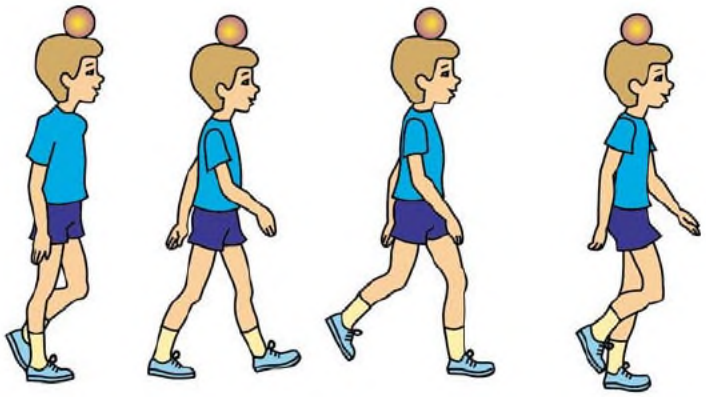
• Найдите с помощью взрослых информацию о том, как сделать мячик сокс. Попробуйте сделать его самостоятельно.



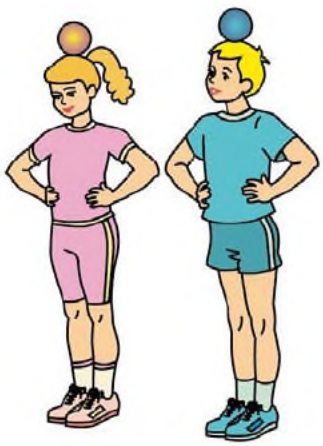
Упражнения с мячом

С соксом можно выполнять различные упражнения, в том числе направленные на формирование правильной осанки.

1. Пройдите по комнате с мячиком на голове, стараясь не уронить его.



2. Выполните приседания с мячиком на голове.







3. Выполните броски из правой руки в левую и обратно.





4. Выполните броски мяча под правой ногой из левой руки в правую, под левой ногой из правой руки в левую.



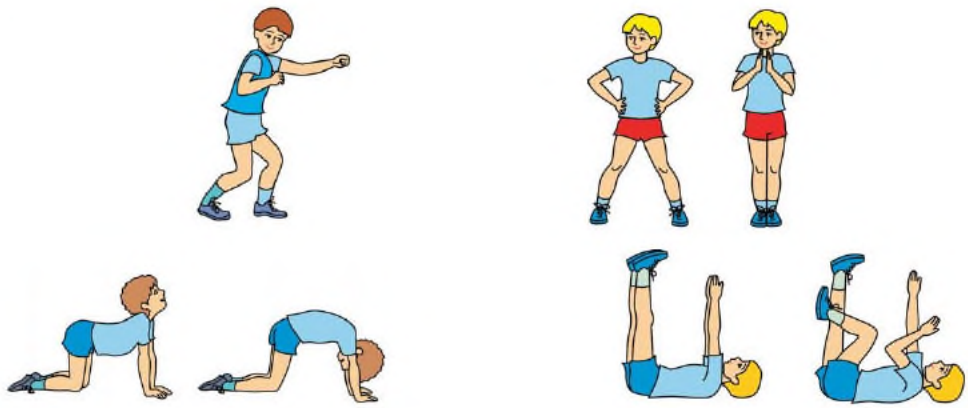


5. Стоя на левой ноге, правую согните, подняв колено, удерживайте мяч на стопе правой ноги как можно дольше. Выполните упражнение другой ногой.

