ПЕРСПЕКТИВА

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

**Учебник
для общеобразовательных
организаций**

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

*9-е издание,
переработанное*

Москва
«Просвещение»
2019



УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71
М33

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 381 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 060 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 50-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы: ООО «Лори»; фотобанка Shutterstock.

Условные значки

 – Работа в паре, в группе

 – Работа со взрослыми

 – Работа с дополнительной информацией

 – Задание повышенной сложности

 – Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 2 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2019. — 111 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071617-8.

Учебник входит в систему «Перспектива». Учебник поможет второклассникам на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, выполнять упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, играть в подвижные игры.

Материал учебника соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и примерной рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1—4 классы».

УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71

ISBN 978-5-09-071617-8

© Издательство «Просвещение», 2004, 2019
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2004, 2019
Все права защищены

Дорогой друг!

Поздравляю тебя с началом учебного года!

Во втором классе ты будешь разучивать новые физические упражнения и подвижные игры; самостоятельно составлять комплексы упражнений; знакомиться с историей первых соревнований и древних Олимпийских игр.

Из учебника ты узнаешь о том, что понимается под физическим развитием и физической подготовкой человека. Какие бывают физические качества и как их измеряют. Какие нужно выполнять упражнения и подвижные игры, чтобы эти качества развивались. В учебнике ты найдёшь описание подвижных игр, которые помогают осваивать технические действия спортивных игр в баскетбол, футбол и волейбол.

Учебник познакомит тебя с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), с его испытаниями и результатами их выполнения на золотой, серебряный и бронзовый знаки.

В конце учебника даётся словарь спортивных терминов, который поможет тебе закрепить знания о физической культуре, правильно понимать учебный материал последующих учебников.

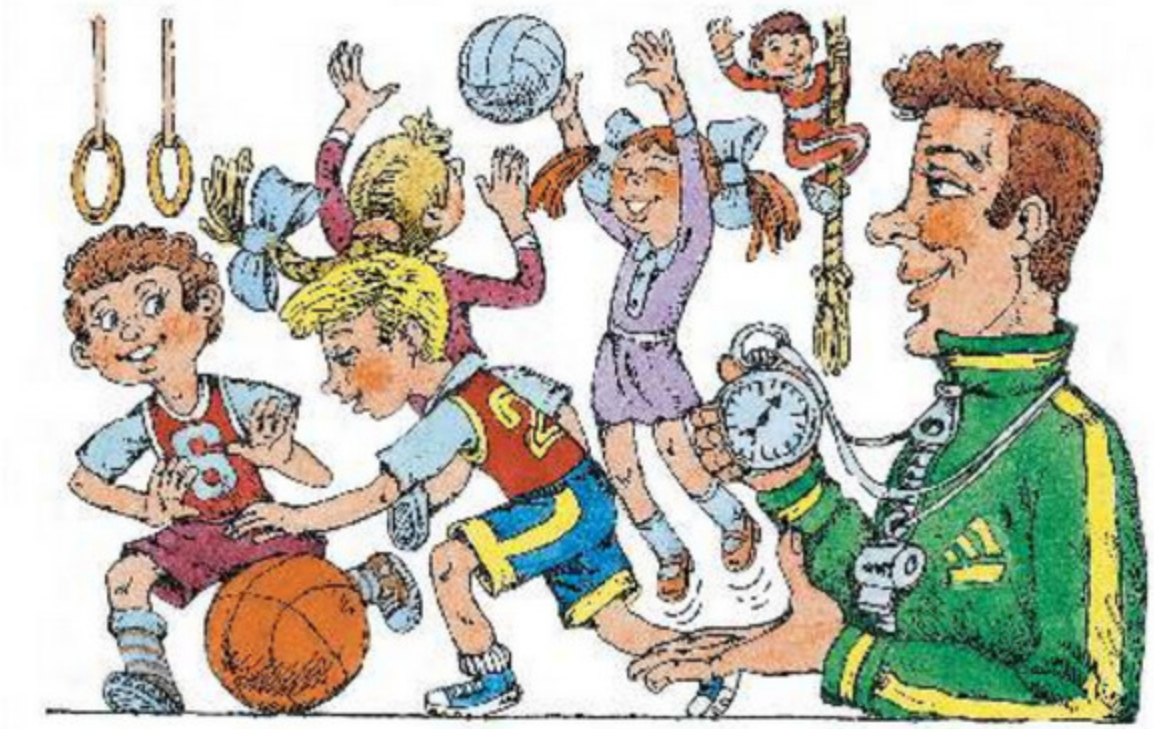
Но не все необходимые знания и физические упражнения вошли в учебник. Как и в первом классе, со многими упражнениями из базовых видов спорта, которым обучаются школьники, тебе

предстоит познакомиться на уроках под руководством учителя физической культуры. Тебе необходимо знать, какую пользу приносят твоему организму занятия физическими упражнениями. Для этого важно, как и в первом классе, вести дневник самонаблюдения. В дневник надо записывать показатели своего физического развития (рост, вес) и объёмы физической нагрузки, которые тебе предстоит выполнить на уроках и во время самостоятельной работы.

Надеюсь, что занятия физическими упражнениями помогут тебе вырасти крепким и здоровым, подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

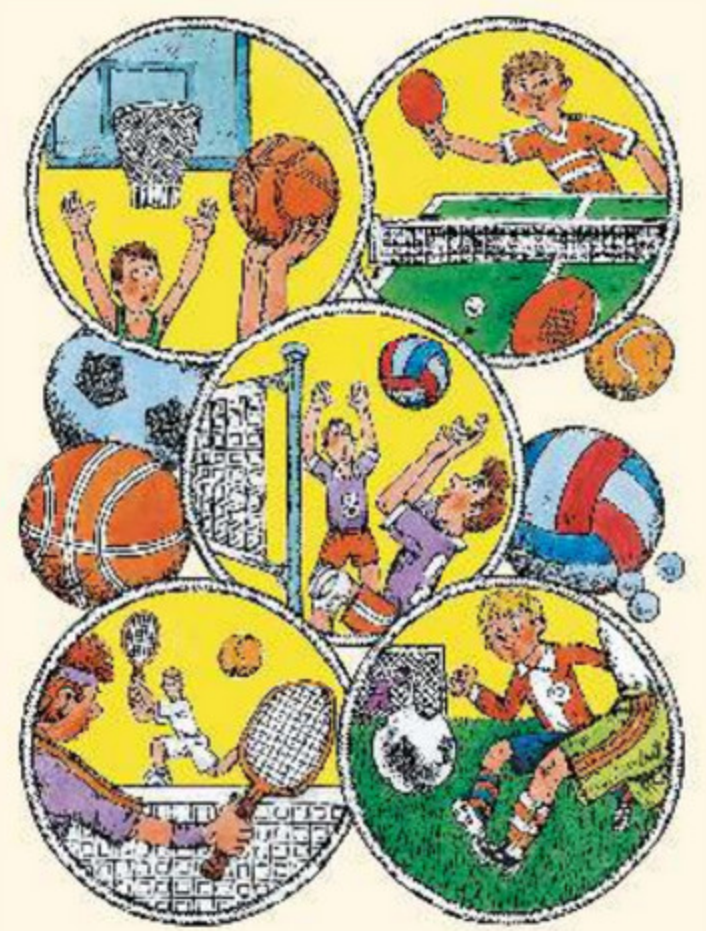
Успехов тебе!

Автор учебника



УЗНАЕМ ОБ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

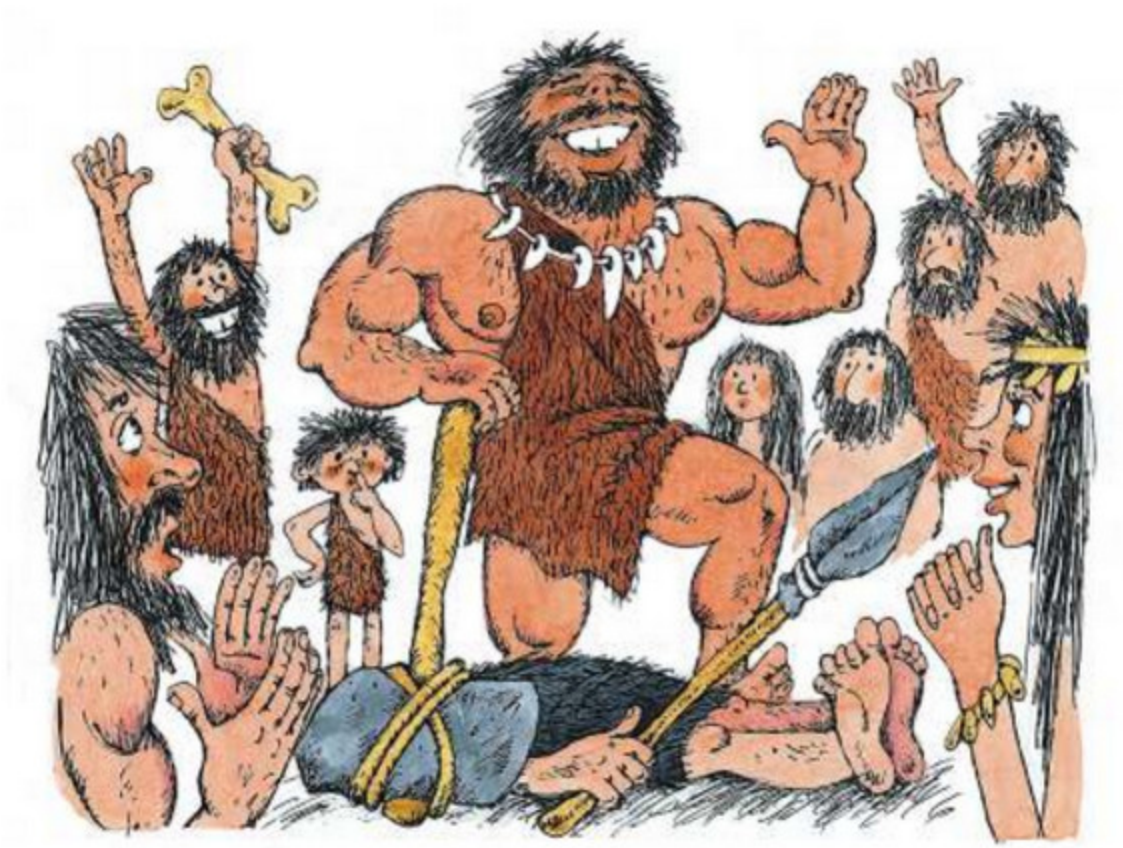
- Как возникли первые соревнования
- Как появились упражнения с мячом
- Как зародились Олимпийские игры



КАК ВОЗНИКЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди ещё жили в пещерах. В результате соревнований самый сильный человек становился во главе племени. В то время соревнования проводили без правил. Главным в них было любым способом победить соперника.

Прошло много времени. Люди поняли, что состязаться можно для выявления не только самого сильного человека в племени, но и самого мет-





кого и быстрого охотника, самого ловкого и выносливого воина. Для проведения таких соревнований придумали правила. За соблюдением правил участниками соревнований приглашали следить самых опытных и справедливых судей.

Дети тоже стали участвовать в соревнованиях, которые проводились в игровой форме. В них дети состязались в ловкости, быстроте, выносливости. И для детских игр были придуманы свои правила. Многие из этих игр, конечно в изменённом виде, дошли до нашего времени.

Их называют подвижными играми.

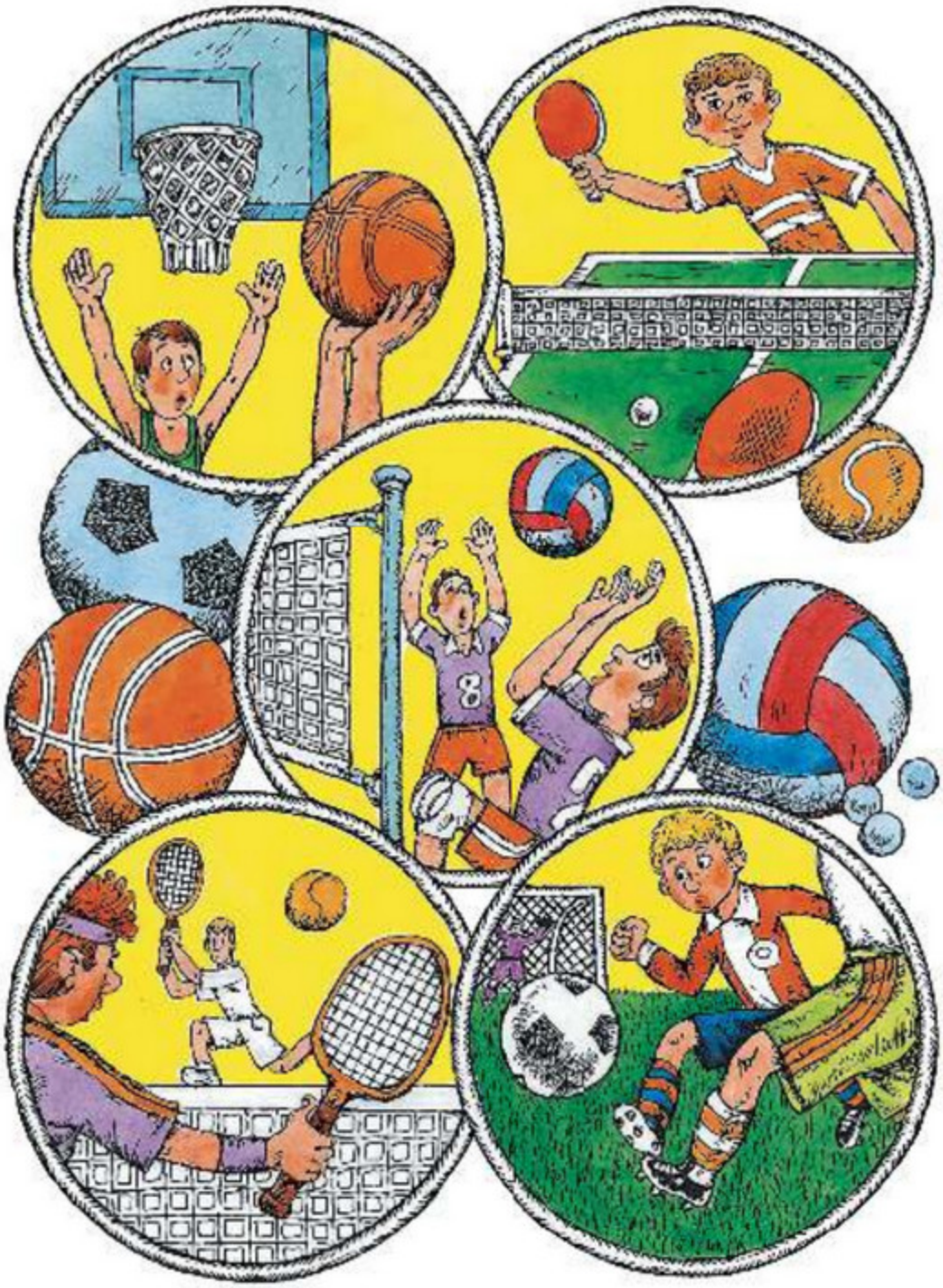
КАК ПОЯВИЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Физические упражнения с мячом древние люди использовали для обучения детей охотничьим действиям.

Первые мячи делали из шкур убитых животных. Шкуры набивали песком или сухой травой. Мячи получались неровными, разными по размеру и по весу. С помощью таких мячей древние охотники обучали детей точным броскам по разным мишеням.

Сейчас существует большое количество мячей: для игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теннис и т. п.





Для обучения броскам и ловле мяча в школе используют набивные мячи (весом до 1 килограмма), а также малые резиновые и теннисные мячи.

Регулярные занятия и игры с мячом помогут развить точность, быстроту движений и равновесие.

Вопросы и задания

1) Из чего делали мячи древние люди?
2) Какие спортивные игры с мячом ты знаешь? (Назвать их тебе поможет рисунок на странице 9.)
3) В какие спортивные игры с мячом ты умеешь играть? В какие спортивные игры ты хотел бы научиться играть?
4) Перечисли качества, которые можно развить благодаря играм с мячом.
5) Поинтересуйся у взрослых, в какие подвижные игры они играли в своём детстве.

КАК ЗАРОДИЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Миф о Геракле

Существует несколько мифов о зарождении Олимпийских игр. Один из них рассказывает о шестом подвиге сильного и смелого Геракла — героя Древней Греции. После того как Геракл совершил подвиг (очистил конюшни царя Авгия), он в честь своего отца Зевса учредил Олимпийские игры и установил для них такие правила:

- проводить Олимпийские игры один раз в четыре года;
- пока идут Олимпийские игры, на Земле должен царить мир.



Прочитай миф о шестом подвиге Геракла и подготовь сообщение на эту тему.

Своё название Олимпийские игры получили от древнегреческого города Олимпия, где каждые четыре года проходили состязания.

Во время Олимпийских игр все сражения должны были прекращаться, а воины принимали участие в соревнованиях.

В наше время Олимпийские игры являются самыми крупными спортивными соревнованиями. Как и раньше, они проводятся один раз в четыре года. Игры современности делятся на зимние Олимпийские игры и летние Олимпийские игры. В 2014 году зимние Олимпийские игры прошли в российском городе Сочи. Последние летние Олимпийские игры были проведены в бразильском городе Рио-де-Жанейро (2016).



Узнай у взрослых, в каких состязаниях соревнуются спортсмены на зимних и летних Олимпийских играх.

Олимпийские игры, как и в далёкие времена, помогают всем людям сохранить мир на Земле.

Вопросы и задания

1) Запомни правила проведения Олимпийских игр, которые установил Геракл.
2) Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?



Древнегреческие бегуны





Руины древней Олимпии



Древний стадион в Олимпии



Зажигание олимпийского огня для Олимпийских игр современности в древней Олимпии

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Как в древности появились первые правила спортивных соревнований?
2) Какие мячи для обучения броскам и ловле используются на уроках физкультуры в школе?
3) В честь какого подвига Геракла стали проводить игры в Древней Греции?

Задание № 1

Подготовь небольшое письменное сообщение об одной из спортивных игр с мячом.

Задание № 2

Организуй во дворе простые соревнования среди своих друзей (кто дальше прыгнет, кто быстрее добежит до финиша, кто дальше бросит мяч, кто большее количество раз прыгнет со скакалкой и др.).

ПРОДОЛЖАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Научимся:

- играть в различные подвижные игры
- составлять свой комплекс утренней гимнастики
- закаливать свой организм
- выполнять упражнения со скакалкой и мячом

Узнаем:

- что такое физическое развитие
- что такое физические качества



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры лучше проводить на свежем воздухе. Игры не только развивают ловкость, силу и выносливость, но и являются интересным досугом. Во время игр проявляются такие качества человека, как находчивость, смелость, сила воли, ребята учатся оказывать друг другу взаимопомощь.

Перед игрой выбирают водящего и разбиваются на команды. В этом помогают считалки, например такие:



Черепаха хвост поджала
И за зайцем побежала,
Оказалась впереди.
Кто не верит — выходи!

Конь ретивый, долгогривый
Скачет полем, скачет нивой!
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет!

У каждой игры есть свои условия и правила, которые надо соблюдать.

Подвижные игры помогают освоить приёмы спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др.



Поинтересуйся, какие считалки знают твои родители.

Вопросы и задания

1) Какие качества развиваются благодаря подвижным играм?
2) Какие считалки ты знаешь кроме предложенных в учебнике?
3) Обменяйся считалками со своими друзьями и разучи их считалки.
4) Разучи понравившиеся тебе считалки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Мяч среднему

Условия игры. Учащиеся делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. В середину каждого круга выходит капитан команды с мячом. По команде судьи капитан каждой команды бросает мяч одному из своих игроков. Игрок ловит мяч и бросает его обратно капитану. Капитан ловит мяч и бросает его следующему игроку. Так по очереди капитан бросает мяч всем игрокам своей команды. После того как мяч поймал последний игрок, капитан поднимает вверх руки, и судья останавливает игру.

Побеждает та команда, которая раньше закончила игру и ни разу не уронила мяч.



Правила игры. Мяч не должен падать на землю. Если игрок уронил мяч, то он должен быстро его подобрать, встать на своё место и продолжить игру.

Мяч соседу

Условия игры. Каждая команда образовывает свой круг. Игроки встают лицом к центру круга на расстоянии вытянутой руки. У капитана каждой команды в руках мяч. По сигналу судьи игроки каждой команды начинают передавать мяч друг другу. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает вверх руки, и судья останавливает игру.

Побеждает та команда, которая раньше закончила игру.

Правила игры. Мяч не должен падать на землю. Если игрок уронил мяч, то он должен быстро его подобрать, встать на своё место и продолжить игру.



Бросок мяча в колонне

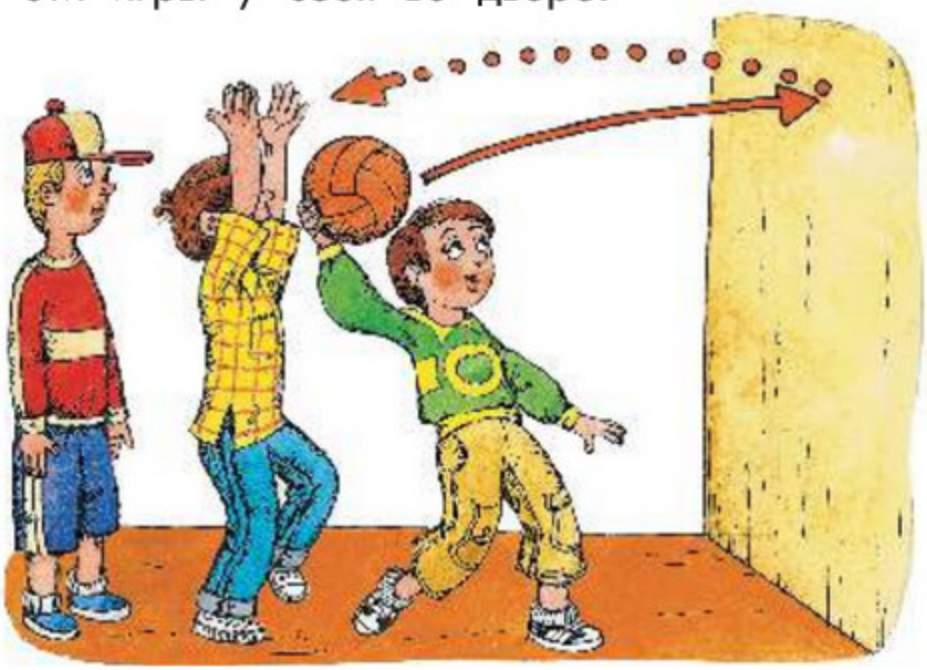
Условия игры. На расстоянии пяти шагов от стены проводится линия. Играющие распределяются на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному возле линии на расстоянии трёх шагов друг от друга. У первых игроков в руках мячи. По команде судьи первый игрок каждой команды сильно бросает мяч в стену и быстро отходит в правую сторону. Игрок, который стоял за ним, ловит отскочивший от стены мяч и сам бросает его в стену и т. д.

