ПЕРСПЕКТИВА

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

Учебник
для общеобразовательных
организаций

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

10-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 № 380 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 059 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 49-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

Условные обозначения:

 — Работа в паре, в группе

 — Работа со взрослыми

 — Задание повышенной сложности

 — Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2019. — 103 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071616-1.

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

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 1—4 классы».

УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71

ISBN 978-5-09-071616-1

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

Дорогой друг!

Ты стал первоклассником. А это значит, что ты будешь на уроках учиться читать, писать, считать, рисовать, слушать музыку, разучивать песни, прыгать, бегать, играть в подвижные игры, метать.

Все уроки нужны, но особенно важны уроки физической культуры, потому что они помогут тебе укрепить здоровье. Ведь без хорошего здоровья трудно и учиться, и работать, и отдыхать.

Из учебника ты узнаешь о режиме дня, зачем он нужен и что он включает, какие упражнения необходимо выполнять для утренней зарядки, а какие для правильной осанки.

В учебнике описано большое количество подвижных игр. И это не случайно. Ознакомившись с их правилами, можно интересно проводить свободное время с друзьями. Если регулярно играть в игры, можно успешно развивать силу, быстроту и выносливость. Подготовиться к выполнению заданий физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В учебнике приводятся практические задания, которые помогут тебе развивать мышление и самостоятельность.

Автор надеется, что учебник позволит тебе полюбить физическую культуру, заниматься ей для укрепления здоровья, повышения бодрости духа, успешного обучения другим учебным предметам.

Желаю успеха!

Автор учебника

УЗНАЕМ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- о возникновении физических упражнений
- об утренней зарядке, личной гигиене и режиме дня
- как правильно одеваться для игр и прогулок
- об основных способах передвижения
- о строевых упражнениях и многом другом



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура — это занятия различными физическими упражнениями, закаливанием, спортом, туризмом для укрепления здоровья.



Рассмотрите рисунки. Чем занимаются дети на рисунках?

Приходилось вам самим выполнять такие упражнения?













Вопросы и задания

1) Вспомни, какие виды спорта ты знаешь.

2) Рассмотри внимательно рисунки на этой странице и расскажи, какими видами спорта занимаются дети на рисунках.

ЧЕМУ ОБУЧАЮТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Как ты думаешь, чему ты можешь научиться на уроках физической культуры?

Рассмотри рисунки. Что на них изображено?

Прочитай текст и проверь свои предположения.











На уроках физической культуры учат выполнять **физические упражнения**. Они взяты из базовых **видов спорта**.

В школе изучают упражнения из гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и плавания. Обучаются упражнениям постепенно, начиная с простых и заканчивая сложными. Чтобы избежать ошибок в выполнении упражнений, необходимо ознакомиться с их техникой.

Вопросы и задания

1) Перечисли, какими видами спорта занимаются дети, изображённые на рисунках.
2) Выбери вид спорта и расскажи, что ты о нём знаешь.
3) Перед разучиванием упражнений из базовых видов спорта предварительно выучи из описания технику выполнения упражнений. Это очень важно!

КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как ты думаешь, как появились физические упражнения?

Рассмотри рисунки.







Что изображено на этих рисунках?

Прочитай текст и проверь свои предположения.

Многие физические упражнения произошли от двигательных действий, которые использовали в своей жизни древние люди. Это бег, прыжки, метания и лазания.

Какими способами передвигаются древние люди, изображённые на каждом из рисунков на странице 10?

Рассмотрите рисунки и назовите способы передвижения животных, изображённых на них.





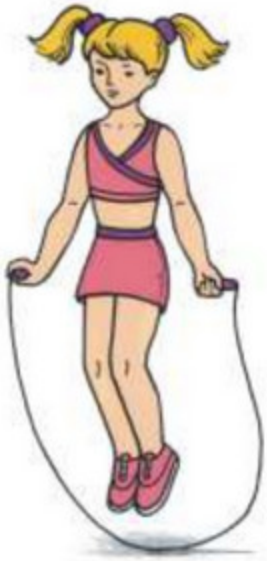






Рассмотрите рисунки. Как вы думаете, что на них изображено?













Как ты думаешь, какими способами передвигается современный человек?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Многим способам передвижения древний человек научился у животных. Это лазанье, плавание, бег, прыжки, ползание. Многие из этих передвижений используют современные люди в своей жизни.