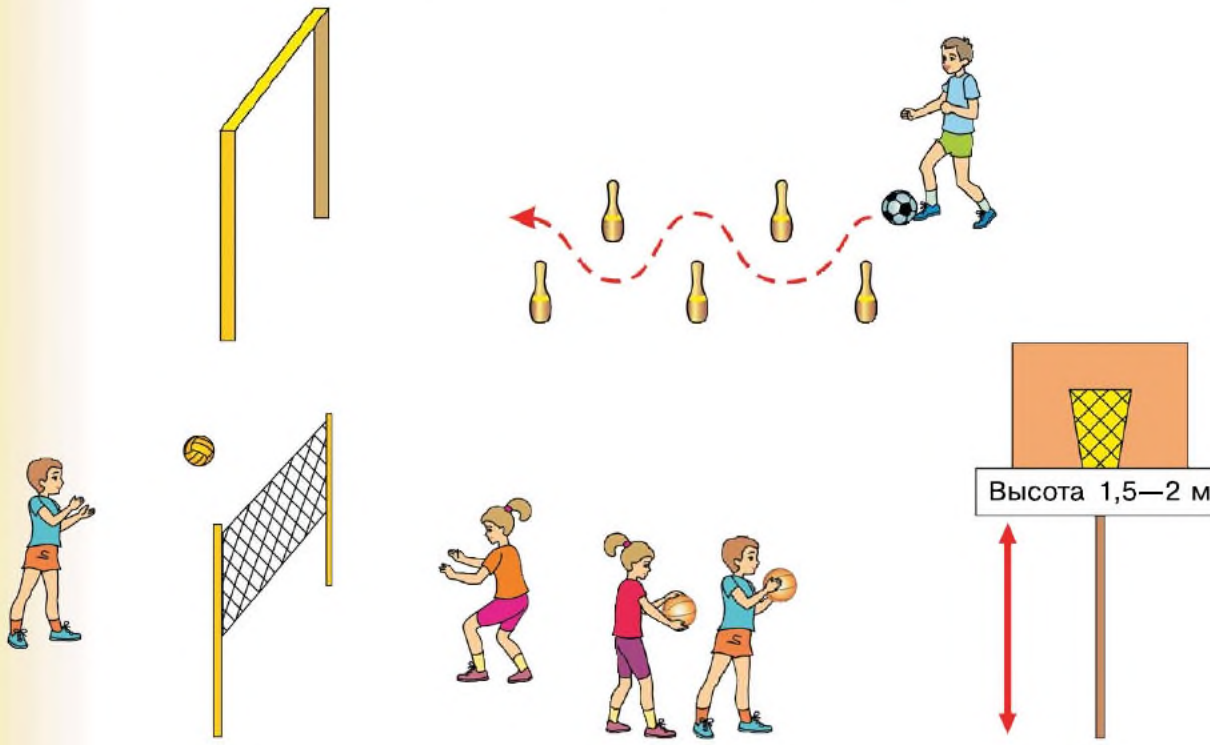
Спортивные достижения

Я умею

1. Справляться со своими отрицательными эмоциями.



2. Выполнять элементы спортивных игр.



3. Играть в русскую народную игру «Горелки».

Играющие встают парами в две колонны. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка. Участники игры говорят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Стой подоле, гляди на поле,
Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо: звёзды горят,
Журавли кричат: гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!

Сказав последние слова, игроки, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать (осалить, поймать) одного из них. Если бегущие взяли друг друга за руки, а горелка не успел запятнать их, то эти игроки встают первой парой в колонне. Игра вновь повторяется.

Горелка не должен оглядываться назад.



Проекты по теме «Спортивный репортаж»