Побеждает та команда, которая быстрее закончила игру.

Правила игры. Мяч не должен падать на землю. Если игрок не смог поймать мяч, он должен его подобрать, встать на своё место и продолжить игру.



Организуйте с одноклассниками и друзьями эти игры у себя во дворе.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ИГРЫ ФУТБОЛ

Метко в цель

Условия игры. Играющие делятся на две команды. В десяти шагах от мишени (кегли, кубики и т. п.) проводится линия. Игроки первой команды выстраиваются перед линией, а капитан с мячом в руках встаёт около мишени. По сигналу судьи капитан бросает мяч в руки первому игроку. Тот устанавливает мяч на линии и с небольшого разбега бьёт по нему ногой, стараясь попасть в мишень. Капитан подбирает мяч и бросает его в руки следующему игроку.

Судья считает количество точных попаданий. После того как первая команда закончит игру, на её место встаёт вторая команда.



Побеждает та команда, у которой больше попаданий в мишень.

Правила игры. Один игрок не имеет права выполнять упражнение дважды — за себя и за своего товарища.

Гонка мячей

Условия игры. На расстоянии десяти шагов друг от друга проводятся две линии. Играющие делятся на две команды и встают перед одной из линий. На линии лежит мяч. По сигналу судьи первый игрок каждой команды ведёт мяч ногами до второй линии. Когда мяч пересечёт линию, игрок берёт его в руки, быстро возвращается к своей команде и ставит мяч на линию старта. В игру вступает следующий игрок.



Побеждает та команда, которая раньше закончила ведение мяча.

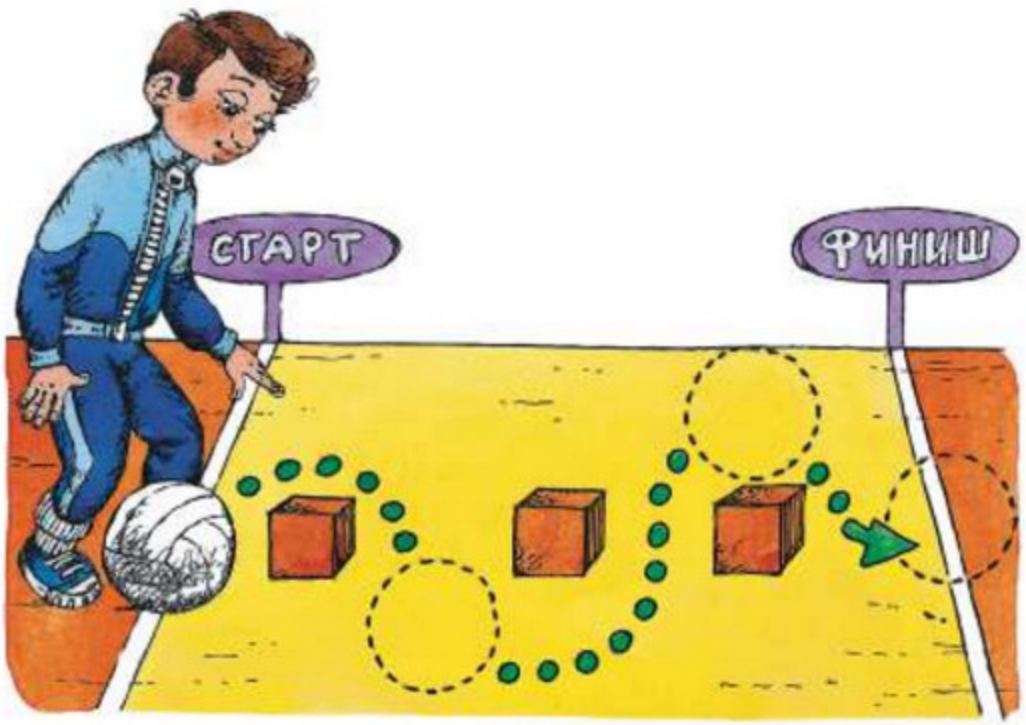
Правила игры. Последний игрок команды должен поставить мяч на линию старта.

Слалом с мячом

Условия игры. Играющие делятся на две команды. На площадке проводится линия старта, а в десяти шагах от неё — линия финиша.

От линии старта до линии финиша через каждые три шага ставятся кубики для каждой команды.

На линии старта напротив кубиков кладут по мячу для каждой команды. По сигналу судьи первые игроки ведут мяч ногами «змейкой», обводя кубики. На линии финиша игрок поворачивается и ведёт мяч в обратном направлении. Добежав до



своей команды, он останавливает мяч ногами строго на линии старта.

После этого в игру вступает следующий игрок.

Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча.

Правила игры. Обвести надо каждый кубик. Укатившийся мяч следует вернуть на место и продолжить ведение. Окончив ведение, игроки должны оставить мяч точно на линии старта.



Организуйте с одноклассниками и друзьями эти игры у себя во дворе.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Бросок ногой

Условия игры. Провести линию и на неё положить мяч. Отсчитать пять шагов и нарисовать небольшой круг.

Игроки по очереди подходят и, поддев мяч носком ноги, бросают его в круг.

Побеждает тот игрок, который большее количество раз подряд попал мячом в центр круга.

Правила игры. Нельзя бить по мячу. Мяч должен лететь, а не катиться по земле.



Волна

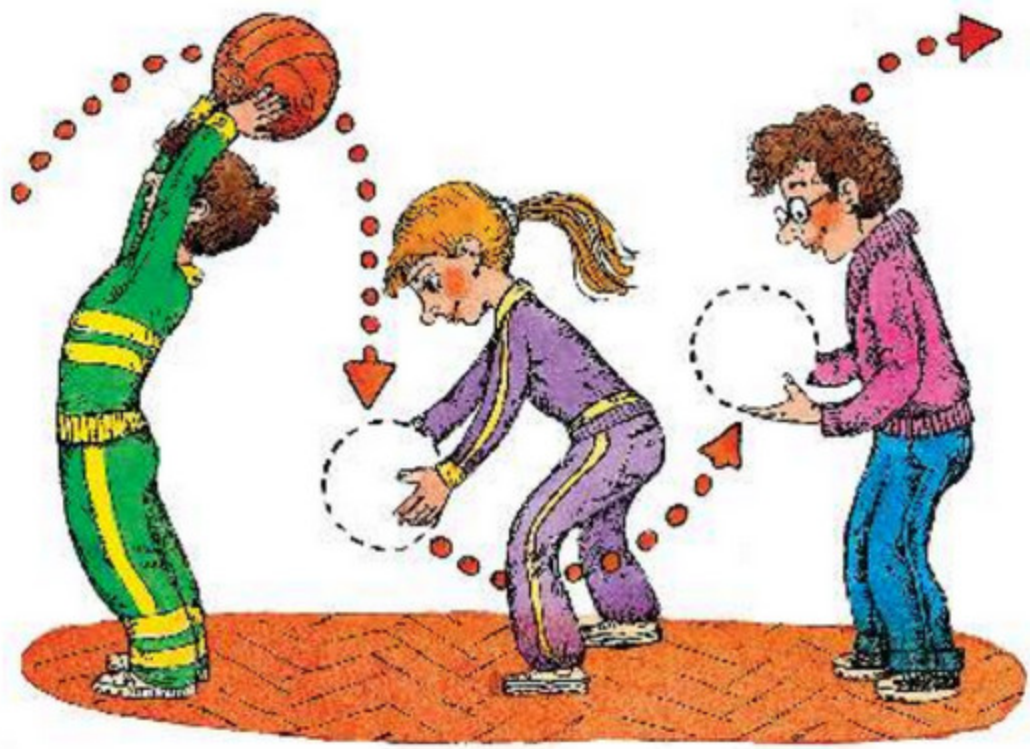
Условия игры. Играющие делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии двух шагов.

У первого игрока в руках мяч. По команде судьи первый игрок каждой команды поднимает мяч вверх и передаёт его за головой второму игроку.

Тот принимает мяч, наклоняется вперёд и передаёт его между ног третьему игроку. Тот принимает мяч и передаёт его партнёру так же, как первый игрок.

Выигрывает та команда, которая не нарушила волну и первой закончила передачу мяча.

Правила игры. Если кто-то из игроков уронил мяч, он должен его поднять, встать на своё место и продолжить игру.



Неудобный бросок

Условия игры. Из положения стоя, ноги шире плеч, мяч в руках за спиной, присесть и бросить мяч между ног как можно дальше.

Выигрывает тот, у кого мяч пролетел самое большое расстояние.

Правила игры. Мяч нельзя катить. Он должен лететь по воздуху.



Вопросы и задания

1) Разучи подвижные игры для развития равновесия.
2) Играй в эти игры с друзьями во время прогулок.
3) Какая из этих игр показалась тебе самой лёгкой, а какая самой сложной?

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА

Как правильно одеваться для зимних прогулок

Прогулки в зимнее время года очень полезны для здоровья. Во время прогулок можно кататься на лыжах, коньках, санках, играть в снежки и разные подвижные игры.

Чтобы не простудиться во время прогулок, необходимо правильно одеваться.

Одежда должна быть достаточно тёплой, лёгкой и не стеснять движений. Одеваться следует в зависимости от температуры воздуха и силы ветра. Куртка и брюки должны быть из плотной, непромокаемой ткани. Под куртку лучше надеть шерстяной свитер. На руках должны быть варежки.



Обувь должна быть удобной, надевают её на шерстяные носки. На голову обязательно должна быть надета шерстяная шапочка.



Внимательно прочитайте текст параграфа вместе со старшими родственниками. Перечислите одежду и обувь, которую следует использовать для занятий спортом в зимнее время года.



КАТАНИЕ С ГОР НА САНКАХ

Все любят кататься на санках, особенно с гор. Однако, для того чтобы быстро съехать с горы и не упасть, надо научиться управлять своим телом, держать равновесие.

Для этого можно использовать игровые упражнения на санках.

Подними предмет

Во время спуска необходимо поднять предмет, лежащий на снегу (например, яркий кубик или ветку).

Для этого одной рукой надо держаться за санки, а другой — поднять предмет, слегка наклонившись в ту сторону, где он лежит. Выполнять это упражнение следует поочерёдно правой и левой рукой.

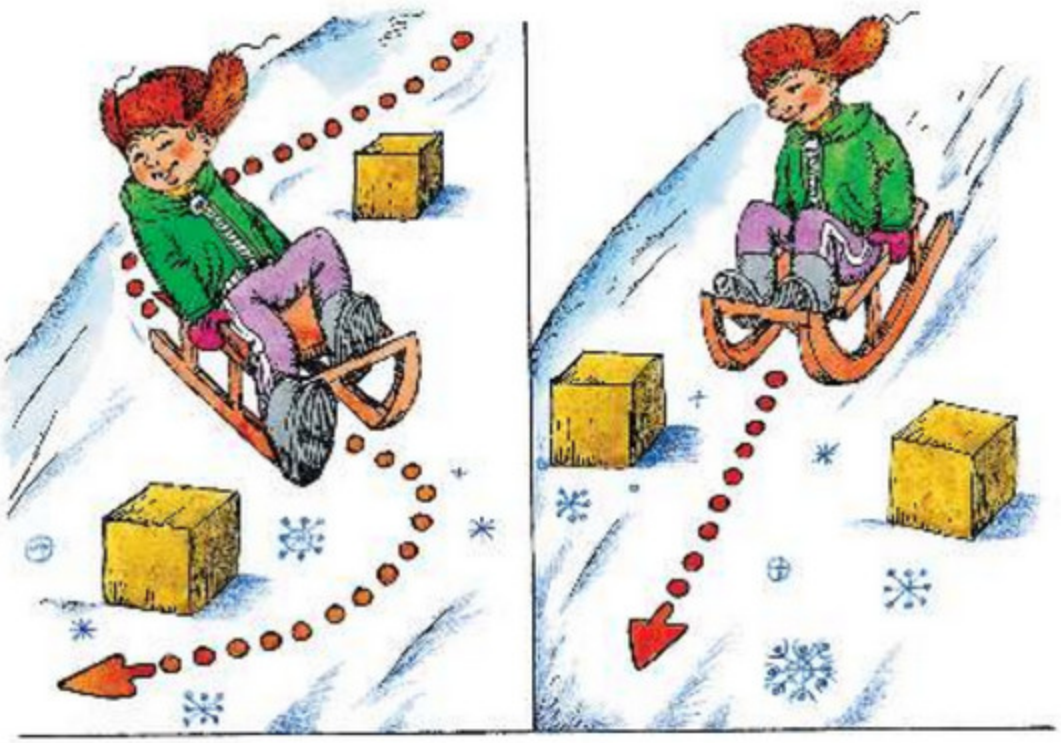


Спуск с поворотом

Это упражнение поможет научиться делать повороты. Чтобы повернуть направо, нужно слегка притормозить правой ногой, чтобы повернуть налево — левой ногой. При выполнении этого упражнения надо стараться сохранять равновесие.

Слалом на санках

По склону горы раскладывают кубики на расстоянии двух-трёх шагов друг от друга. Скатываясь с горы, надо объезжать кубики то справа, то слева, поворачивая санки не только с помощью ног, но и с помощью туловища. Для этого нужно наклоняться в сторону той ноги, которой притормаживаешь.



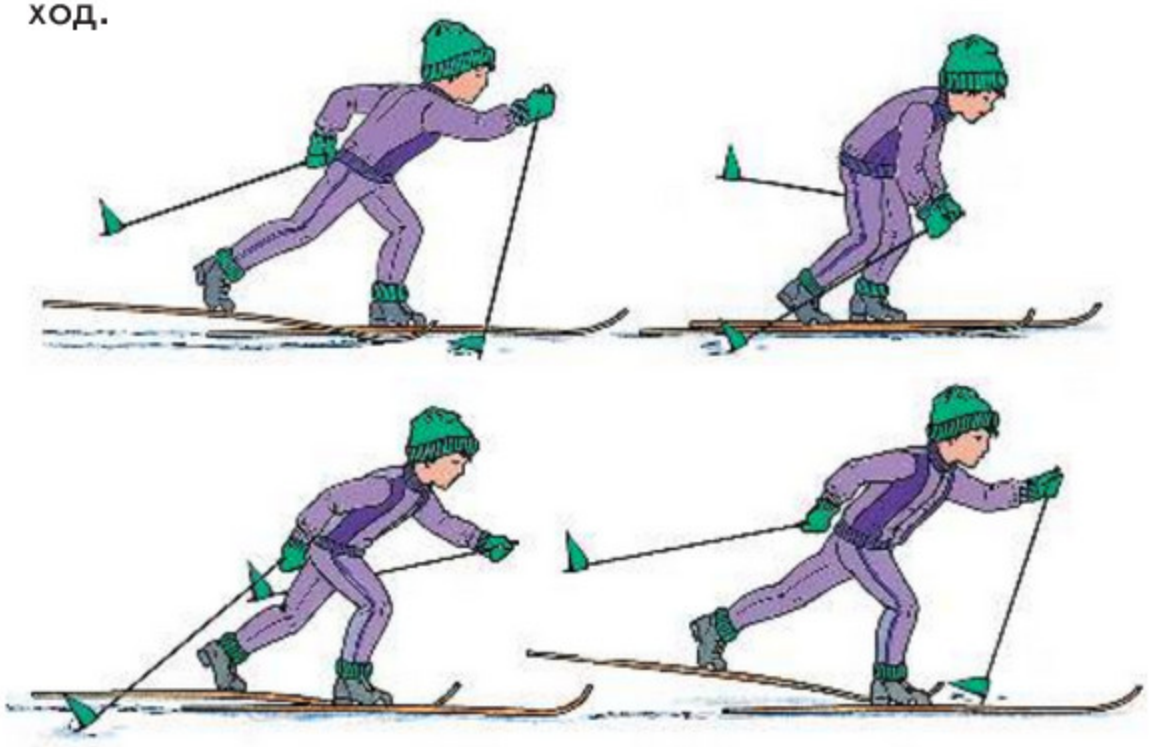
Проедь через ворота

На склоне горы ставят ворота — два кубика (два кома снега) друг против друга. Надо проехать между ними, не задев их. Если поставить кубики (комья снега) близко друг к другу, то упражнение будет выполнить труднее. Сделать задание ещё более трудным можно, отодвинув ворота подальше от начала спуска с горы.

Разучи эти игровые упражнения с друзьями и организуй соревнование.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ДВУХШАЖНЫМ ПОПЕРЕМЕННЫМ ХОДОМ

Одним из самых быстрых способов передвижения на лыжах является двухшажный попеременный ход.



Чтобы его правильно выполнить, надо тело немного наклонить вперёд, а ноги слегка согнуть.

Передвигаясь этим способом, попеременно на каждый скользящий шаг делайте толчок палкой (шаг левой ногой — толчок правой палкой, шаг правой ногой — толчок левой палкой и т. д.).

СПУСК С ГОР В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ

Перед тем как начать спускаться с горы на лыжах, надо принять положение **основной стойки**.

Для этого надо слегка присесть, а туловище немного наклонить вперёд. Руки согнуть в локтях и немного вынести вперёд. Руки удерживают палки на весу, кольцами назад. Скатываясь с горы, старайтесь сохранить положение основной стойки до остановки движения.

Начинающим лыжникам для спуска с гор не следует выбирать крутые склоны. Сначала надо на-



учиться скатываться с небольших пологих склонов и только после этого переходить на более крутые горы.

ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ»

Во время спусков с горы на лыжах могут возникнуть препятствия, и надо уметь правильно затормозить, чтобы не упасть.

Торможение начинают осваивать только после того, как научатся уверенно спускаться с пологой горки.

Для того чтобы выполнить **торможение «плугом»**, надо быстро свести носки лыж и развести пятки, стараясь поставить лыжи на внутренние рёбра.



ПОДЪЁМ «ЛЕСЕНКОЙ»

Скатившись с горы, ты должен на неё подняться.

Чтобы выполнить **подъём «лесенкой»**, надо встать на лыжах боком к склону горы и поставить верх-

нюю палку сбоку от себя. Опираясь на неё, сделать шаг верхней лыжей, поставив её на наружное ребро.

Стоя на верхней лыже и опираясь на верхнюю палку, подтянуть нижнюю лыжу и переставить нижнюю палку.



Вопросы и задания

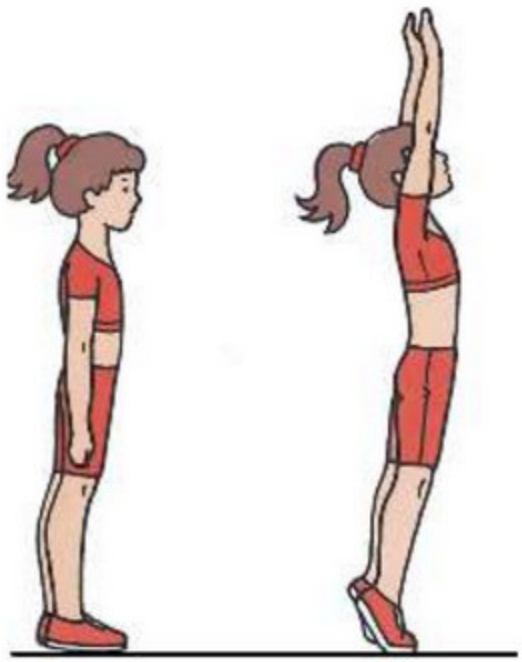
1) О каком наиболее быстром способе передвижения на лыжах ты узнал?
2) Разбейтесь на пары. Один принимает основную стойку лыжника. Другой проверяет правильность её выполнения. Затем поменяйтесь ролями.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА 1

Зарядку делают в хорошо проветренной комнате. Для выполнения упражнений необходим чистый коврик, приготовленный заранее.

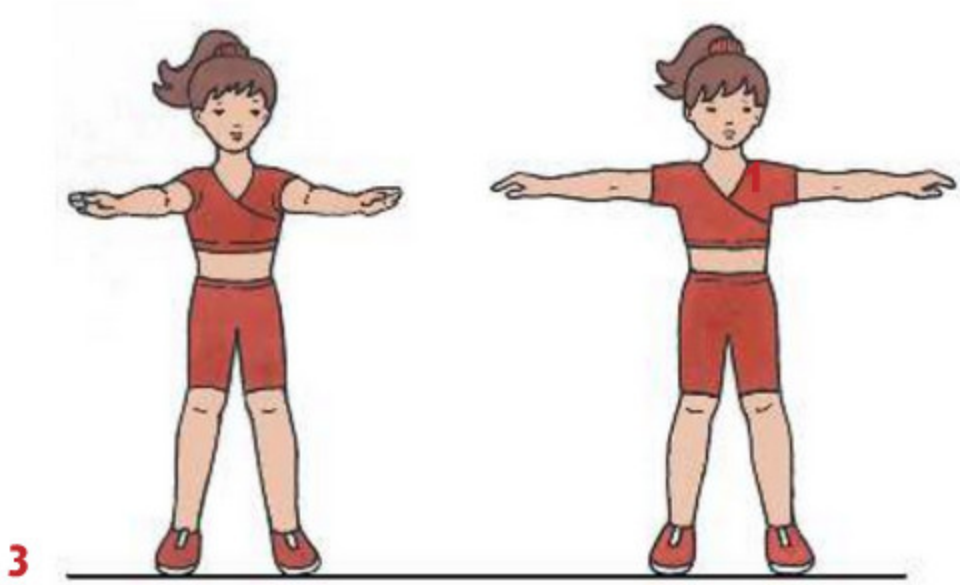
1. Упражнение для «пробуждения» мышц. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). *1* — руки вверх, подняться на носки, вдох; *2* — принять и. п., выдох; *3—4* — повторить.

2. Упражнение для усиления дыхания и кровообращения. И. п. — о. с. *1—4* — ходьба с высоким подниманием колен.