Многие двигательные действия, пришедшие к нам из древности, используются для проведения крупных спортивных соревнований. Начало этому было положено в древней Греции, где более двух тысяч лет назад были впервые проведены Олимпийские игры. Победителей этих игр награждали пальмовой ветвью, лавровым венком и пурпурными лентами.

Вопросы и задания

1) Как ты думаешь, у кого древние люди научились передвигаться?
2) Сравни передвижения древних людей с теми, которые используются на уроках физической культуры.
3) Как ты думаешь, какие виды спорта сохранились в современных Олимпийских играх?

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Расскажи, что ты знаешь о подвижных играх, в которые играют дети.

Рассмотрите рисунок.



Как вы думаете, что на нём изображено?

Прочитайте текст и проверьте правильность своего ответа.

«Пятнашки», «Горелки», «Салки-догонялки» и другие игры называются **подвижными играми**, потому что, играя в них, надо бегать, прыгать, бросать мяч.

Эти игры помогут вам стать быстрыми, ловкими, а также подружиться с ребятами, интересно и с пользой провести время.

Вопросы и задания

1) Почему эти игры называются подвижными играми?

2) В чём польза подвижных игр для детей?

ОДЕЖДА ДЛЯ ИГР И ПРОГУЛОК

Подумай, как надо правильно одеваться для игр на свежем воздухе.



Рассмотри рисунок. Как ты думаешь, что на нём изображено?



Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Для игр и прогулок на свежем воздухе важно одеваться по погоде.

Если будешь одеваться по погоде, то будешь меньше болеть.

Вопросы и задания

1) Какая одежда нужна для тёплой погоды?

2) Какая одежда нужна для прохладной погоды?

ЧТО ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ

Расскажи, что ты знаешь о режиме дня. Рассмотри рисунки.

ОСНОВНЫЕ ДЕЛА



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак
Обед
Ужин



Учёба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Занятия спортом



Свободное время



Помощь родителям



Приготовление ко сну



Сон

Как ты думаешь, что изображено на рисунках?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Режим дня — это план выполнения основных дел по часам. Он нужен для того, чтобы успеть их все выполнить.

Если соблюдать режим дня, то организм к нему привыкает. Такая привычка препятствует появлению глубокой усталости во время учёбы и обеспечивает быстрое восстановление во время отдыха. Правильное распределение учёбы и отдыха укрепляет здоровье, поддерживает бодрое настроение в течение учебного дня.

Вопросы и задания

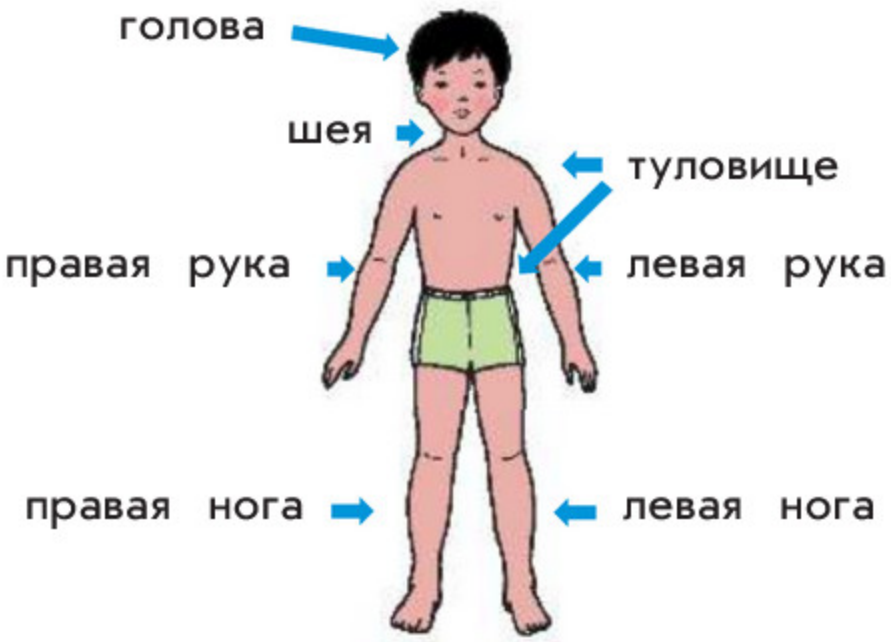
1) Как ты думаешь, какие основные дела у школьников твоего возраста?
2) Как ты считаешь, если ты составишь свой режим дня, то он поможет тебе успешно учиться?
3) Составь и запиши с помощью взрослых список своих основных дел в будни и праздники.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Расскажи, что ты знаешь об утренней зарядке.