Любимый зимний вид спорта нашей семьи



Спортивные игры

Источники информации



Фотографии семейного зимнего отдыха



Газеты, журналы, энциклопедии

Проекты по теме



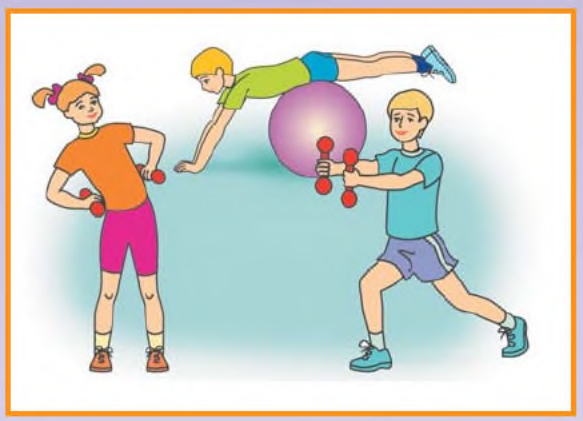
Репортаж выходного дня. Фотовыставка



Игры команд



Зимние забавы



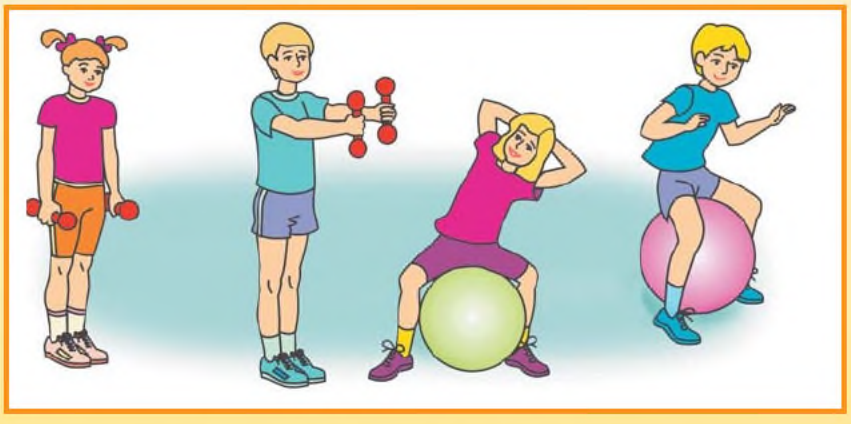
Наш домашний фитнес-клуб



Семейные фотографии. Книги



Беседы с тренером. DVD, CD, Интернет



Моя фитнес-программа



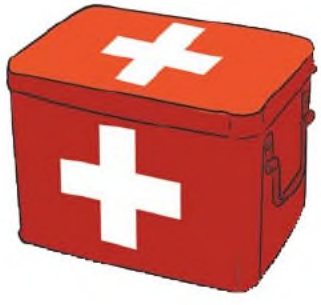
Придумайте свой проект



Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Иногда на уроках физической культуры не получается избежать ушибов или царапин. Самое главное — сохраняйте спокойствие. Приложите к ушибленному месту что-нибудь холодное (пакет со льдом, кусок ткани, смоченный холодной водой). В более серьёзных случаях пострадавшему нужно обеспечить покой и срочно сообщить учителю.

Выполнение резких движений без разминки может привести к растяжению мышечных связок. При этом возникает сильная боль, затрудняется движение и часто появляется *гематома* (припухлость). На больное место следует приложить лёд или холодный компресс (20—25 минут), а затем с помощью взрослых, если есть такая необходимость, наложить тугую повязку.







Летнее задание

Ура, каникулы! Целых три месяца можно гулять, играть в подвижные игры, заниматься любимыми видами спорта. А сколько возможностей для весёлого отдыха всей семьёй даёт наш двухколёсный друг — велосипед! Прогулки на велосипеде помогают стать выносливыми, ловкими, быстрыми и смелыми. А ещё летом можно кататься на роликах. Только не забывайте о специальной защите, чтобы не было травм и ссадин.

Если вы будете отдыхать на даче или в деревне, не забудьте взять с собой бадминтон.

И конечно, летом можно купаться в реке или в море. Главное, больше двигайтесь, будьте активными, не забывайте об утренней гимнастике и закаливании. Ешьте больше фруктов и овощей — они источники витаминов!



Словарь юного спортсмена

С. 14. **Толка́ние** (ядра) — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра.

С. 32. **Борьба́ во́льная** — вид спортивной борьбы, заключающийся в единоборстве двух спортсменов, в котором каждый из соперников по определённым правилам пытается положить другого на лопатки.

Борьба́ гре́ко-ри́мская — вид спортивной борьбы. Отличается от вольной борьбы бо́льшими ограничениями в правилах соревнований.

С. 33. **Маунтинбайк** — гонки вне дорог на горных велосипедах.