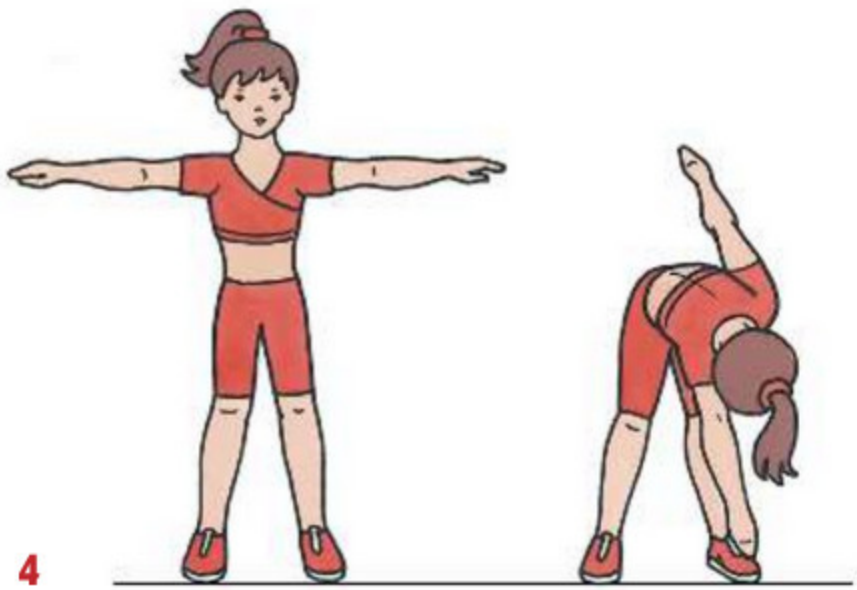


3. Упражнение для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперёд. *1* — руки в стороны; *2* — принять и. п.; *3—4* — повторить.



3

4. Упражнение для мышц туловища. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1* — наклон вперёд, коснуться правой рукой носка левой ноги; левую руку назад; *2* — принять и. п.; *3—4* — повторить, но коснуться левой рукой носка правой ноги, правую руку назад.



4

5. Упражнение для мышц спины.

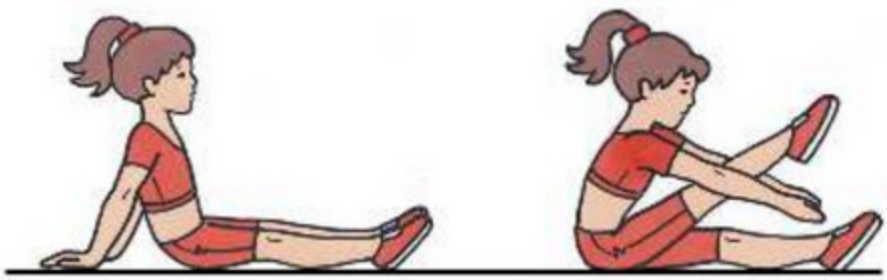
И. п. — упор стоя на коленях. *1* — резко отвести прямую правую ногу назад-вверх; *2* — принять и. п.; *3—4* — повторить левой ногой.



5

6. Упражнение для мышц живота.

И. п. — сидя с опорой на руки, ноги вытянуты. *1* — поднимая правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; *2* — принять и. п.; *3—4* — повторить левой ногой.

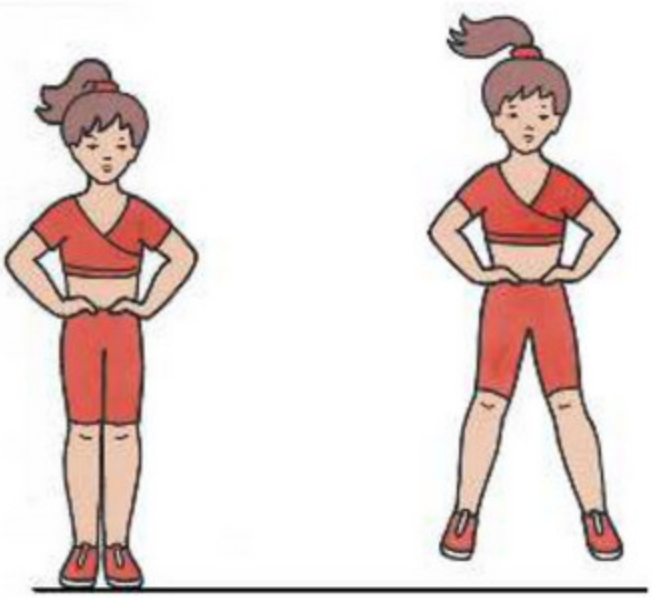


6

7. Упражнения для мышц ног.

И. п. — о. с., руки на поясе. *1* — прыжок вверх, ноги врозь; *2* — прыжок, и. п.

8. Ходьба в спокойном темпе для восстановления дыхания.



7



8

Вместе с родителями разучи комплекс утренней зарядки. Выполняй его ежедневно.

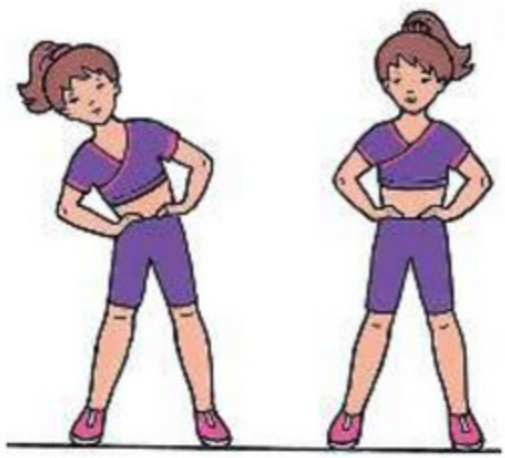
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА 2

1. И. п. — руки в стороны, ноги врозь. *1—4* — круговые движения руками вперёд; *5—8* — назад.

2. И. п. — руки на поясе, ноги врозь. *1* — наклон туловища вправо; *2* — и. п.; *3* — наклон туловища влево; *4* — и. п.



1



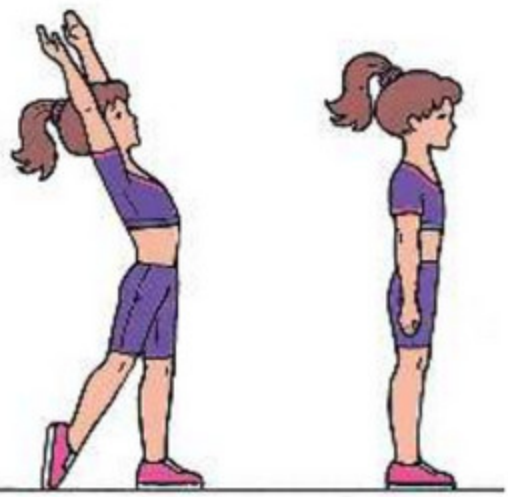
2

3. Бег на месте.

4. И. п. — о. с. *1* — руки вверх, правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; *2* — и. п., вы-



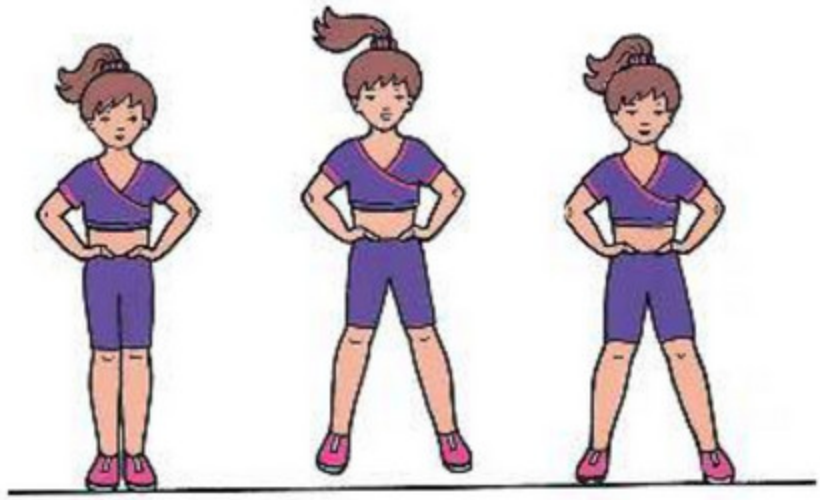
3



4

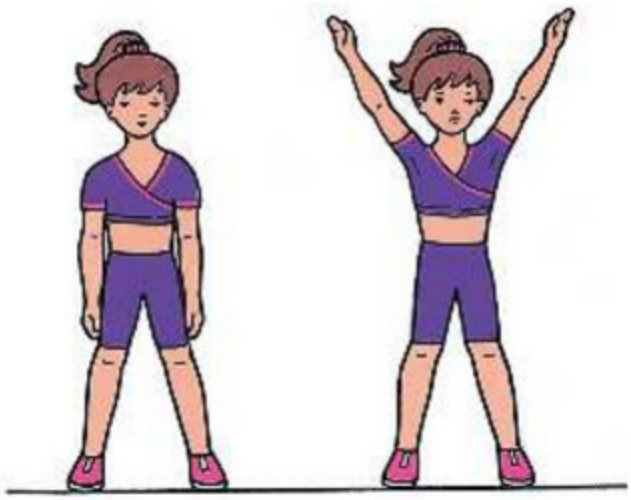
дох; *3* — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; *4* — и. п., выдох.

5. И. п. — руки на поясе, ноги вместе. *1* — прыжком ноги врозь; *2* — прыжком ноги вместе.



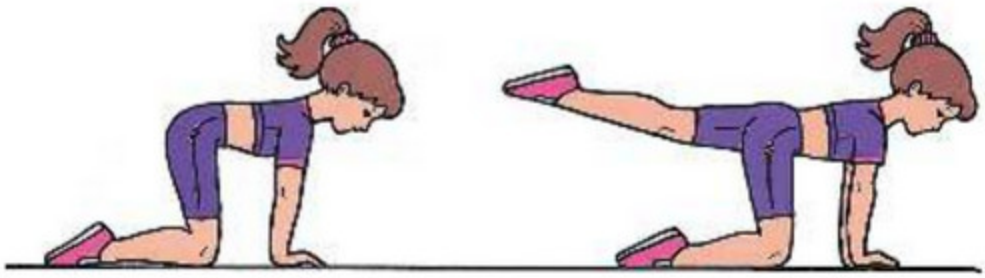
5

6. И. п. — руки вниз, ноги врозь. *1* — руки в стороны — вверх, вдох; *2* — и. п., выдох.



6

7. И. п. — упор стоя на коленях. *1* — левую ногу назад-вверх; *2* — и. п.; *3* — правую ногу назад-вверх; *4* — и. п.



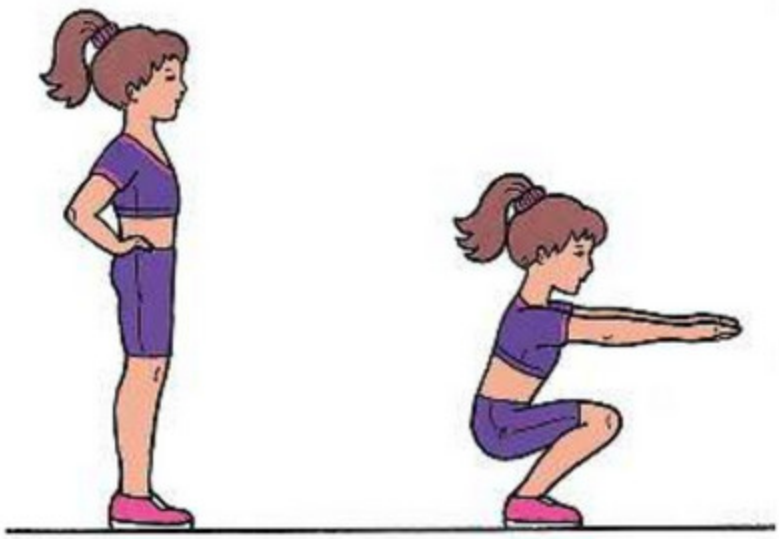
7

8. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. *1* — согнуть ноги в коленях; *2* — выпрямить их вверх; *3* — согнуть в коленях, поставить на пол; *4* — и. п.



8

9. И. п. — о. с., руки на поясе.
1 — присесть, руки вперёд; *2* — и. п.



9



Внимательно рассмотри рисунки на страницах 36—42. Выполни каждое упражнение, определяя, для какой группы мышц оно предназначено. Составь комплекс, расположив упражнения в следующей последовательности.

- Упражнения для «пробуждения» мышц.
- Упражнения для усиления дыхания и кровообращения.
- Упражнения для мышц рук.
- Упражнения для мышц туловища.
- Упражнения для мышц спины.
- Упражнения для мышц живота.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения для восстановления дыхания.

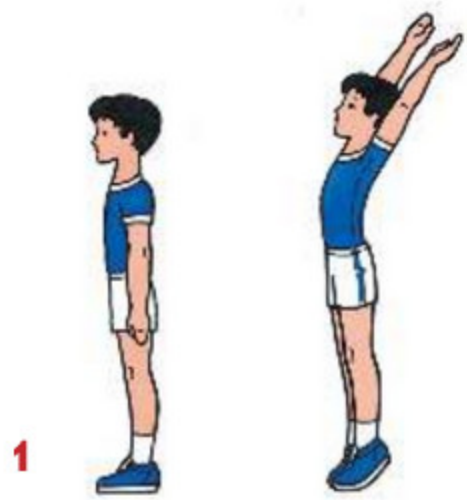
СОСТАВЛЯЕМ СВОЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ 3

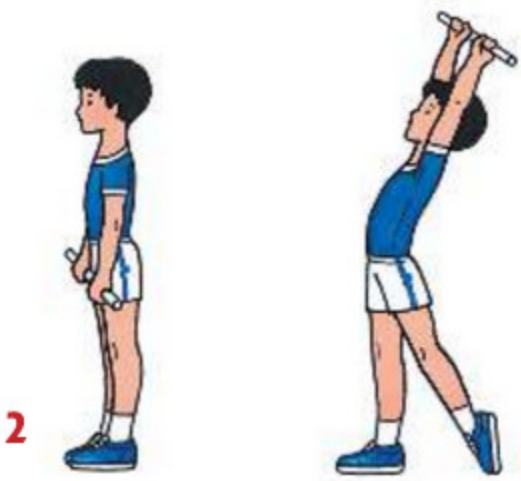
Пришло время составлять новый комплекс утренней зарядки. Воспользуйся упражнениями, которые представлены в учебнике на страницах 44—55. Рассмотри внимательно рисунки. Ты увидишь, что одни упражнения надо выполнять без предметов, другие — с гимнастической палкой или гантелями. Выбери один из видов упражнений. Если ты выбрал упражнения с гантелями, то знай, что вес гантели для твоего возраста не должен быть больше 100 граммов. Через каждые две недели включай новые упражнения в комплекс.

Упражнения для «пробуждения» мышц

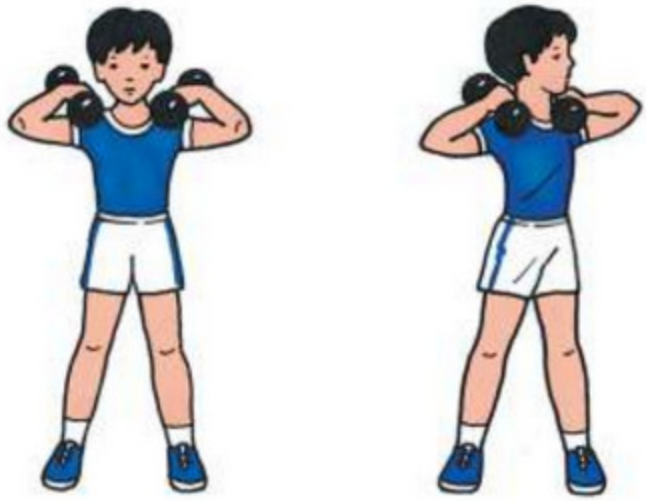
1. И. п. — о. с. *1—2* — подняться на носки, руки вверх, потянуться; *3—4* — вернуться в и. п.

2. И. п. — о. с., руки с гимнастической палкой опущены вниз. *1—2* — поднять руки вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться; *3—4* — вернуться в и. п. Повторить с правой ноги.





3. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. *1—2* — поворот туловища вправо; *3—4* — поворот туловища влево.



3

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

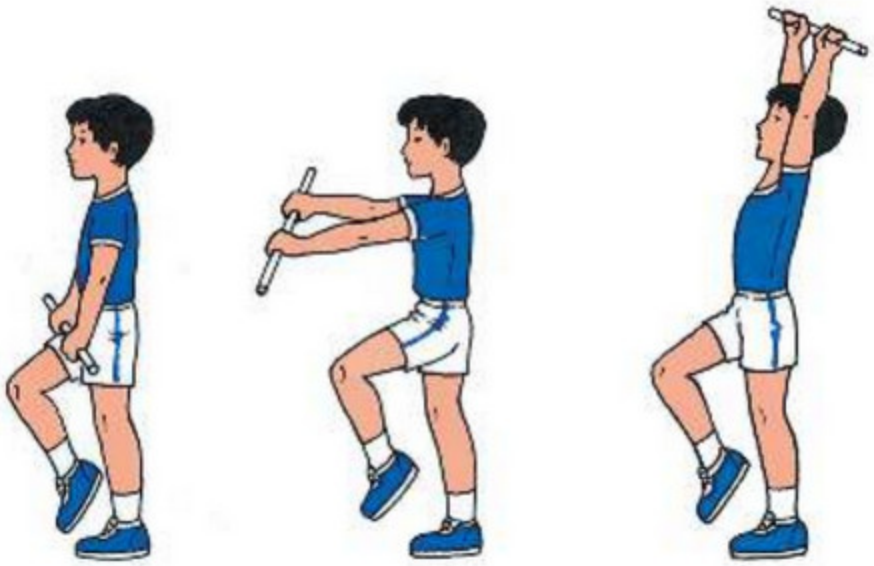
4. И. п. — стойка руки согнуты в локтях. *1* — поднимая правую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем левой руки; *2* — и. п. Повторить упражнение с левой ноги.



4

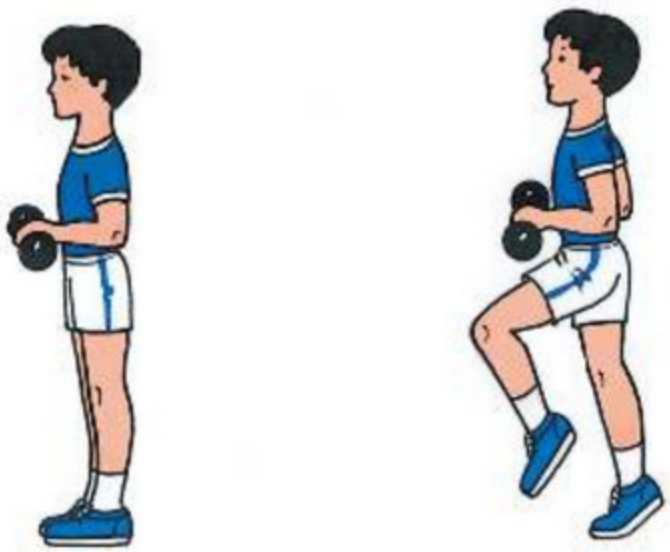
5. И. п. — стойка руки с гимнастической палкой опущены вниз.

Ходьба под счёт: *1* — палку вперёд; *2* — палку вверх; *3* — палку вперёд; *4* — палку вниз.



5

6. И. п. — стойка руки с гантелями согнуты в локтях. Бег на месте в спокойном темпе.



6

Упражнения для мышц рук

7. И. п. — стойка руки в стороны. Круговые движения руками. *1—4* — вперёд; *5—8* — назад.



7





8

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гимнастической палкой опущены вниз. *1* — руки вверх; *2* — и. п.; *3* — руки вверх; *4* — и. п.

9. И. п. — о. с., в руках гантели. *1* — руки согнуть к плечам; *2* — руки вверх; *3* — руки к плечам; *4* — и. п.



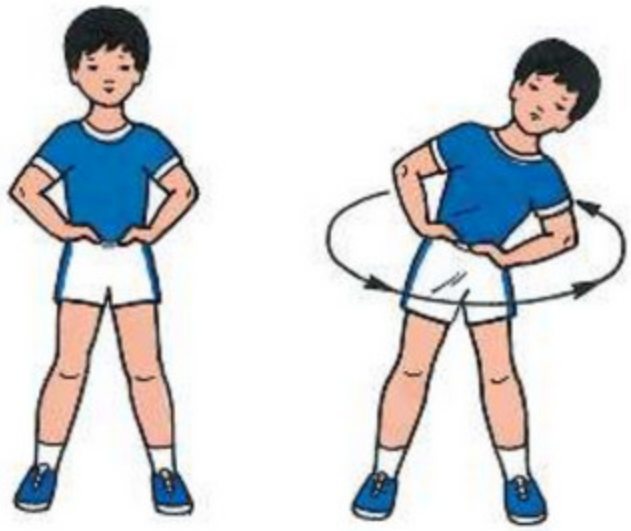
9





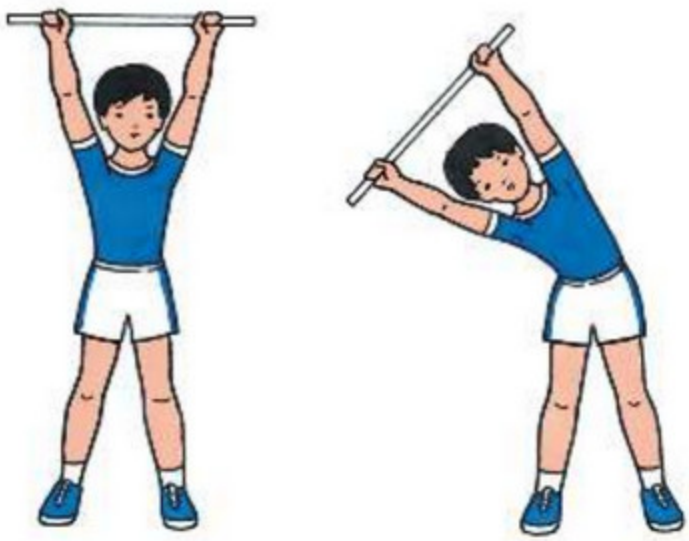
Упражнения для мышц туловища

10. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем. *1—4* — в правую сторону; *5—8* — в левую сторону.