Рассмотри рисунок.

ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



Как ты думаешь, что на нём изображено?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Зарядка помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией.

Зарядка состоит из упражнений для разных частей тела.

Расскажи, что ты знаешь о личной гигиене. Для чего она нужна?

Рассмотри рисунки.







Как ты думаешь, что на них изображено?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Личная гигиена — это поддержание чистоты своего тела.

Чтобы быть чистым, надо:

- Чистить зубы
- Принимать душ
- Мыться, менять нательное бельё

Вопросы и задания

1) Из чего состоит утренняя зарядка?
2) Какие части тела ты знаешь?
3) Что необходимо делать, чтобы соблюдать личную гигиену?

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Расскажи, что ты знаешь об осанке человека.

Рассмотри рисунок.



Неправильная осанка **Правильная осанка**

Как ты думаешь, что на нём изображено?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Осанка — это привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Осанка бывает правильная и неправильная.

У кого из людей на рисунке правильная осанка? Объясни почему.

Как ты считаешь, почему осанка может быть неправильной?





Рассмотри рисунки. Как ты думаешь, что на них изображено?

Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Правильная осанка — это когда спина прямая, плечи развёрнуты назад, голова слегка приподнята.

Если человек сидит или стоит, сгорбившись, то у него развивается **неправильная осанка**.

Вопросы и задания

1) Сравни, у кого из детей, изображённых на рисунках, неправильная осанка.
2) Обоснуй свою точку зрения.

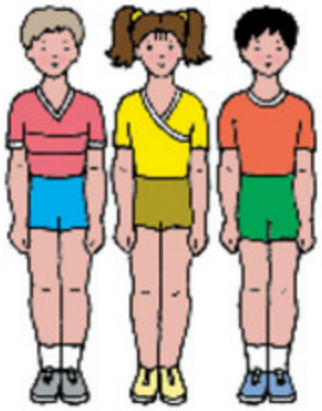
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Расскажи, что ты знаешь о строевых упражнениях.

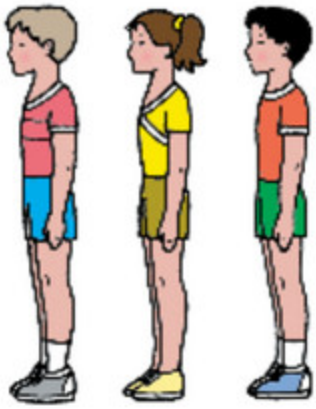
Выскажи своё мнение, зачем строевые упражнения используют на уроках физической культуры.

Рассмотри рисунки.

ПОСТРОЕНИЯ



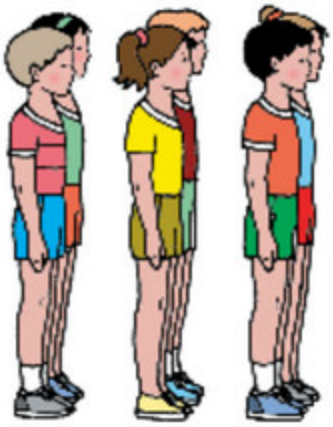
Шеренга



Колонна по одному



Две шеренги



Колонна по два

Как ты думаешь, что на них изображено? Прочитай текст и проверь свои знания.

Строевые упражнения на уроках физической культуры нужны для того, чтобы организованно передвигаться по залу или спортивной площадке, не мешая друг другу.

С помощью строевых упражнений воспитывается дисциплинированность, развивается чувство ритма и темпа.

Передвижение начинается с построения в колонну или шеренгу.

Движение колонны начинается с левой ноги по команде «Шагом марш!». Остановка движения производится по команде «На месте стой!».

Многим строевым упражнениям можно научиться во время подвижных игр.

Вопросы и задания

1) Для чего нужны строевые упражнения?
2) С какой ноги начинается передвижение колонны?
3) По какой команде начинается передвижение колонны?
4) По какой команде производится остановка движения?

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Подумайте, какими способами может передвигаться человек.

Выскажите своё мнение, чем отличается ходьба от бега.

Рассмотри рисунки.



Ходьба



Бег



Ходьба или бег боком



Ходьба или бег спиной вперёд

Как ты думаешь, что на них изображено?

Прочитай текст и проверь свои знания.

Основной и самый простой способ передвижения человека — это **ходьба**.