Синхро́нное пла́вание — вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в выполнении фигур и различных передвижений в воде под музыку.

Гандбо́л (ручной мяч) — командная спортивная игра в мяч. В отличие от футбола, в гандбол играют руками.

С. 34. **Гре́бля академи́ческая** — вид спорта, где спортсмены находятся в лодках и гребут, проходя дистанцию спиной вперёд.

Байда́рка — лёгкая лодка, гребцы сидят один за другим, лицом по направлению движения.

Кано́э — спортивная лодка с заострённым носом и высоко поднятой кормой.

Гребно́й сла́лом — преодоление на байдарках или каноэ на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы.

Дзюдо́ — японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия.

С. 35. **Пятибо́рье** — спортивные комплексные соревнования, включают верховую езду с преодолением препятствий — конкур, фехтование на шпагах,

кросс, плавание, скоростную стрельбу из малокалиберного пистолета.

Триатло́н — вид спорта, включающий в себя три вида спортивных состязаний: плавание, велогонку и бег по шоссе.

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство.

Тяжёлая атле́тика — силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике включают в себя два упражнения — рывок и толчок.

Фехтова́ние — древнее боевое искусство. Нанесение и отражение ударов с помощью холодного оружия (рапиры, шпаги, сабли).

С. 54. **Вестибуля́рный аппара́т** — орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела. Находится во внутреннем ухе.

С. 59. **Стати́ческая си́ла** — сила, которая проявляется при удержании различных поз.

С. 62. **Аэро́бика** — гимнастика с элементами танца под музыку.

С. 86. **Бобсле́й** — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.

С. 87. **Лы́жное двоебо́рье** — спортивная дисциплина, включающая гонку на 15 км и прыжки с 70-метрового трамплина.

С. 88. **Сноубо́рдинг** — вид спорта, спуск с гор на специальной доске (сноуборде) с выполнением прыжков и сальто.

Фриста́йл — вид лыжного спорта. В состав фристайла входят лыжная акробатика, лыжный кросс, могул — спуск на горных лыжах по бугристому склону и ньюскул скиинг — стиль катания на горных лыжах.

Содержание

В спортивном зале 4
Правила поведения на уроках физической культуры 4
Спортивная форма 5
Правила безопасности при выполнении упражнений 6

Быстрые, сильные, меткие (Маршрутный лист)

Исторические странички 10
Строевые упражнения 12
Королева спорта — лёгкая атлетика 14
В спортивном зале 16
Исторические странички 30
Летние Олимпийские игры 32
Российские олимпионики по лёгкой атлетике 36
Спортивные достижения 38

Сильные, красивые, ловкие (Маршрутный лист)

Физическое развитие человека 42
В спортивном зале 46
Гимнастика 54
В спортивном зале 56
Домашний фитнес-клуб 62
В фитнес-зале 63
Российские олимпионики по гимнастике 68
Спортивные достижения 70