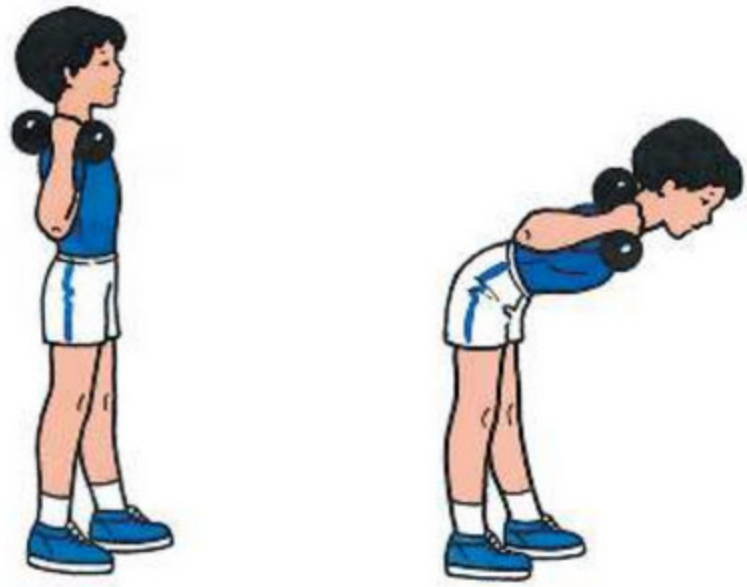
10

11. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гимнастической палкой поднять вверх. *1* — наклон туловища вправо; *2* — и. п.; *3* — наклон туловища влево; *4* — и. п.



11

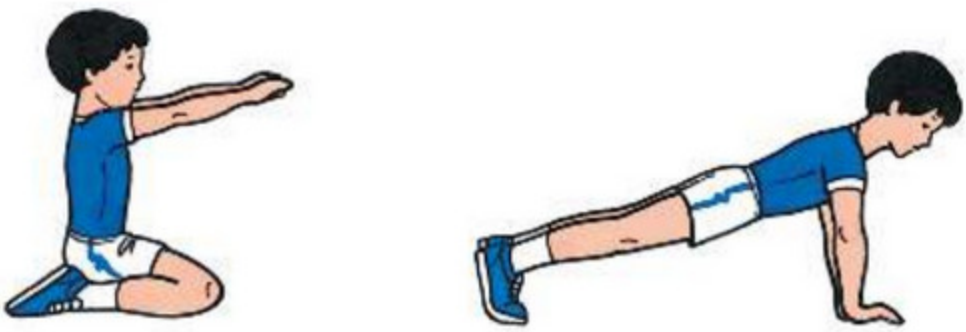
12. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. *1* — наклон туловища вперёд прогнувшись; *2* — и. п.



12

Упражнения для мышц спины

13. И. п. — сед на пятках, руки вытянуты вперёд. *1—2* — упор лёжа; *3—4* — и. п.



13

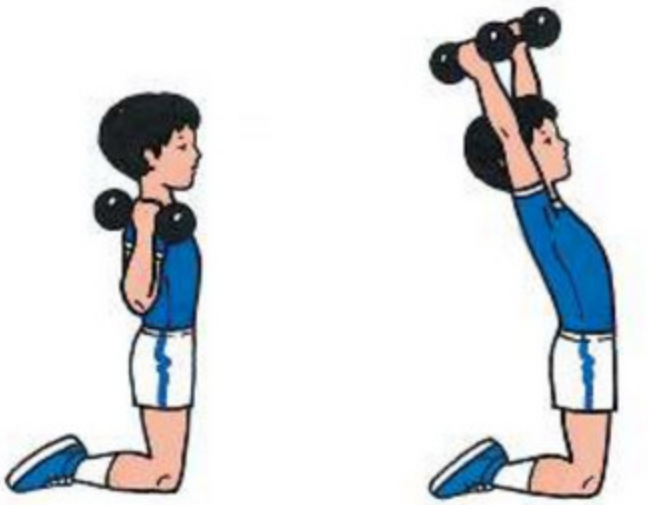
14. И. п. — лёжа на животе, руки с гимнастической палкой вверх. *1* — прогнуться, руки вверх; *2* — и. п.

14



15. И. п. — стойка на коленях, руки с гантелями согнуты к плечам. *1* — руки вверх, прогнуться; *2* — и. п.

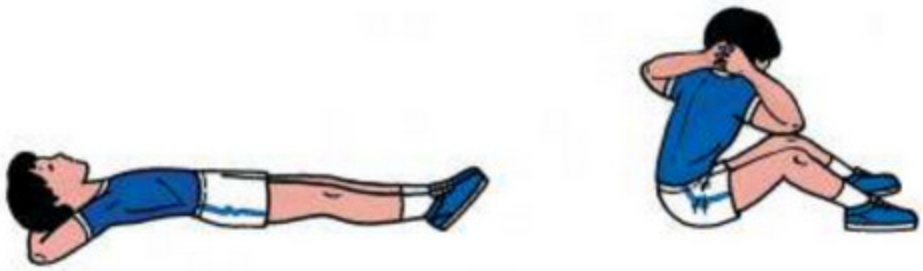
15



Упражнения для мышц живота

16. И. п. — лёжа на спине, руки за головой, пальцы соединены в «замок». *1* — поднимая туловище, ноги согнуть в коленях и правым локтем коснуться левого колена; *2* — и. п.; *3* — повторить, но левым локтем коснуться правого колена; *4* — и. п.

16



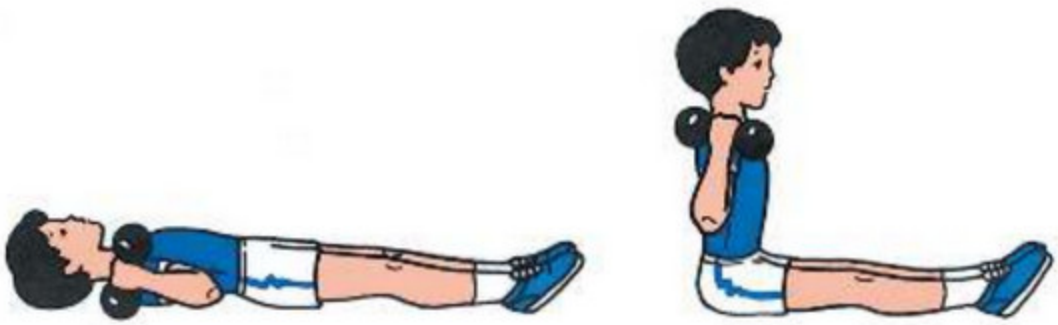
17. И. п. — сед, руки с гимнастической палкой вперёд. *1* — согнув ноги в коленях, перенести их через палку; *2* — ноги выпрямить; *3* — согнув ноги в коленях, перенести их через гимнастическую палку; 4 — и. п.

17



18. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями согнуты к плечам. *1* — сесть; *2* — и. п.

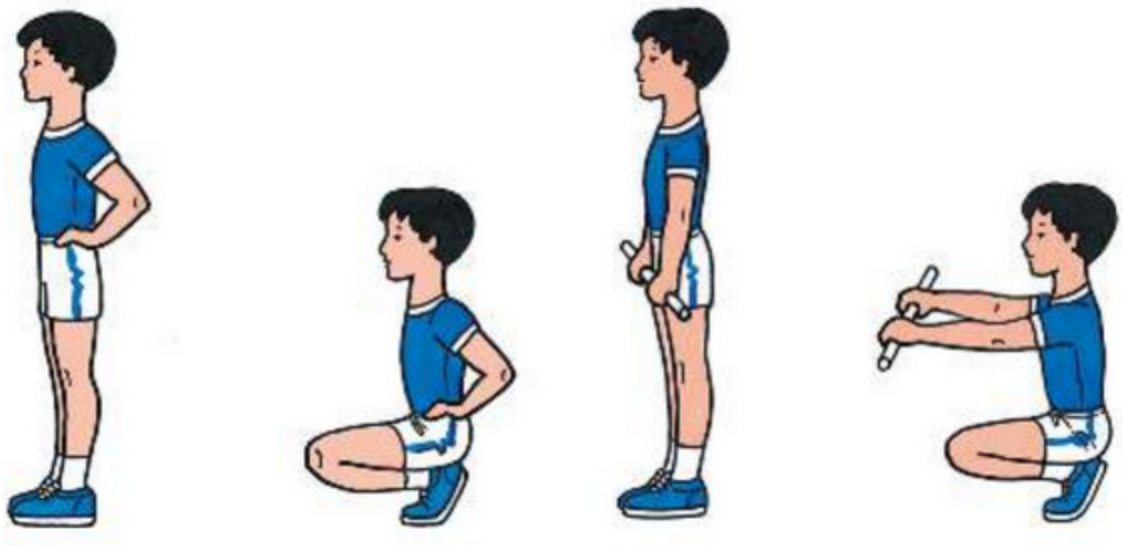
18



Упражнения для мышц ног

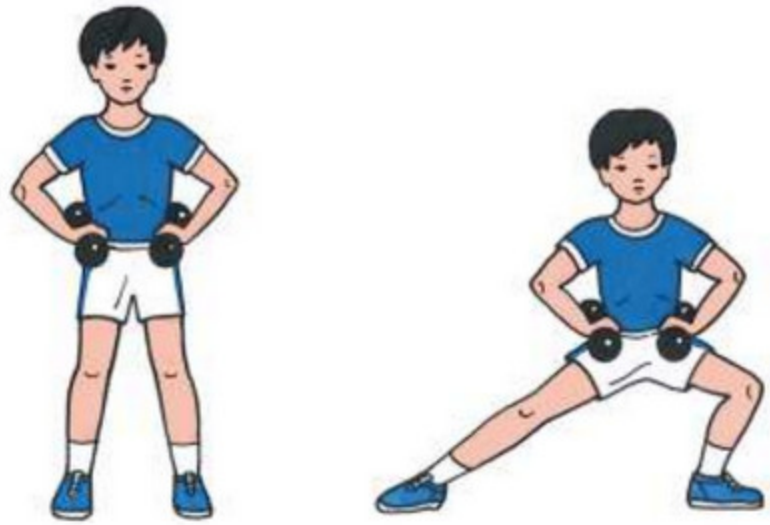
19. И. п. — о. с., руки на поясе. Приседание под счёт.

20. И. п. — о. с., руки с гимнастической палкой опущены вниз. *1* — присесть, руки вперёд; *2* — и. п.



19 20

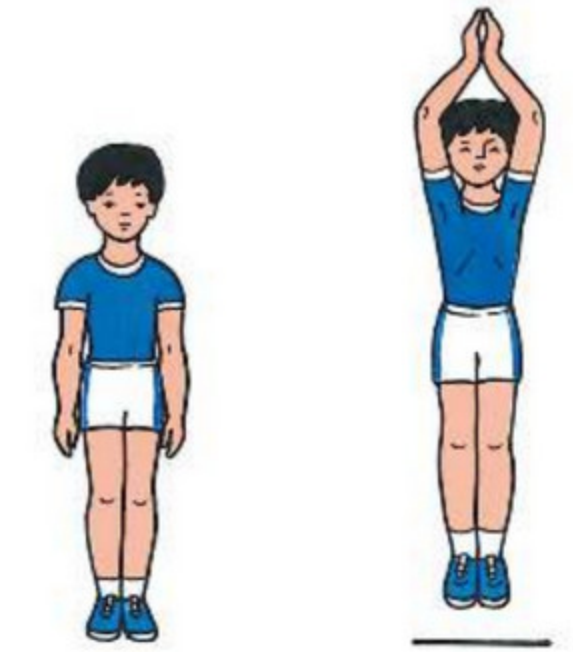
21. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями на поясе. *1* — выпад в левую сторону; *2* — и. п.; *3* — выпад в правую сторону; *4* — и. п.



21

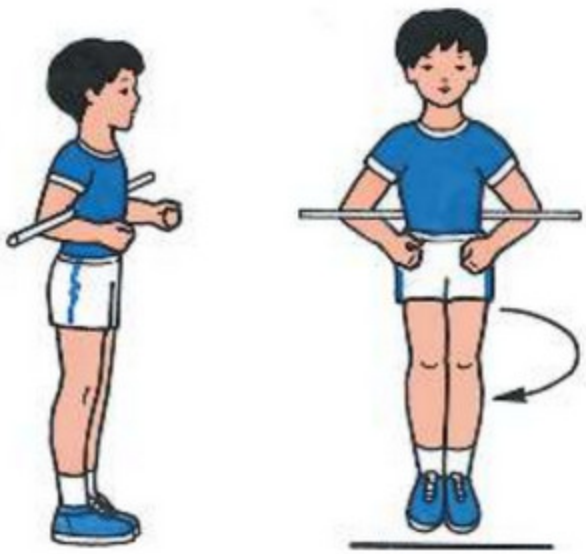
Прыжки

22. И. п. — о. с. *1* — прыжок вверх, хлопок руками над головой; *2* — прыжок вверх, руки вниз; *3* — прыжок вверх, хлопок руками над головой; *4* — и. п.



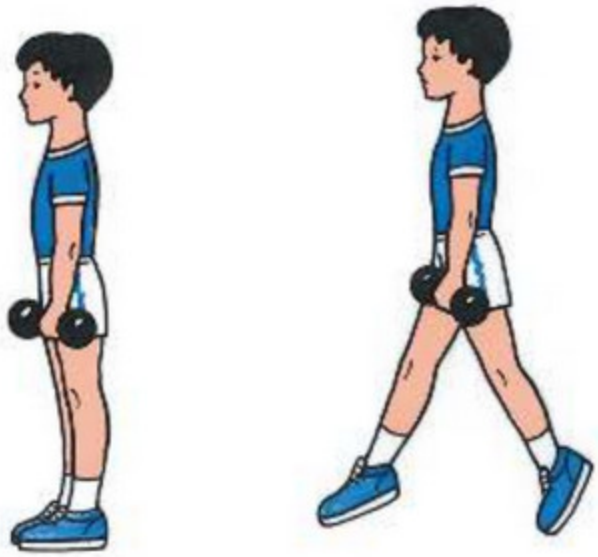
22

23. И. п. — о. с., гимнастическая палка сзади на руках, согнутых в локтях. *1* — прыжок вверх с поворотом направо; *2* — прыжок вверх с поворотом налево; *3* — прыжок вверх с поворотом направо; *4* — прыжок вверх с поворотом налево.



23

24. И. п. — о. с., в руках гантели. *1* — прыжок вверх, правая нога вперёд, левая назад; *2* — прыжок вверх, и. п.; *3* — прыжок вверх, левая нога вперёд, правая назад; *4* — прыжок вверх, и. п.



24

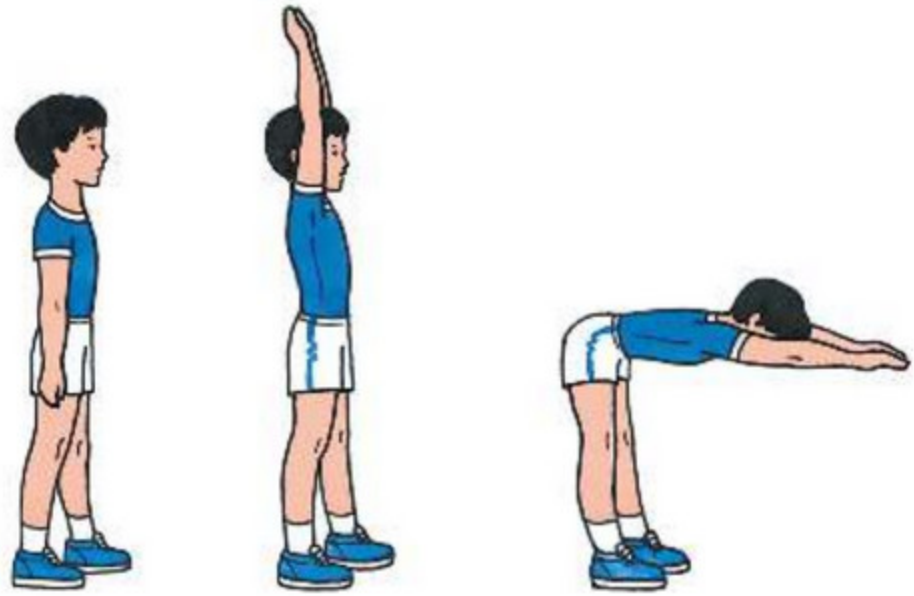
Упражнения, завершающие утреннюю зарядку

25. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



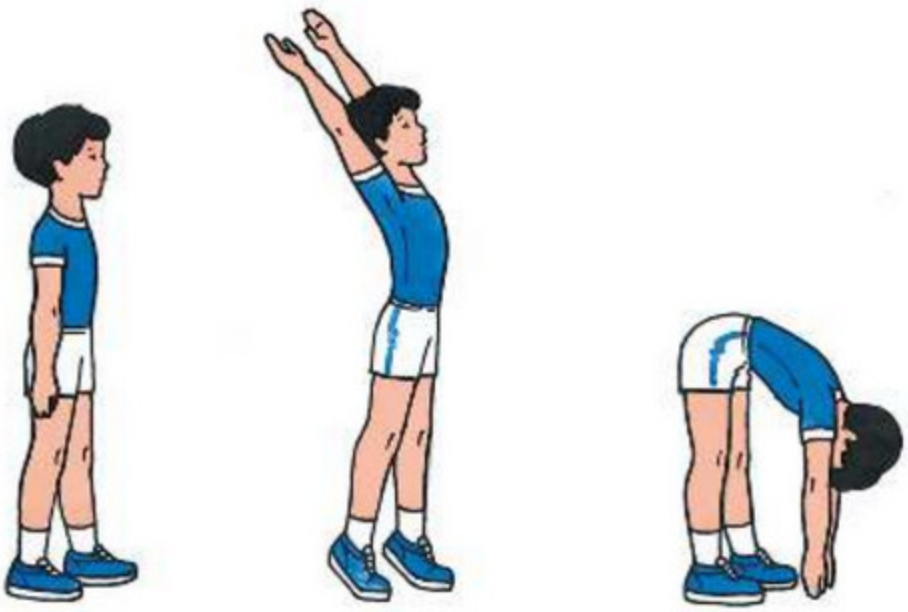
25

26. И. п. — стойка ноги врозь. *1* — поднять руки вверх, вдох; *2—3* — наклон вперёд, выдох; *4* — и. п.



26

27. И. п. — стойка ноги врозь. *1—2* — руки вверх, подняться на носки, вдох; *3—4* — уронить руки вниз и наклониться вперёд, выдох.



27

ЗАКАЛИВАНИЕ. КАК ЗАКАЛИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Закаливание — это развитие способности организма легко переносить холод и жару.

Закалённый человек меньше болеет.

Закаливать свой организм можно с помощью воды, воздуха и солнечных лучей.

Занятия по закаливанию называются **закаливающими процедурами.**

Их надо проводить регулярно, каждый день.

Способов закаливания водой несколько: обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах.



Начинать закаливание надо с **обтирания** холодной водой.

Для этой процедуры нужно иметь сухое полотенце, губку или специальную рукавицу, тазик с водой.

Смачивая водой и слегка отжимая губку, обтирайте тело в такой последовательности:

- каждую руку — от пальцев к плечу;
- шею, грудь и живот — сверху вниз;
- спину — от боков к середине;
- каждую ногу — от пальцев к бёдрам.

Правила обтирания тела водой

- Обтирание проводят каждый день после утренней зарядки.



• В первые 2—3 дня вода в тазу должна быть комнатной температуры.

• Через каждые 2—3 недели температуру воды надо постепенно понижать, пока она не станет такой же, как у холодной воды, текущей из водопроводного крана.

• После обтирания следует растереть тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения и появления ощущения теплоты.



Узнай способы закаливания знаменитых спортсменов твоего региона.

Вопросы и задания

1) В какой последовательности надо обтирать тело водой?
2) Назови способы закаливания водой.
3) Обтирайся каждый день после утренней зарядки.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения, которые выполняют во время занятий физической культурой (на уроках и дома) по определённым правилам и с определённой целью, называют **физическими упражнениями.**

Физические упражнения бывают простыми и сложными. Их выполняют с предметами и без предметов, а также на спортивных снарядах.

Физические упражнения надо учиться выполнять правильно. Наиболее сложные физические упражнения разучивают в школе на уроках физической культуры, а простые можно научиться выполнять самостоятельно.

Такие упражнения разучиваются в процессе обучения комплексам утренней зарядки и физкультминуток. Сложным упражнениям обучаются под руководством учителя физической культуры.

Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений

В повседневной жизни человек ходит, бегает, перепрыгивает или перелезает через препятствия.

Ходьба, бег, прыжки — это основные **естественные способы передвижения**.

Во время передвижения, на месте или стоя человек наклоняется, поворачивает туловище и голову, поднимает и опускает, сгибает и разгибает руки и ноги. Это всё — **естественные движения.**

Из естественных движений и передвижений состоят физические упражнения. Но их выполняют по прави-

лам и для того, чтобы развить основные физические качества. Например, человек наклонился, чтобы поднять упавшую вещь. Это — естественное движение. А вот когда он во время зарядки выполняет наклон вперёд, это — физическое упражнение. Почему?

Потому что наклон надо выполнять при определённых условиях, не сгибая колени, и повторять несколько раз. Если выполнять это упражнение каждый день, то улучшается гибкость.

На уроках физической культуры учитель пользуется строевыми упражнениями. С их помощью он управляет классом, организует деятельность учеников. Выполнение строевых упражнений помогает школьникам вырабатывать дисциплинированность и положительные требования к своему поведению.

Вопросы и задания

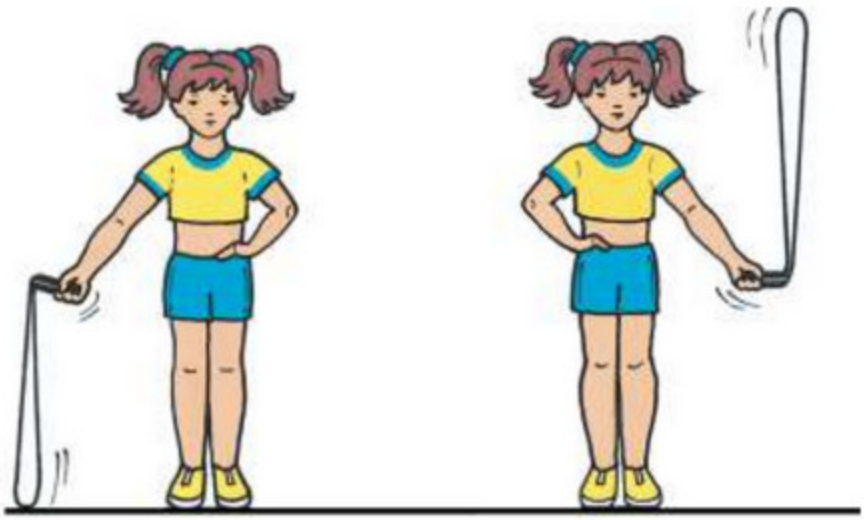
1) Какие естественные движения и передвижения ты знаешь?
2) Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений? Приведи свои примеры.
3) Помни! Перед самостоятельным разучиванием строевых упражнений необходимо выучить строевые команды, под которые эти упражнения выполняются.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки через скакалку развивают силу ног, равновесие, быстроту и выносливость. Занимаясь регулярно этими упражнениями, можно развить чувство ритма, пластичность, приобрести лёгкость движений.