Чтобы быстрее преодолеть расстояние, применяют **бег**.

Чем отличается ходьба от бега?

При ходьбе человек, делая шаг, отталкивается от земли одной ногой и опирается на другую. А во время бега каждый шаг представляет собой небольшой прыжок с одной ноги на другую, то есть после каждого толчка ногой человек как бы летит.

Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо идти быстро мелкими шагами.

Чтобы быстрее бежать, надо увеличить длину и частоту шагов.

Вопросы и задания

Как можно увеличить скорость ходьбы и бега?

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Для чего нужна утренняя зарядка?
2) Что такое режим дня?
3) Для чего нужен режим дня?
4) Что такое личная гигиена?
5) Для чего необходимо поддерживать своё тело в чистоте?

Задание № 1

Подготовь устное сообщение о своём любимом виде спорта.

Задание № 2

Играй постоянно со знакомыми ребятами в одну из подвижных игр — «Пятнашки», «Салки-догонялки», «Горелки». Приобретённые навыки и умения пригодятся тебе на школьных уроках физической культуры.

Задание № 3

С помощью выполнения упражнений добивайся, чтобы у тебя была правильная осанка.

Задание № 4

Делай утреннюю зарядку каждый день.

НАУЧИМСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Научимся:

- выполнять различные физические упражнения
- составлять режим дня
- передвигаться на лыжах
- использовать считалки для подвижных игр
- играть в подвижные игры



ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Физические упражнения начинают выполнять из исходных положений.



Основная стойка



Стойка руки на поясе



Стойка ноги врозь



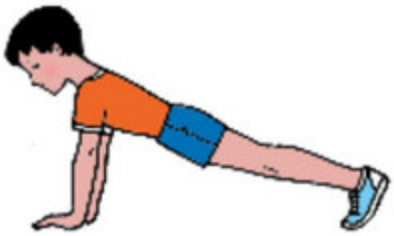
Стойка на коленях



Упор стоя на коленях



Упор присев



Упор лёжа



Сед



Сед
на пятках



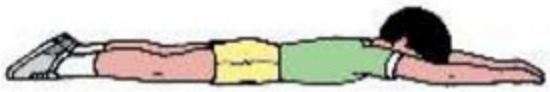
Сед
ноги врозь



Сед с опорой
на руки



Присед



Лёжа на животе



Лёжа на спине

Вопросы и задания

1) Разучи исходные положения.
2) Выполняй упражнения из разных исходных положений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Запомните правила подвижных игр. Научите своих друзей и близких играть в эти игры. Вместе вы можете придумать новые правила, а может быть, даже новую игру.

Пятнашки

Очерчивают площадку, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирают водящего.

По команде водящего дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь и коснуться его рукой — запятнать. Тот, до кого водящий дотронулся рукой, становится водящим.

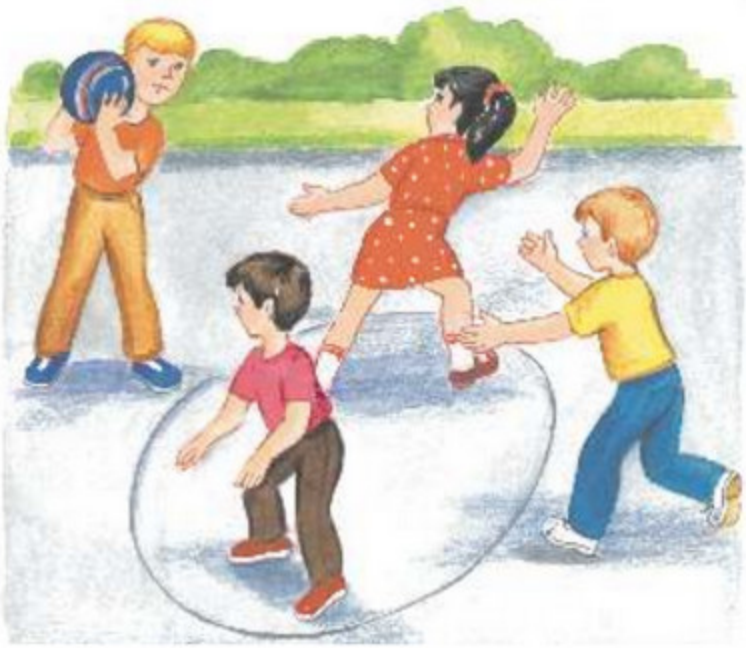


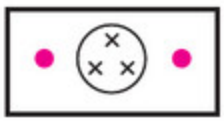
Охотники и утки

Играющие выбирают двух охотников, остальные дети — утки.