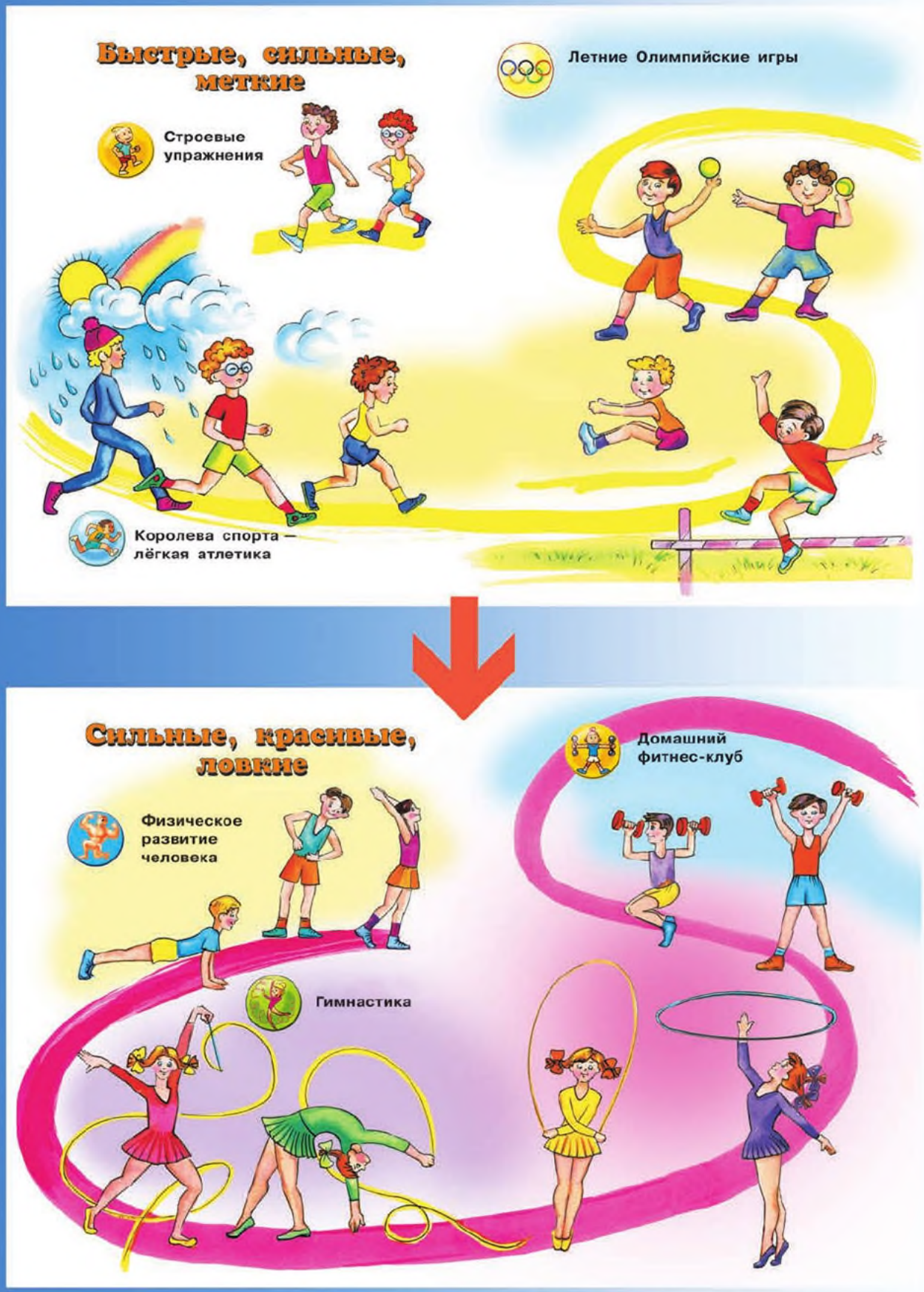
Выносливые и сильные духом
(Маршрутный лист)

Мороз не велик, а стоять не велит 74
Исторические странички 76
Лыжная подготовка 78
На лыжне 80
Зимние Олимпийские игры 86
Российские олимпионики по лыжным гонкам 90
Спортивные достижения 92

Игры
(Маршрутный лист)

Характер человека. Эмоции 96
В спортивном зале 100
Подвижные игры 102
Во дворе 104
Спортивные игры 106
В спортивном зале 108
Игры с мячом 110
В спортивном зале 112
Спортивные достижения 118

Проекты по теме «Спортивный репортаж» 120
Полезные советы 122
Летнее задание 123
Словарь юного спортсмена 124


Быстрые, сильные, меткие
Строевые упражнения
Летние Олимпийские игры
Королева спорта — лёгкая атлетика
Сильные, красивые, ловкие
Физическое развитие человека
Домашний фитнес-клуб
Гимнастика

Игры

Характер человека. Эмоции



Спортивные игры



Подвижные игры



Игры с мячом



Выносливые и сильные духом

Мороз не велик, а стоять не велит



Зимние Олимпийские игры



Лыжная подготовка



Весёлая гимнастика