Способы вращения скакалки

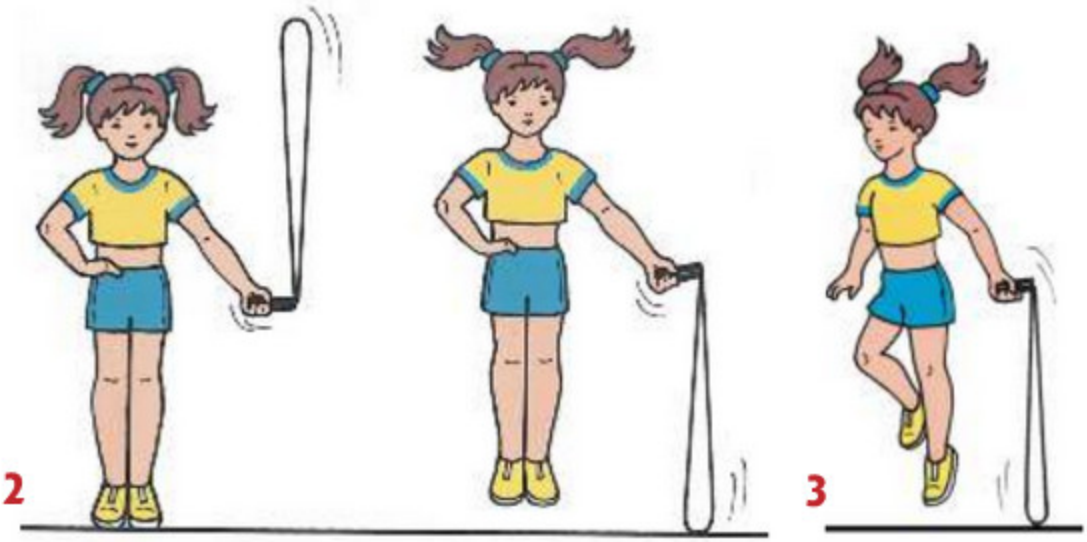
1. Сложить скакалку вдвое. Вращать её сначала кистью правой, а затем левой руки.



1

2. Вращать скакалку, сложенную вдвое, одной рукой с подпрыгиванием на месте на двух ногах. Во время прыжка скакалка должна касаться пола, а во время приземления она должна быть над головой.

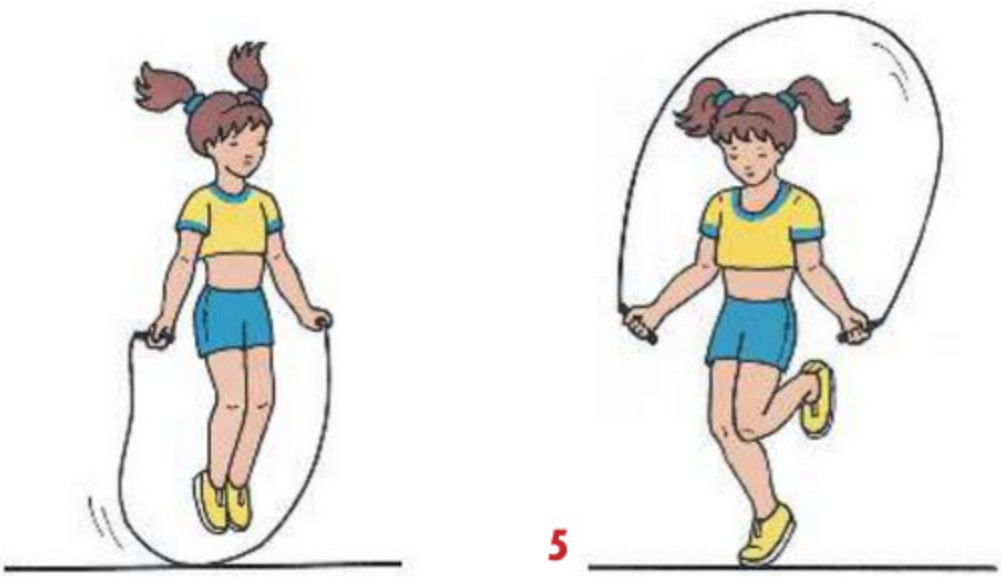
3. Вращать скакалку, сложенную вдвое, одной рукой с подпрыгиванием на месте поочерёдно на правой и левой ноге. Упражнение выполнять ритмично: при каждом прыжке вверх касаться скакалкой пола.



Прыжки через скакалку

4. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

5. Прыжки через скакалку на одной ноге (сначала на правой, потом на левой), стоя на месте.



6. Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге, стоя на месте, постепенно переходя с медленного темпа на быстрый (и наоборот).

7. Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперёд. Чтобы правильно выполнять упражнение, надо прыгать не вверх, а вперёд.

8. Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге с продвижением вперёд.



6



7



8



Организуйте с друзьями соревнование: кто большее количество раз прыгнет через скакалку, не задев её?

Вопросы и задания

1) Какие физические качества развивают прыжки через скакалку?
2) Какое количество раз подряд ты можешь прыгнуть через скакалку?
3) Найди на с. 61—63 упражнения, которые помогают научиться правильно вращать скакалку. Разучи их.
4) Разучи упражнения со скакалкой.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Упражнения с мячом развивают точность движений, меткость и ловкость. Для выполнения этих упражнений понадобятся малый мяч и мишень.

БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ

Из положения стоя

1. Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в мишень снизу поочерёдно правой и левой рукой.

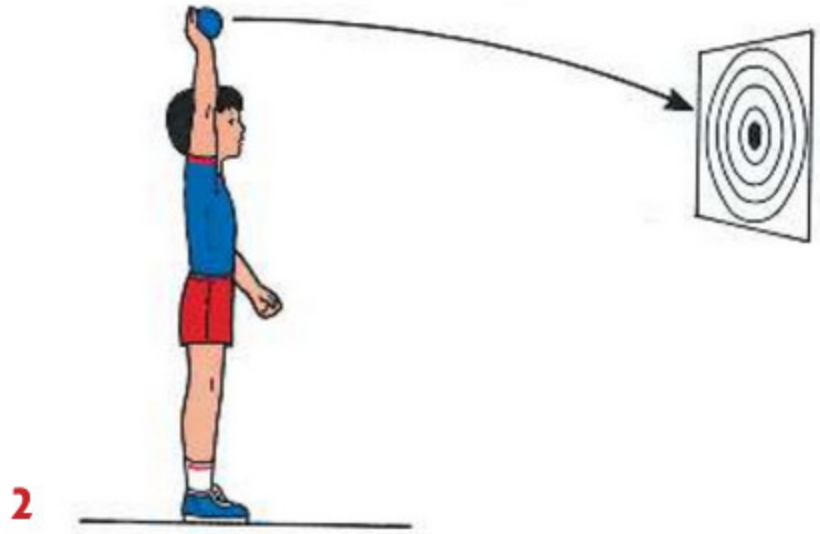
Если броски меткие, можно увеличить расстояние до мишени.

2. Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в мишень сверху поочерёдно правой и левой рукой.

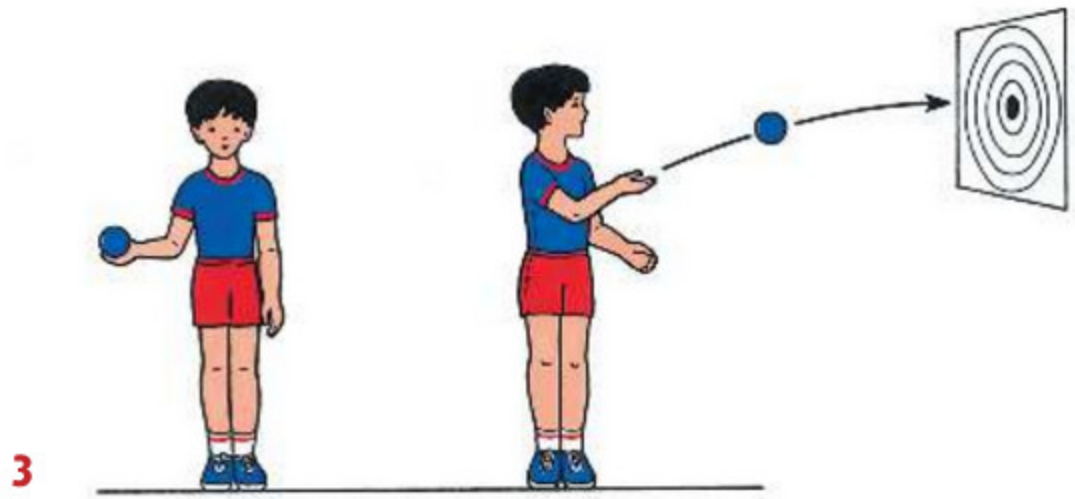
3. Встать к мишени левым боком на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч правой рукой в центр мишени. Затем повернуться правым боком и бросать мяч левой рукой.



1



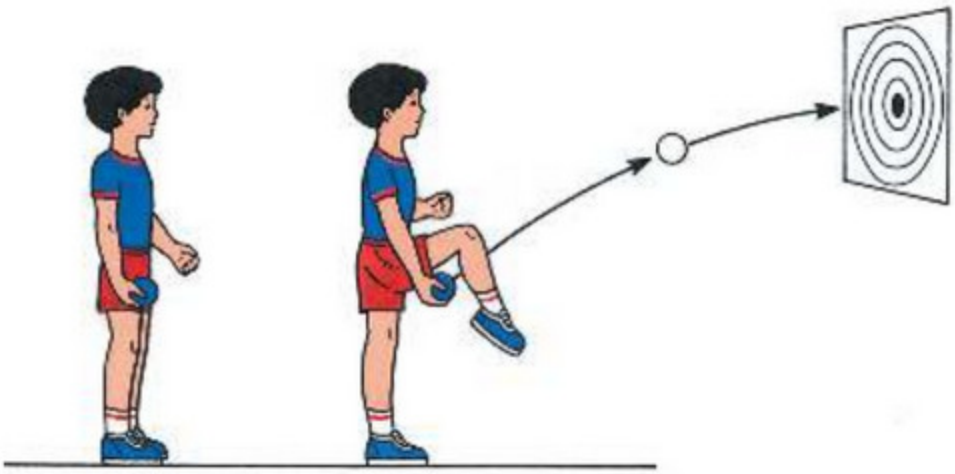
2



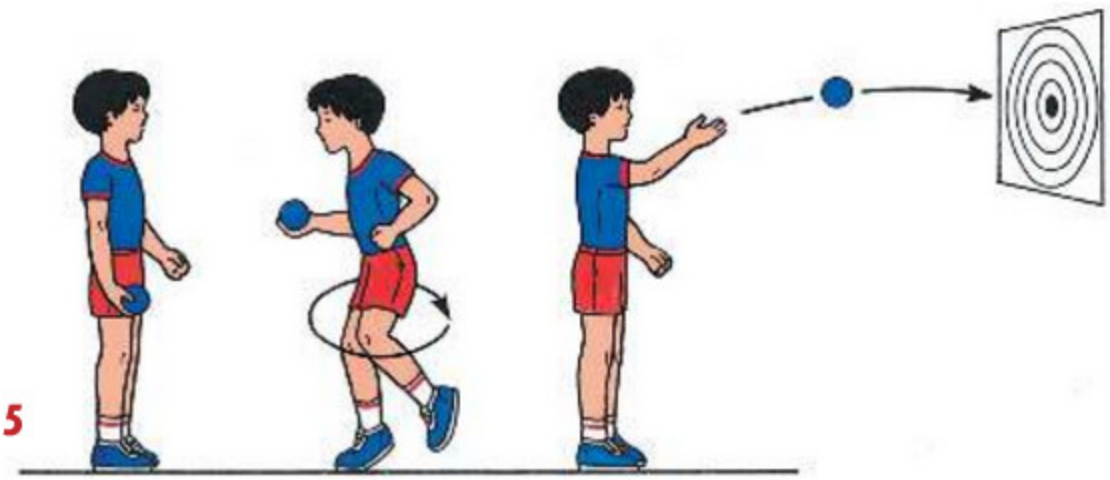
3

4. Встать лицом к мишени на расстоянии двух шагов. Мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх и из-под неё бросить мяч в центр мишени, ногу быстро опустить. Повторить с левой ноги.

5. Встать лицом к мишени на расстоянии пяти шагов. Мяч в правой руке. Быстро повернуться вокруг себя вправо и бросить мяч в мишень. Повторить с поворотом вокруг себя влево.



4



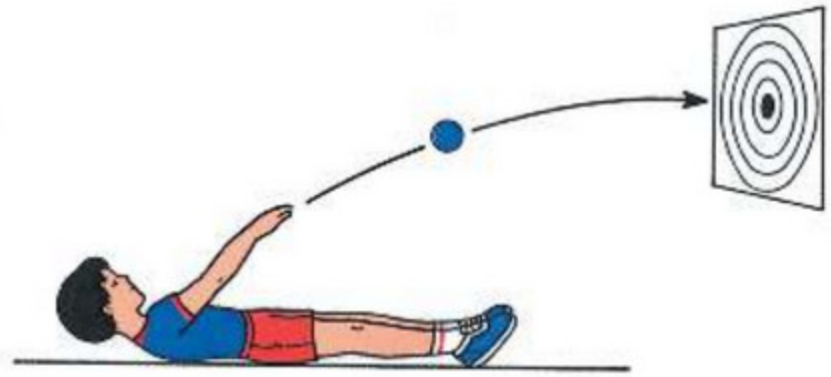
5

Из положения лёжа

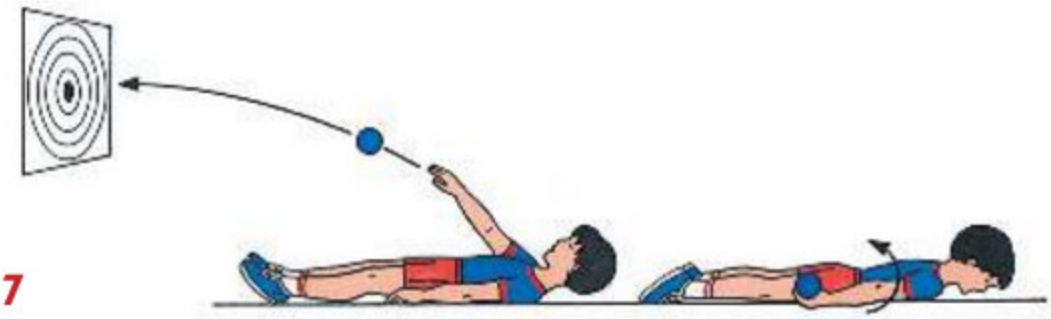
Мишень укрепить на стене на уровне груди.

6. Лечь на спину ногами к мишени. Приподнимая голову, бросать мяч поочерёдно правой и левой рукой.

7. Лечь на живот ногами к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Быстро повернуться на спину и сделать бросок в мишень. Повторить левой рукой.

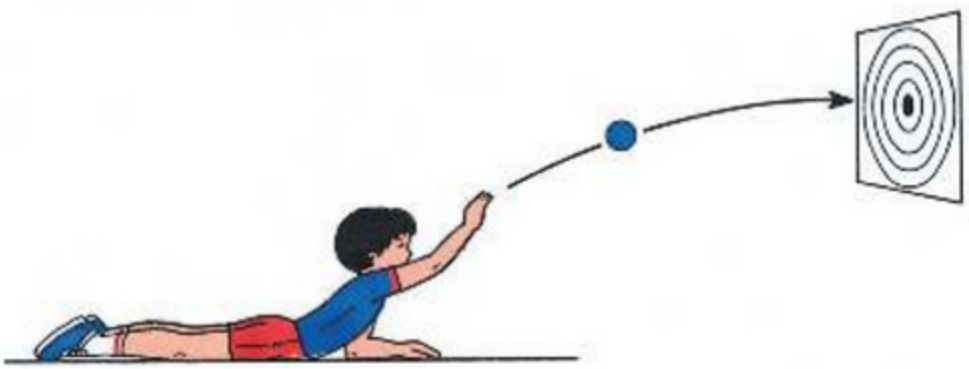


6



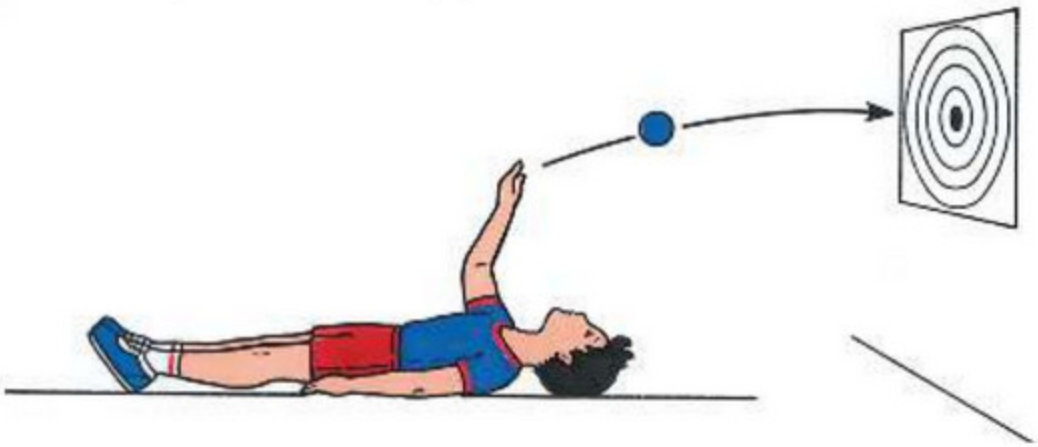
7

8. Лечь на живот головой к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Опираясь на левую руку, приподнять верхнюю часть туловища и бросить мяч в мишень. Повторить, опираясь на правую руку.



8

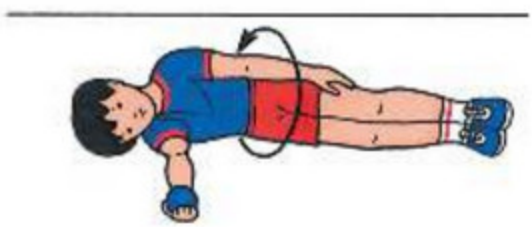
9. Лечь на спину головой к мишени на расстоянии трёх шагов. Опереться на затылок, посмотреть на мишень и бросить в неё мяч правой рукой. Повторить левой рукой.



9

10. Лечь на правый бок спиной к мишени. Мяч в правой руке. Поворачиваясь на левый бок, бросить мяч в мишень. Повторить, повернувшись на левый бок.





10



Организуйте во дворе соревнование по броскам мяча на точность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МАЛЫМ МЯЧОМ НА ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Точно в мишень

Условия игры. К стене прикрепить мишень и на расстоянии десяти шагов от неё провести линию.

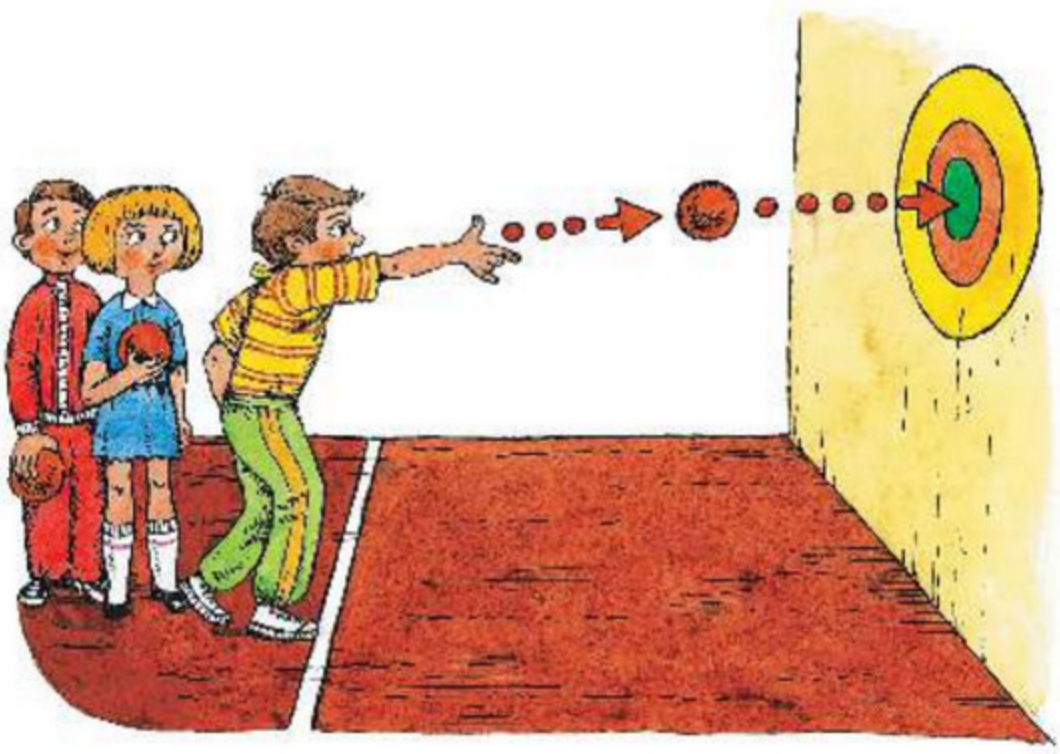
Игроки делятся на две команды. У каждого игрока в руках малый мяч.

Игроки первой команды становятся перед линией в колонну по одному и по очереди начинают метать в мишень каждый свой мяч.

За точный бросок команде начисляют одно очко.

Затем другая команда выполняет это же упражнение.

Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

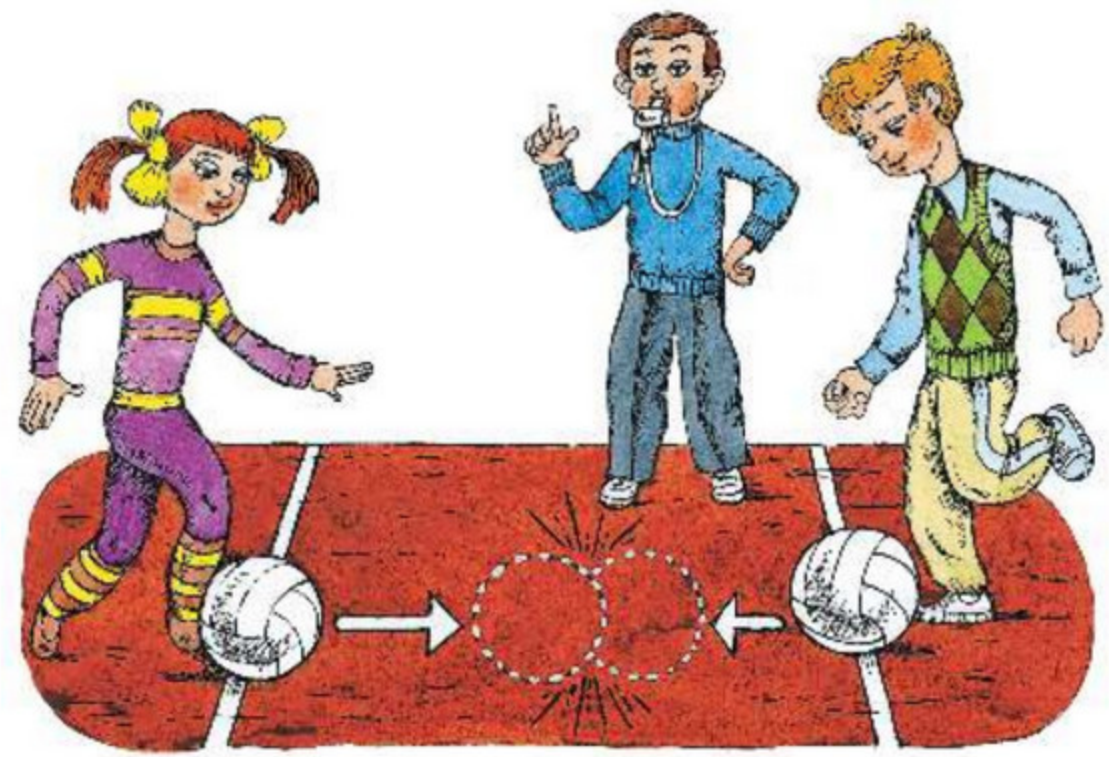


Правила игры. У всех игроков мячи должны быть одинакового размера.

Футбольный бильярд

Условия игры. Проводят две линии на расстоянии десяти шагов друг от друга. Каждая команда делится на две равные части. Одна часть команды встаёт в колонну по одному около первой линии, а другая часть — напротив, около второй линии. У игроков каждой команды с той и другой стороны на линии лежит по мячу.

По сигналу судьи первые игроки с одной линии бьют по своему мячу. Одновременно игрок, стоящий напротив, бьёт по своему мячу так, чтобы он попал в мяч, который пробил его партнёр.



Побеждает та команда, игроки которой сделали больше метких ударов.

Правила игры. Мяч должен катиться по земле. После того как первая пара игроков произвела удар, они должны взять мячи в руки и отдать следующим игрокам своей команды.

Вопросы и задания

1) Какие физические качества развивают упражнения с малым мячом?
2) Разучи упражнения с малым мячом.
3) Разучи подвижные игры с футбольным мячом.
4) Играй в них вместе с друзьями.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие — это взросление человека, при котором растёт и развивается весь организм.

Физическое развитие определяется показателями длины (роста), массы тела (веса) и наличием правильной осанки.

Для измерения **длины тела** потребуется треугольник и сантиметровая лента. Надо встать ровно возле стены. Поставив треугольник так, чтобы одна его сторона касалась головы, а другая — стены, делают отметку и затем сантиметровой лентой измеряют расстояние от пола до этой отметки.

Для измерения массы тела используют напольные весы.



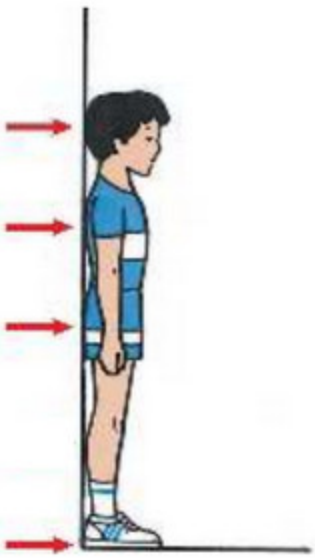




1. С помощью одного из родителей измерь свои длину своего тела и его массу. Запиши полученные цифры в дневник самонаблюдения.
2. В конце учебного года повтори измерения и также запиши полученные результаты.



Для того чтобы проверить осанку, надо встать в привычной позе спиной к стене.
При правильной осанке ты должен затылком, лопатками, ягодицами касаться стены.
Если же какая-то из этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать упражнения для её исправления.



Вопросы и задания

1) Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?
2) Проверь свою осанку.
3) Проверяй осанку в конце каждой четверти.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

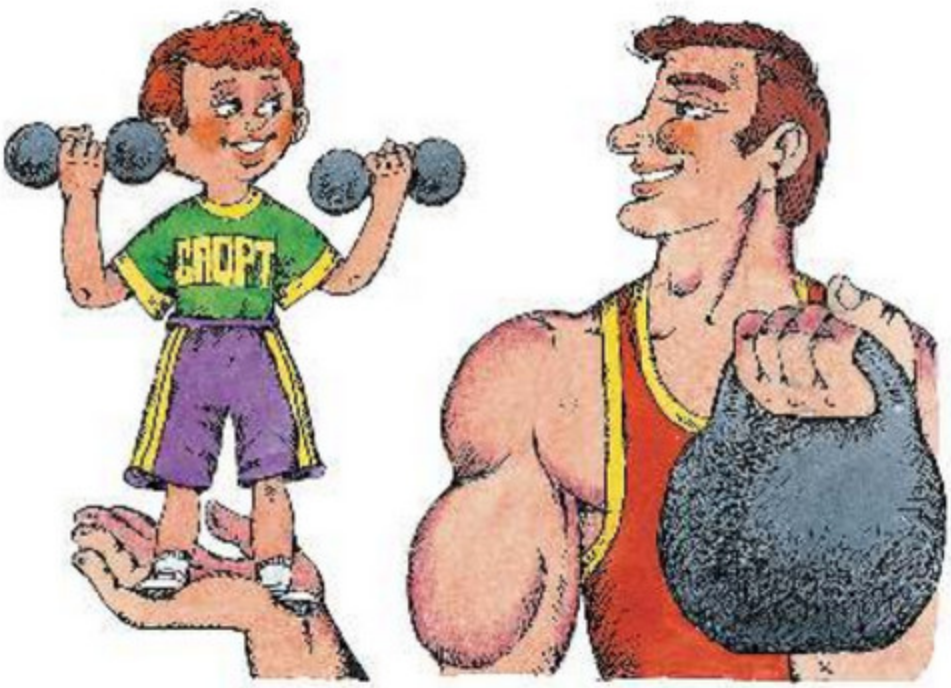
Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие — это основные физические качества.

Развивать физические качества надо с детства. Они помогают человеку хорошо работать, учиться и отдыхать.

Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, оздоравливает весь организм.

СИЛА

Сила — это способность человека выполнять движения за счёт наибольшего (максимального) напряжения мышц.



Все движения и передвижения человек делает за счёт напряжения мышц. Когда мышцы напрягаются, они становятся твёрдыми и упругими, а когда расслабляются — мягкими и эластичными. Сила человека зависит от того, насколько у него развиты **мышцы**.

Силу развивают с помощью физических упражнений, которые объединяют в специальные комплексы.

Выполнять упражнения для развития силы надо обязательно в чередовании с коротким отдыхом. Если этого не делать, то можно переутомиться.

Упражнения для развития силы

1. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
2. 30 приседаний. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



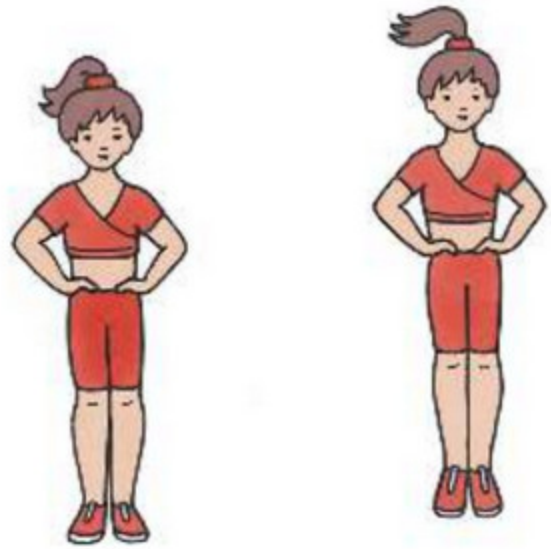
1



2

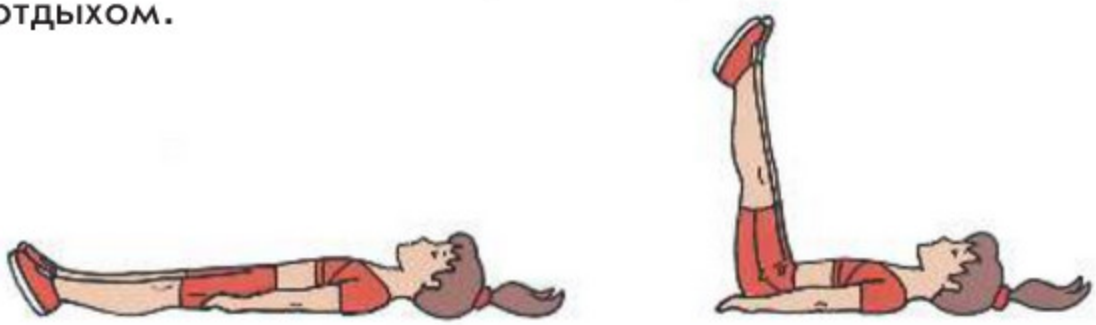


3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



33

4. 20 раз поднять прямые ноги из положения лёжа на спине. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



4

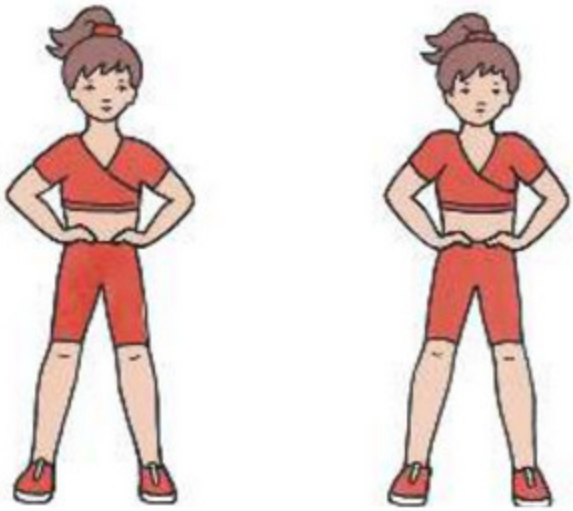
5. 10 раз отжаться от опоры (сиденья стула). Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



5

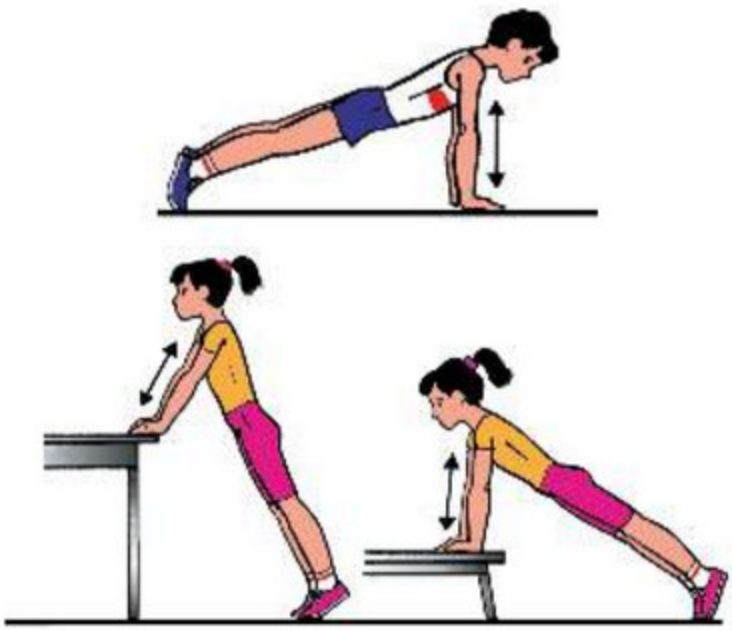
6. 50 шагов на месте в спокойном темпе.

7. Дыхательные упражнения из положения стоя, руки на поясе, ноги врозь сделать глубокий вдох, плечи поднять, затем медленный выдох, плечи опустить. Повторить 3—4 раза.



7

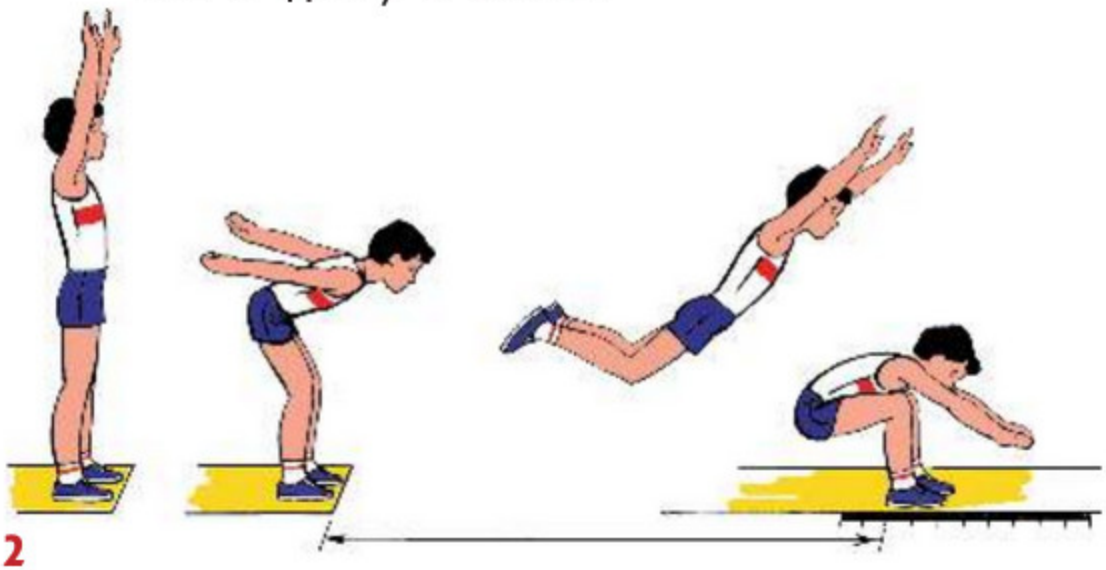
1) Проверь силу мышц рук, выполнив отжимание.



1

Чем большее количество раз ты сможешь отжаться, тем лучше у тебя развита сила мышц плеч. Результат занеси в дневник самонаблюдения.

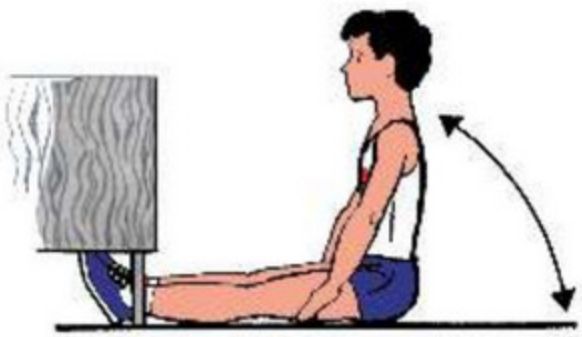
2) Проверь силу мышц ног, выполнив прыжок в длину с места.



2

Чем дальше ты сможешь прыгнуть с места, оттолкнувшись двумя ногами, тем лучше у тебя развита сила мышц ног. Результат запиши в дневник самонаблюдения.

3) Проверь силу мышц туловища, выполнив сгибание и разгибание туловища из положения сидя на полу.



3

Чем больше наклонов ты сможешь сделать, тем лучше у тебя развита сила мышц туловища. Результат запиши в дневник самонаблюдения.

БЫСТРОТА

Быстрота — это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц.

Быстроту развивают с помощью физических упражнений. Эти упражнения надо выполнять после хорошего отдыха. Если после выполнения нескольких упражнений чувствуется усталость, то надо сделать перерыв и отдохнуть.

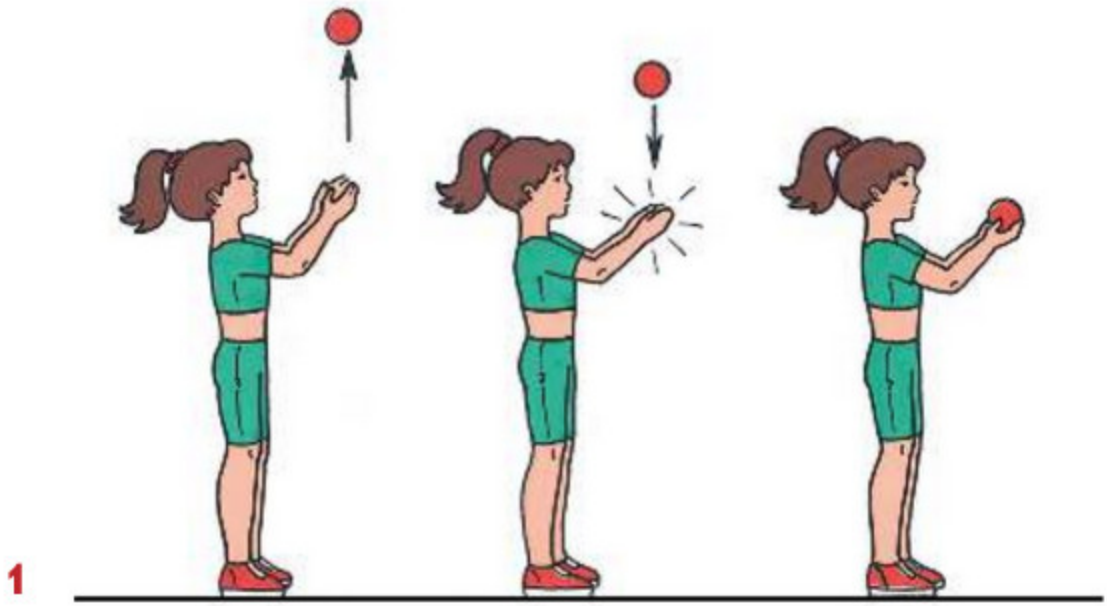
Каждый человек может совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью напрягаются его мышцы. Чем выше скорость напряжения мышц, тем быстрее движения человека.



Упражнения для развития быстроты

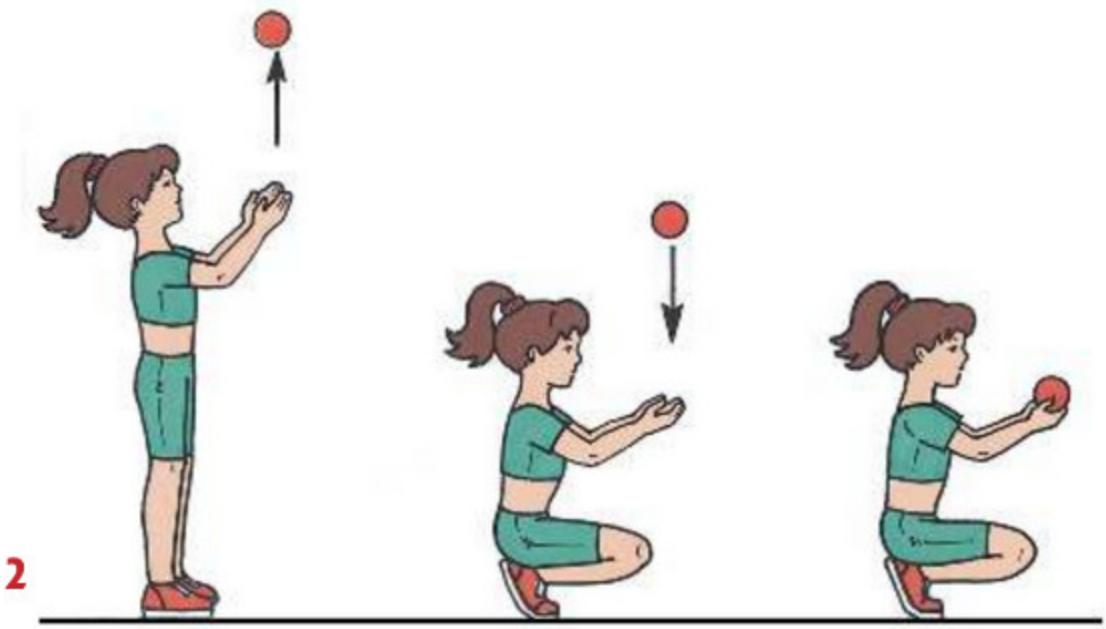
Из положения стоя

1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.



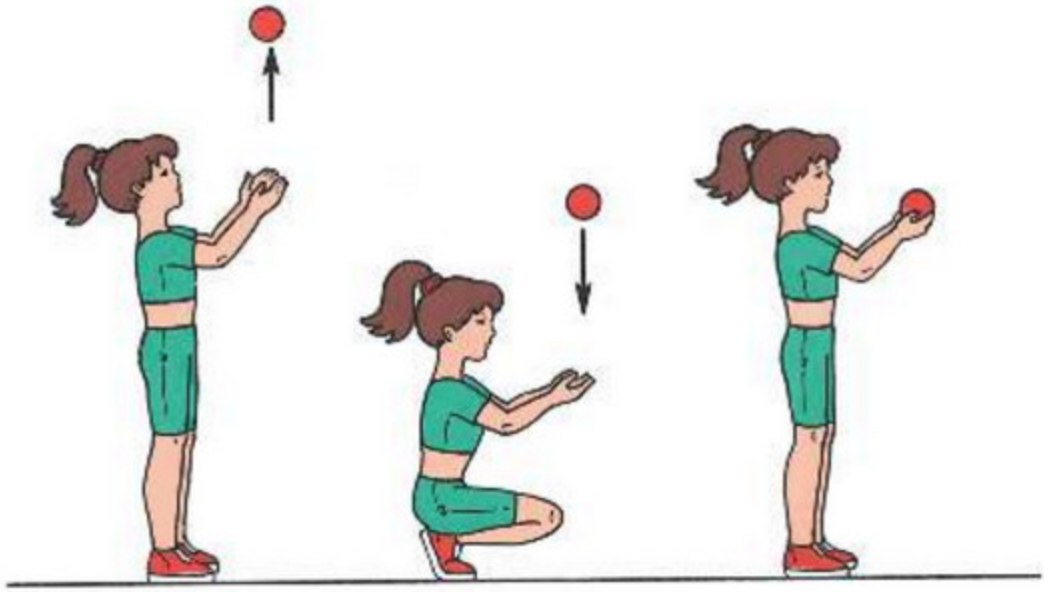
1

2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.



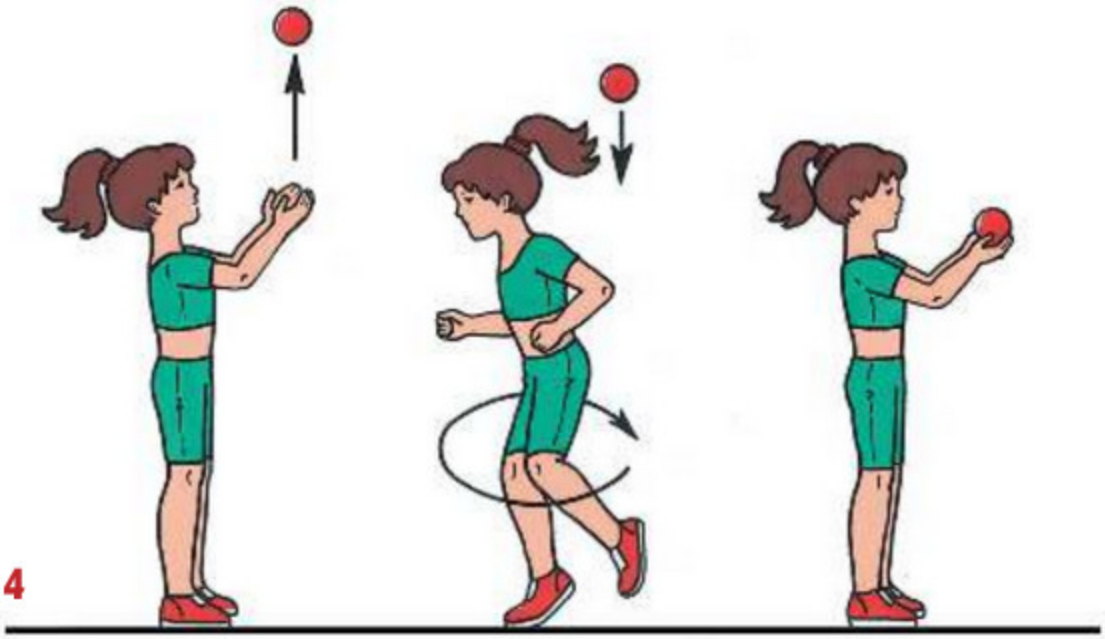
2

3. Подбросить мяч, быстро присесть, затем встать и поймать его.



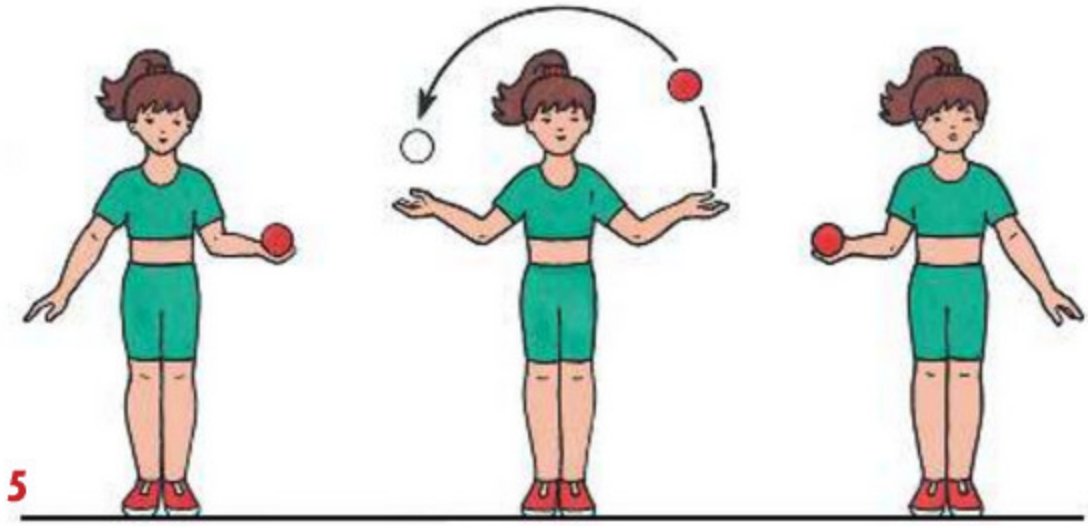
3

4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч. Это упражнение надо делать с поворотом в правую и левую сторону.



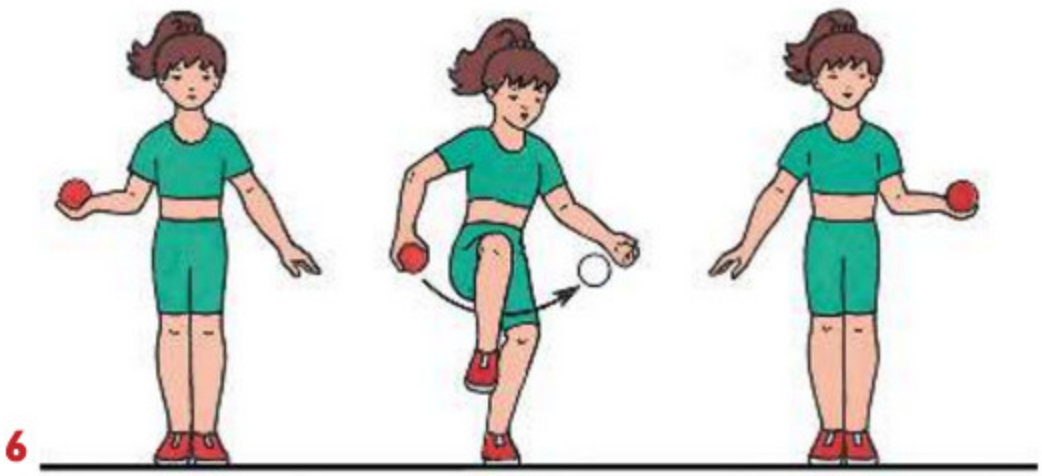
4

5. Подбросить мяч над головой левой рукой, а поймать правой. Затем подбросить правой, а поймать левой.



5

6. Быстро поднять ногу вверх и пробросить мяч под ногой, опустить ногу и поймать мяч. Это упражнение надо делать поочерёдно с правой и левой ноги.



6

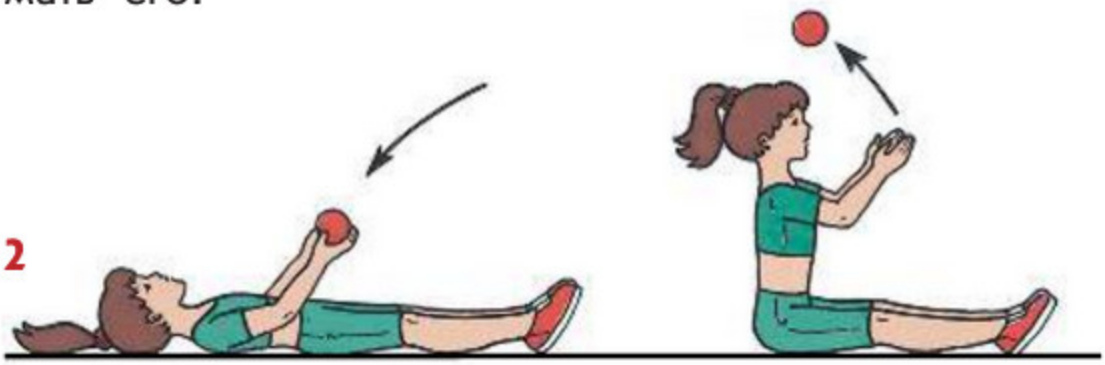
Из положения сидя

1. Подбросить мяч, сделать хлопок руками за спиной и поймать его.



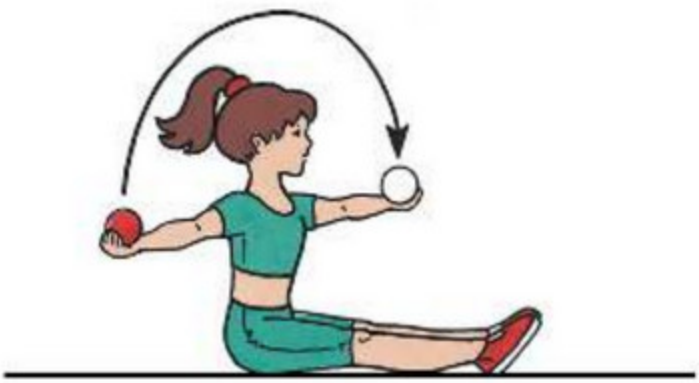
1

2. Подбросить мяч, быстро лечь на спину и поймать его.



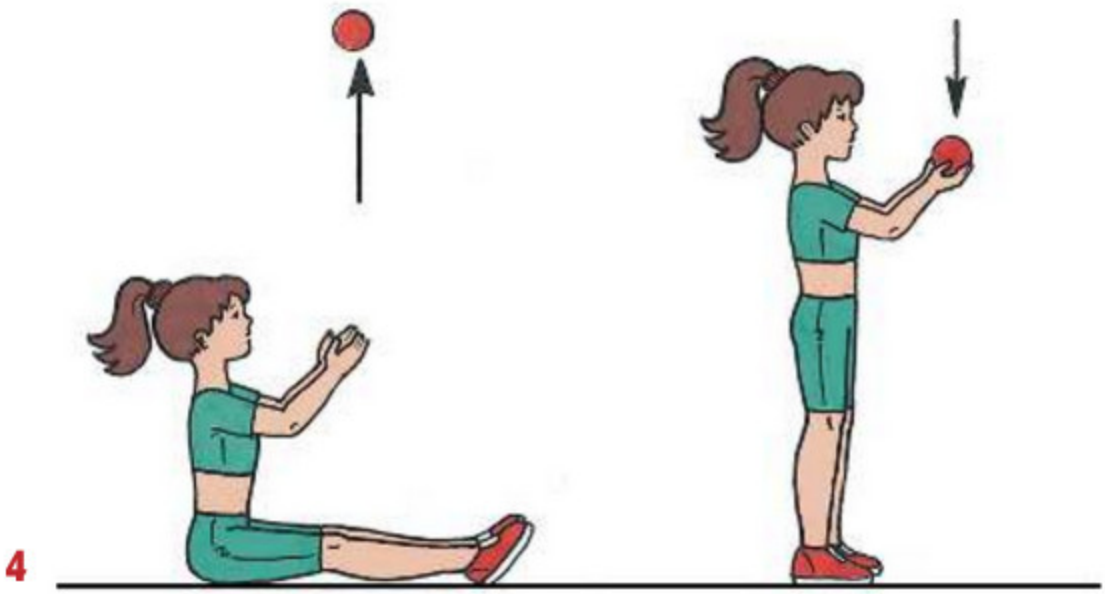
2

3. Руки в стороны, мяч в правой руке. Подбросить мяч над головой и поймать его левой рукой. Это упражнение надо делать поочерёдно правой и левой рукой.



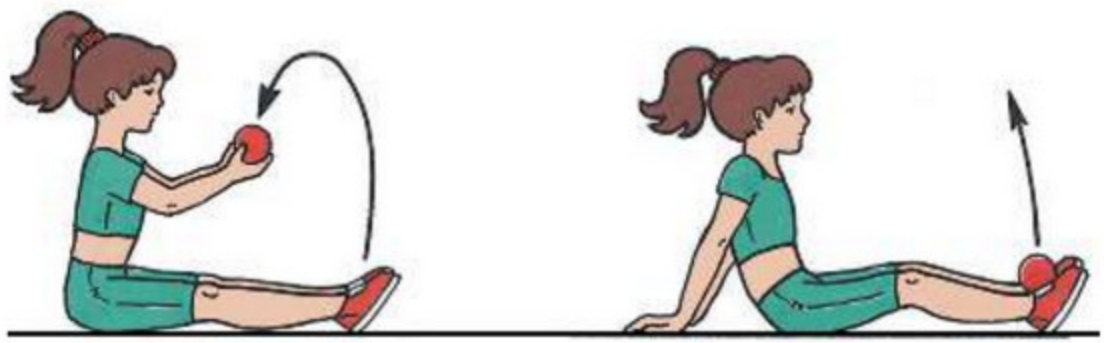
3

4. Подбросить мяч, быстро встать на ноги и поймать его.



4

5. Зажать мяч ступнями и, слегка сгибая ноги в коленях, подбросить его вверх и поймать руками.



5

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость — это способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления.

Выносливость развивают с помощью физических упражнений, которые надо выполнять до чувства лёгкой усталости. После выполнения упражнений следует отдохнуть некоторое время и вновь их повторить.

Упражнения для развития выносливости

1. Прыжки через скакалку на двух ногах.
2. Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге.
3. Бег на месте в спокойном темпе.



Проверьте свою выносливость с помощью приседаний.





1. Партнёр берёт часы и одновременно с тем, как ты начинаешь приседать, засекает время.
2. Приседать надо в спокойном темпе. Когда почувствуешь усталость, остановись. Партнёр тут же засекает время прекращения выполнения упражнения.

Чем больше времени ты приседал, тем лучше у тебя развита выносливость.

3. Теперь ты засекаешь время, а твой партнёр начинает приседать. В конце можно сравнить результаты и узнать, кто выносливее.

Результаты выполнения упражнений запишите в свои дневники самонаблюдения.

ГИБКОСТЬ

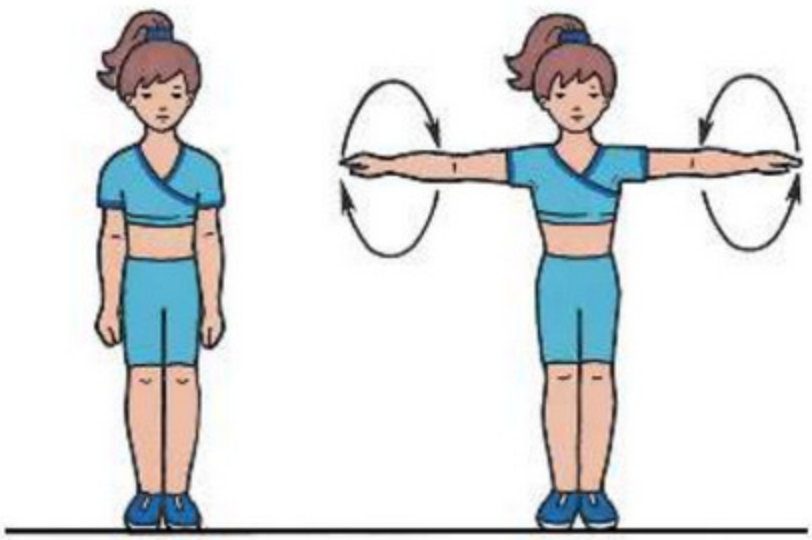
Гибкость — это способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении различных движений.

Гибкость зависит от подвижности суставов. Чем больше подвижность суставов, тем выше уровень развития гибкости.

Для того чтобы развить гибкость, надо использовать упражнения с большой амплитудой (размахом) движений. Упражнения подбирают отдельно для рук, ног и туловища.

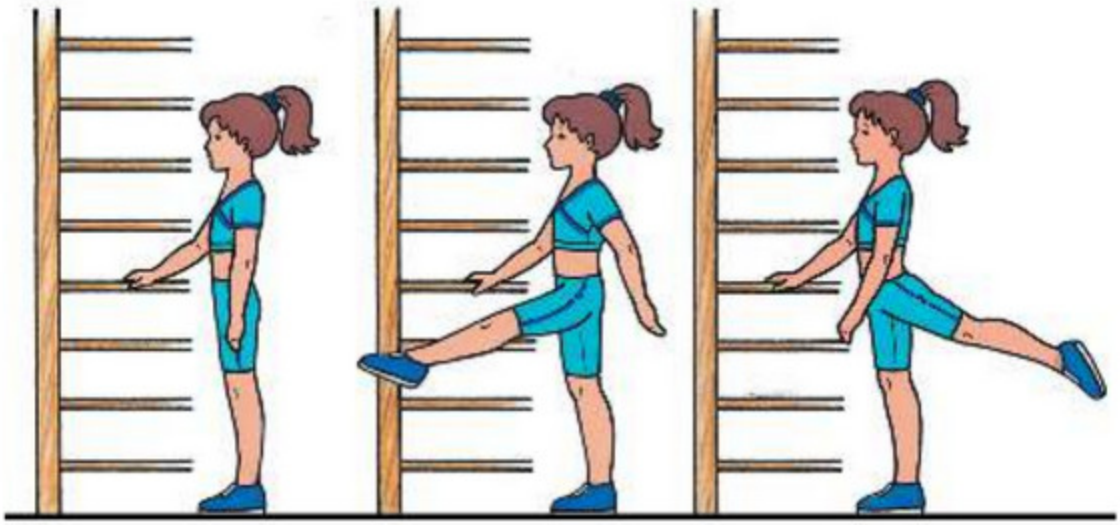
Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.



1

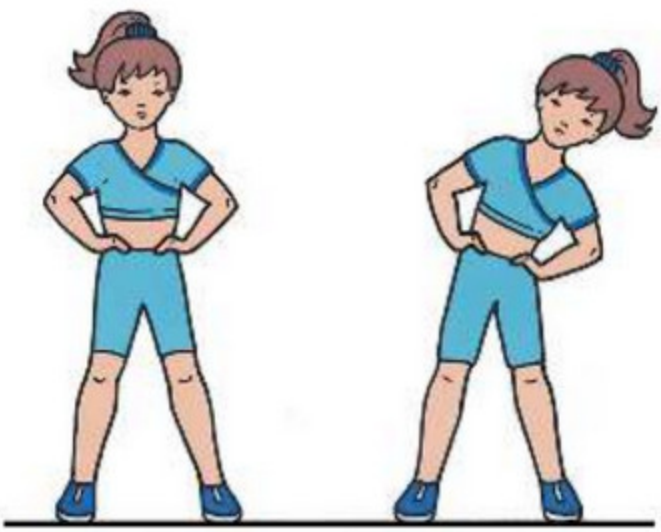
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или встав боком к гимнастической стенке и опираясь о неё рукой).



2

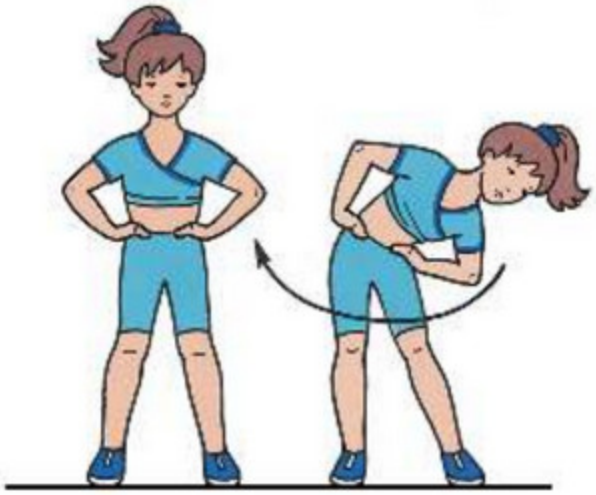
Маховые движения прямой правой (левой) ногой вперёд и назад.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.



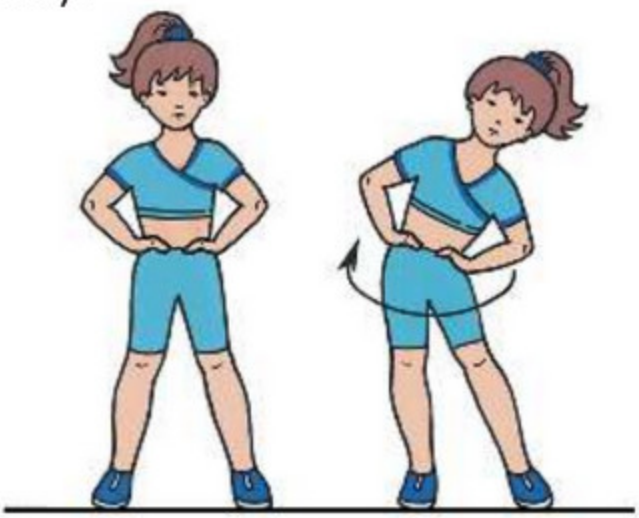
3

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловища поочерёдно в правую и левую сторону.



4

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом поочерёдно в правую и левую сторону.



5

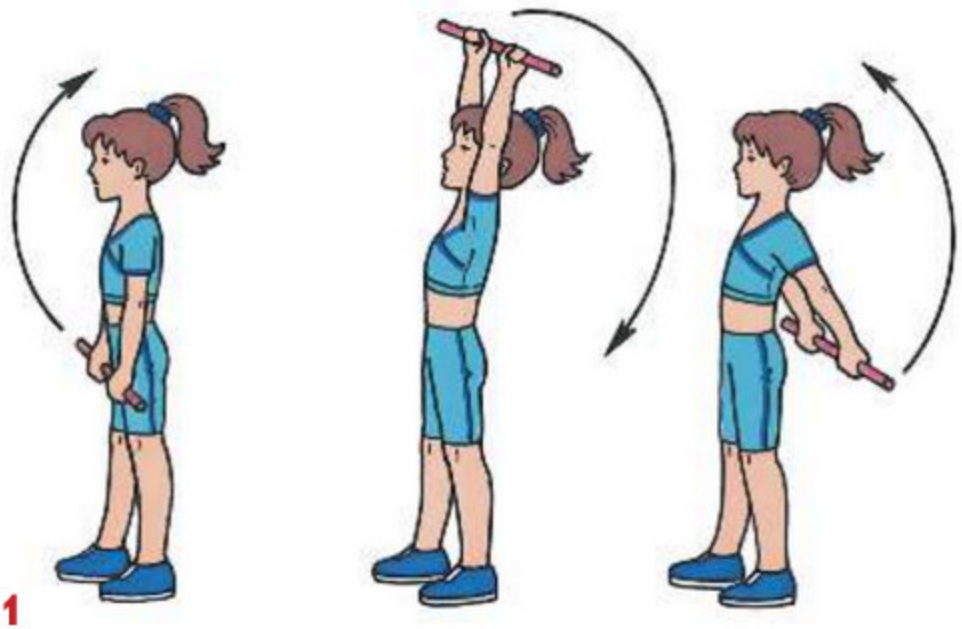
6. Сидя на полу, руки на поясе. Наклоны вперёд с касанием пальцами рук носков ног.



6

1. Проверь подвижность суставов своих рук, выполнив упражнение с гимнастической палкой.

Встань ровно, ноги на ширине плеч. Руки с гимнастической палкой опущены спереди. Сделай выкрут прямыми руками назад до касания палкой туловища сзади. Затем также прямыми руками сделай выкрут вперёд. Руки не сгибать.

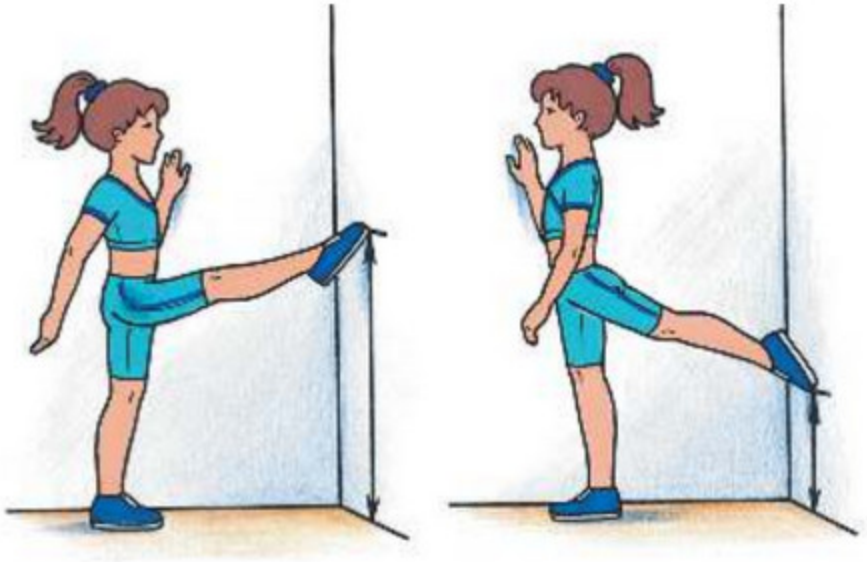


1

Чем меньше расстояние между руками, держащими палку, тем больше подвижность плечевых суставов.

2. Проверь подвижность тазобедренных суставов, выполнив маховые движения ногой вперёд и назад. Выполняй упражнение, опираясь рукой о стену.

Носок ноги забели мелом и встань лицом к стене на расстоянии вытянутой ноги, рука опирается о стену.



2

Махом ноги вперёд коснись стенки.
После этого измерь расстояние от пола до отметки на стене.
Затем махом назад коснись стенки и измерь расстояние. Повтори движения другой ногой. Чем выше поднимается нога, тем больше подвижность тазобедренных суставов.
Результат запиши в дневник самонаблюдения.

РАВНОВЕСИЕ

Равновесие — это способность человека уравновешивать своё тело за счёт напряжения мышц.

Иногда бывает трудно удержать своё тело в устойчивом положении.

Например, если подняться на носки, да ещё встать на одну ногу, то можно не только не устоять на месте, но даже и упасть. Такое упражнение может выполнить только тот человек, который умеет напряжением мышц уравновешивать своё



тело, у которого хорошо развито чувство равновесия.

Равновесие развивают с помощью упражнений. Выполняя их, надо стараться уравновешивать своё тело напряжением мышц, не сходить с места и не падать.

Упражнения для развития равновесия

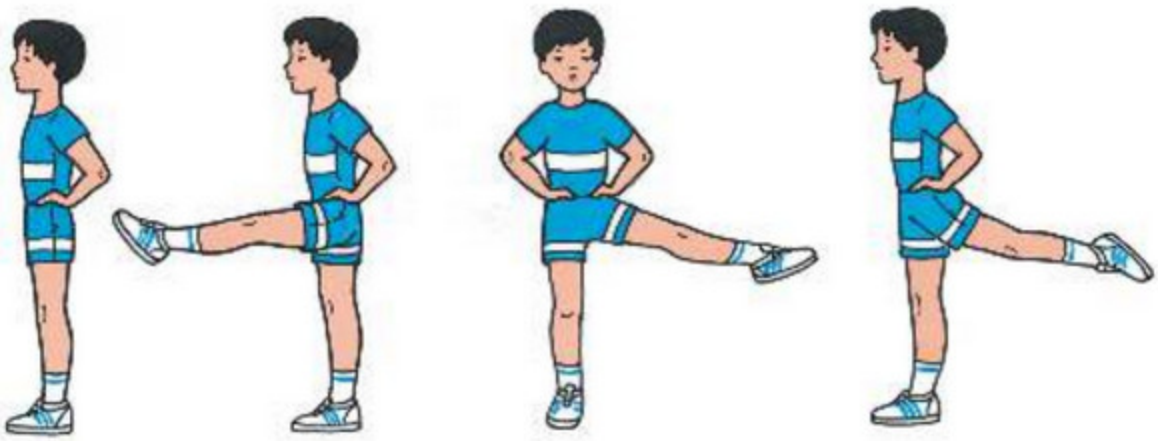
1. И. п. — о. с., руки за головой, пальцы соединить в «замок». *1* — отставить левую ногу в сторону; *2* — перенести на неё тяжесть тела; *3* — приставить правую ногу (повторить с правой ноги).

2. И. п. — о. с., руки на поясе. *1—2* — поднять левую ногу вперёд-вверх; *3—4* — отвести её в левую сторону; *5—6* — отвести назад; *7—8* — вернуться в и. п. (повторить с правой ноги).

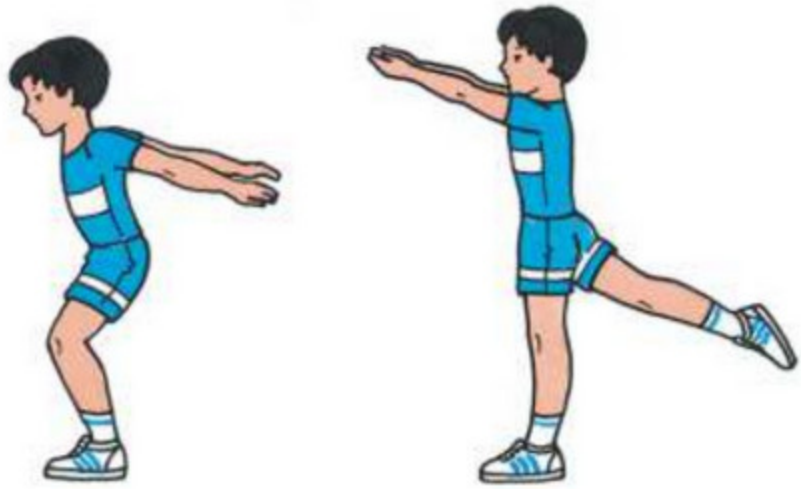
3. И. п. — стойка пловца. *1* — одновременно руки вверх — хлопок, правую ногу назад;



1



2



3

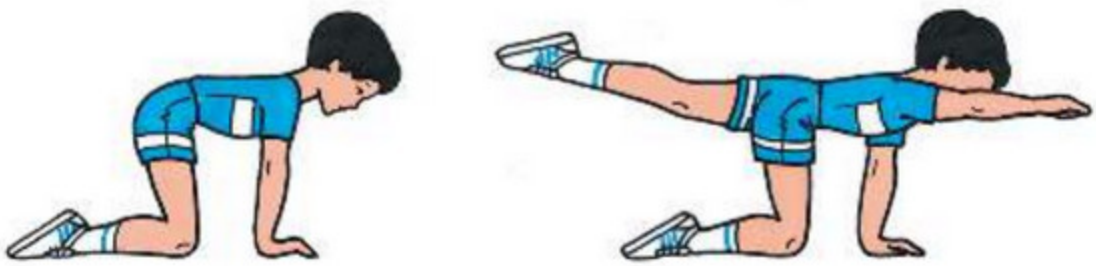
2 — вернуться в и. п.; *3* — одновременно руки вверх — хлопок, левую ногу назад; *4* — вернуться в и. п.

4. И. п. — руки на поясе, спина прямая, выпад правой ногой вперёд, левую ногу назад прямую. *1* — прыжком выпад левой ногой вперёд, правая назад прямая; *2* — прыжком вернуться в и. п.



4

5. И. п. — упор стоя на коленях. *1* — одновременно поднять вверх правую руку и отвести назад левую ногу; *2—3* — постараться сохранить равновесие в этом положении; *4* — вернуться в и. п. Повторить, подняв левую руку и отведя правую ногу.



5

6. И. п. — упор стоя на коленях. *1* — одновременно, поворачивая туловище влево, поднять левую руку и левую ногу вверх; *2—3* — поста-

раться сохранить равновесие в этом положении; *4* — вернуться в и. п. (повторить в правую сторону).



6

7. И. п. — сидя на полу упор сзади. *1* — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях; *2* — поднять правую ногу и одновременно коснуться её левой рукой; *3* — повторить с левой ноги; *4* — вернуться в и. п.



7

8. И. п. — стойка руки на поясе, левая нога согнута в колене и поднята вверх. *1* — прыжок вверх на правой ноге; *2—4* — и. п., стараться удержаться на месте; *5* — прыжок вверх с приземлением на левую ногу; *6—8* — стараться удержаться на месте.

9. «Цапля». И. п. — о. с., руки на поясе. *1* — поднять левую ногу вверх; *2—3* — стараться удержаться на месте; *4* — шаг вперёд; *5* — правую ногу поднять вверх; *6—7* — стараться удержаться на месте; *8* — шаг вперёд.



8





9



Проверь, хорошо ли ты держишь равновесие.

Встань ровно, руки на поясе.

Засеки время. Закрой глаза и подними одну ногу вверх, согнув её в колене. Стой на одной ноге, сохраняя равновесие.

Чем больше времени ты сможешь простоять в этой позе, тем лучше у тебя развито чувство равновесия.

Полученные результаты запиши в дневник самонаблюдения.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Какие человеческие качества проявляются в подвижных играх?
2) Какие предметы необходимо иметь для обтирания холодной водой?
3) Какие правила обтирания тела водой ты знаешь?
4) На какие виды разделяются физические упражнения?
5) Какие качества развивают упражнения с мячом?
6) Что такое сила? От чего зависит это физическое качество?
7) Что такое быстрота? От чего зависит это физическое качество?
8) Что такое выносливость? От чего зависит это физическое качество?
9) Что такое гибкость? От чего зависит это физическое качество?
10) Что такое равновесие? От чего зависит это физическое качество?

Задание № 1

Разучи комплекс упражнений для развития силы.

Задание № 2

Разучи комплекс упражнений для развития быстроты.

Задание № 3

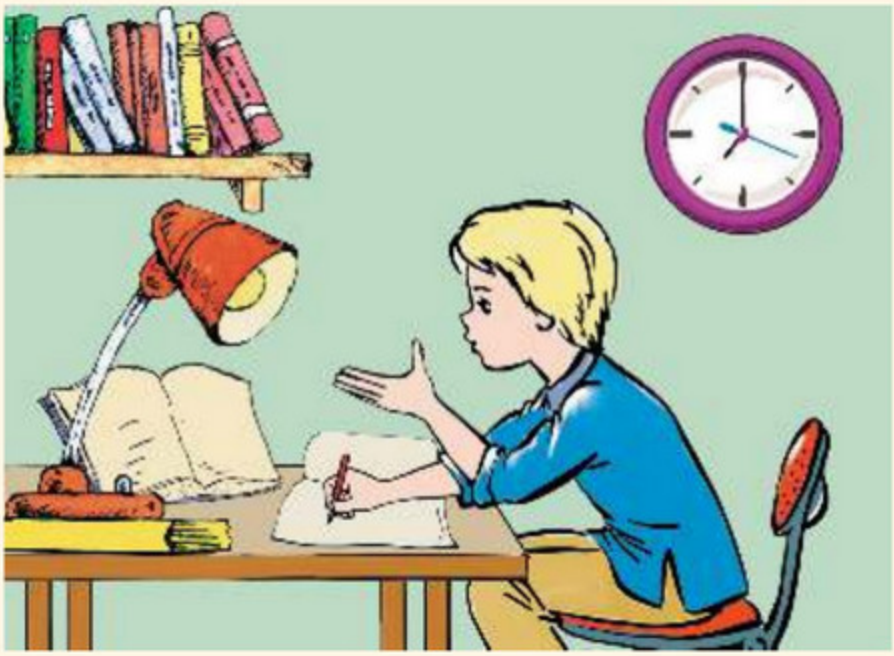
Разучи комплекс упражнений для развития равновесия.

Задание № 4

Напиши небольшое письменное сообщение (1–2 странички) на одну из тем:

- Мой собственный комплекс упражнений без предметов.
- Мой собственный комплекс упражнений с предметами.
- Как правильно развивать силу.
- Как правильно развивать быстроту.
- Как правильно развивать выносливость.
- Как правильно развивать гибкость.
- Как правильно развивать равновесие.

ПРОВЕРИМ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ



ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «Олимпийские игры»

Зимние Олимпийские игры 2014 года прошли в городе:
а) Сочи
б) Ванкувере

Тест «Закаливание организма»

Начинать закаливание надо:
а) с обтирания холодной водой
б) с приёма контрастного душа

Тест «Передвижение»

К естественным способам передвижения человека относится:
а) бег
б) ползание

Тест «Физическое развитие»

Физическое развитие школьника определяется:
а) показателями массы тела
б) объёмом пройденного учебного материала

Тест «Выполнение упражнений»

Если после выполнения нескольких упражнений чувствуется усталость, необходимо:
а) не обращать на неё внимания и начать выполнять более сложные упражнения
б) сделать перерыв и отдохнуть

Тест «Выносливость»

Выносливость развивают с помощью физических упражнений, которые необходимо выполнять:
а) до чувства лёгкой усталости
б) до полного упадка сил

Тест «Выполнение физических упражнений»

Все физические упражнения выполняются из:
а) исходного положения
б) основной стойки

Тест «Гибкость»

Гибкость зависит от:
а) силы мышц
б) подвижности суставов

Тест «Подъём «лесенкой» на лыжах»

Для подъёма «лесенкой» надо встать на лыжах:
а) боком к склону горы
б) лицом к склону горы

Тест «Лыжные ботинки»

Лыжные ботинки необходимо надевать:
а) на шерстяные носки
б) на обычные носки

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Какие основные физические качества человека ты знаешь?
2) Какие одежда и обувь наиболее подходят для катания на лыжах?
3) Когда возникли первые спортивные соревнования?
4) Для чего соревновались древние люди?
5) В каких городах прошли последние зимние и летние Олимпийские игры? Команды каких стран заняли первые места в неофициальном зачёте?

Задание № 1

Назови вес гантели, который рекомендуется второклассникам для занятий утренней гимнастикой.

Задание № 2

Подготовьте совместно с одноклассниками презентацию о двухкратном (или трёхкратном) отечественном олимпийском чемпионе.

Задание № 3

Подготовь сообщение на тему «Закаливание организма с помощью воды, воздуха и солнечных лучей».

Задание № 4

Проверяй регулярно свою осанку с помощью способа, изложенного в учебнике (страница 73).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Дорогой друг! В этом учебном году ты впервые сможешь принять участие в соревнованиях по выполнению заданий физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Участие в соревнованиях потребует от тебя хорошего развития силы, быстроты и выносливости. Те из ребят, кто успешно выполнит задания комплекса ГТО, будут награждены почётными знаками отличия — золотым, серебряным или бронзовым знаком ГТО.

Чтобы хорошо выступить на этих соревнованиях, необходимо регулярно выполнять физические упражнения, развивать силу, быстроту и выносливость.

Успешность развития силы, быстроты и выносливости оценивайте вместе с учителем или со своими друзьями. При оценивании пользуйтесь таблицей комплекса ГТО.

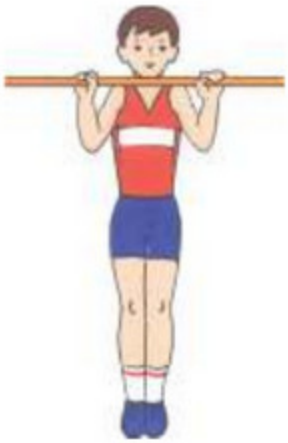
Если по сравнению с данными таблицы твои показатели окажутся ниже — не отчаивайся! Начни дополнительно тренироваться. Используй материал учебника и прислушивайся к советам учителя.

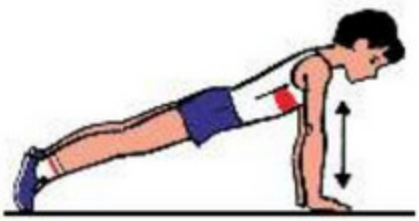
Первая ступень (возрастная

Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания			
Челночный бег 3×10 метров (секунды)	10,3	10,0	9,2
или бег на 30 метров с высокого старта (секунды)	6,9	6,7	6,0
Смешанное передвижение, 1 километр (минуты, секунды)	7.10	6.40	5.20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 сантиметров (количество раз)	6	9	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — сантиметры)	+1	+3	+7

группа от 6 до 8 лет)

	Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
(тесты)			
	10,6	10,4	9,5
	7,1	6,8	6,2
	7.35	7.05	6.00
	—	—	—
	4	6	11
	4	6	11
	+3	+5	+9





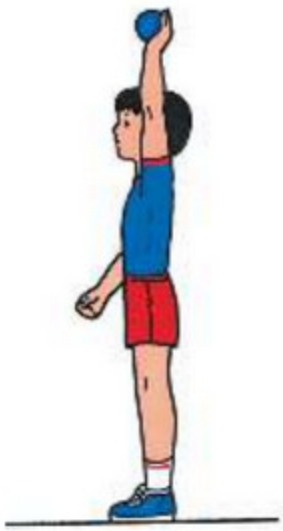


Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
			Испытания (тесты
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	110	120	140
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз)	2	3	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	21	24	35
Бег на лыжах на 1 километр (минуты, секунды)	10.15	9.00	8.00
или смешанное передвижение на 1 километр по пересечённой местности	9.00	7.00	6.00
Плавание на 25 метров (минуты, секунды)	3.00	2.40	2.30

Продолжение

	Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
по выбору)			
	105	115	135
	1	2	3
	18	21	30
	11.00	9.30	8.30
	9.30	7.30	6.30
	3.00	2.40	2.30







СЛОВАРЬ

Баскетбол — спортивная игра, при которой каждая команда стремится забросить мяч в корзину соперника.

Бег — быстрый способ передвижения, когда после отталкивания от земли человек летит по воздуху.

Быстрота — способность человека выполнять движения с максимальной скоростью.

Выносливость — способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления.

Волейбол — спортивная игра, при которой каждая команда стремится перекинуть мяч на площадку соперника.

Гибкость — способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении различных движений.

Двухшажный попеременный ход на лыжах — после толчка одной ногой скольжение на другой.

Закаливание — способ приучения организма легко переносить холод и жару.

Зарядка — комплекс упражнений, помогающий разбудить организм после сна.

Здоровье — это состояние организма, когда человек не болеет и чувствует себя бодро. Он энергично и с интересом работает, получает удовлетворение от общения с людьми.

Колонна — строй, когда каждый сзади стоящий смотрит в затылок впереди стоящему.

Личная гигиена — поддержание своего тела и одежды в чистоте.

Осанка — привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Спортивные и подвижные игры — это игры, которые проводятся по установленным правилам

Ступающий шаг на лыжах — ходьба, не отрывая лыжи от лыжни.

Равновесие — способность человека не падать, когда он передвигается или стоит на месте.

Режим дня — план основных дел, выполняемых строго по часам.

Сила — способность человека выполнять движения за счёт наибольшего (максимального) напряжения мышц.

Укрепление здоровья — это комплекс мероприятий, которые необходимо выполнять каждому человеку. Сюда входят: режим дня, утренняя зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой и спортом.

Физкультминутка — комплекс упражнений, позволяющий взбодрить организм во время учебной деятельности.

Физические упражнения — движения тела и его частей, выполняемые по определённым правилам.

Физическое развитие — взросление человека, при котором растёт организм, увеличиваются длина и масса тела.

Футбол — спортивная игра, при которой каждая команда стремится забить мяч в ворота соперника.

Ходьба — способ передвижения человека, за счет выполнения шаговых движений.

Шеренга — строй, когда каждый стоит плечом к плечу другого.

СОДЕРЖАНИЕ

Узнаем об истории физической культуры 5
Как возникли первые соревнования..... 6
Как появились упражнения с мячом 8
Как зародились Олимпийские игры 11
Подведём итоги 14

Продолжаем заниматься физической культурой 15
Подвижные игры 16
Подвижные игры с приёмами игры баскетбол..... 18
Подвижные игры с приёмами игры футбол 21
Подвижные игры для развития равновесия... 25
Подвижные игры и занятия в зимнее время года..... 28
Утренняя зарядка 1 36
Утренняя зарядка 2 40
Составляем свой комплекс утренней зарядки 3..... 44
Закаливание. Как закаливать свой организм 56
Что такое физические упражнения 59
Упражнения со скакалкой..... 61
Упражнения с мячом..... 64

Что такое физическое развитие 72
Что такое физические качества..... 74
Подведём итоги 97

Проверим свои знания и умения..... 99
Выбери правильные ответы 100
Подведём итоги 102

Самостоятельная тренировка..... 103

Словарь..... 108



Учебное издание

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

Учебник для общеобразовательных организаций

Редакция ОБЖ и физической культуры
Заведующий редакцией *И. А. Сафронова*
Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*
Редакторы *М. В. Маслов, Ю. М. Соболева*
Художественные редакторы *Н. Л. Жигулина, Ю. Н. Кобосова*
Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов*
Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*
Дизайн макета *О. Г. Чичвариной*
Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *Л. В. Марухно, С. В. Китаевой*
Корректор *О. А. Матвиенко*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 19.02.19. Формат 84 × 108 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура JournalSans. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 5,92. Тираж 5000 экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, этаж 4, помещение I.

Предложения по оформлению и содержанию учебников — электронная почта «Горячей линии» — fpu@prosv.ru.

Отпечатано в России.

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в АО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.