Утки становятся в очерченный для них круг. Охотники встают за линией круга, друг напротив друга, у одного из них в руках мяч. По сигналу «Раз, два, три — лови!» охотники по очереди бросают мяч в уток. Утки стараются увернуться от мяча. Утка, в которую попал мяч, выбывает из игры.

Уткам нельзя выходить из круга. Охотники должны бросать мяч в ноги играющим. Если





мяч попадает в играющего после отскока от земли, бросок не засчитывается и утка продолжает играть.

Горелки

Участники игры встают парами друг за другом. Пары держатся за руки.

Водящий на расстоянии двух-трёх шагов от первой пары проводит линию и становится за ней.





Дети говорят:

— Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три — беги!

После этих слов дети первой пары разнимают руки и бегут каждый со своей стороны в конец колонны. Ведущий бежит за одним из них, стараясь осалить.

Если убегающим удалось снова взяться за руки, став последней парой, то водящий идёт на своё место.

Если же водящий осалил одного из убегавших, то он берёт его за руку и вместе с ним встаёт в конец колонны. Тот, кто остался без пары, становится водящим.

СЧИТАЛКИ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Считалки нужны для того, чтобы выбрать водящего для подвижных игр.

Чижик в клеточке сидел.
Чижик в клетке громко пел:
— Чу-чу-чу да чу-чу-чу,
Я на волю улечу!





Я куплю себе дуду
И по улице пойду.
Громче, дудочка, дуди:
Мы играем, ты води.



Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи — тебе водить.

Катится горох по блюду,
Ты води, а я не буду.



Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре —
Мышки дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон!

У каждой игры есть свои **правила**. Их надо соблюдать.

Вопросы и задания

1) Выучи понравившиеся считалки наизусть.
2) Используй их для проведения подвижных игр.

РЕЖИМ ДНЯ

Тебе необходимо составить список своих основных дел на день. Затем распределить их по часам с утра до вечера. Дела должны чередоваться с отдыхом.



Составь свой режим дня по образцу.

Постарайся выполнять его каждый день.









Примерный режим дня







Подъём	7.00
Утренняя зарядка и умывание	7.00—7.30
Завтрак	7.30—8.00
Занятия в школе	8.30—13.30
Обед	14.00—14.30

Продолжение

Прогулка и подвижные игры на воздухе	14.30—17.00
Помощь родителям	17.00—18.00
Занятия спортом	18.00—19.00
Ужин	19.00—19.30
Свободное время	19.30—20.30
Приготовление ко сну	20.30—21.00
Сон	21.00—7.00

Вопросы и задания

1) Включи в этот список те дела, которые здесь не упомянуты, но важны для тебя.
2) Почему так важно хорошо высыпаться?

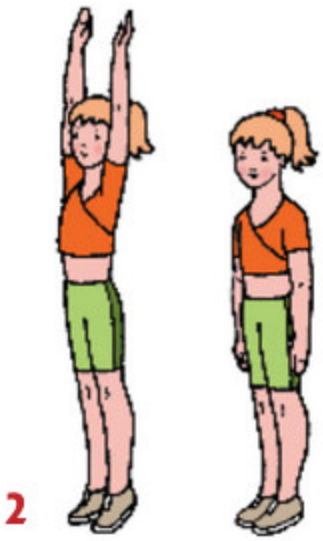
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

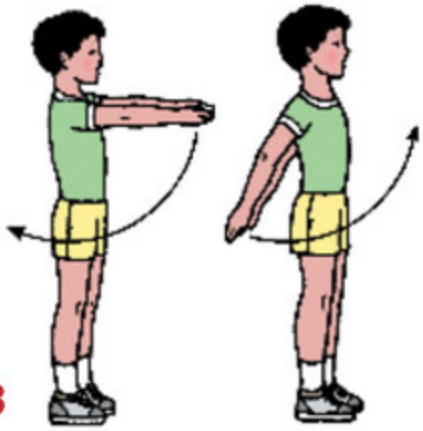
Утреннюю зарядку нужно делать каждый день — и в будни, и в выходные, и в праздники.

Перед зарядкой нужно проветрить комнату и расстелить чистый коврик.

1. Ходьба
2. Потягивание
3. Махи руками
4. Повороты
5. Наклоны в стороны


1


2


3


4

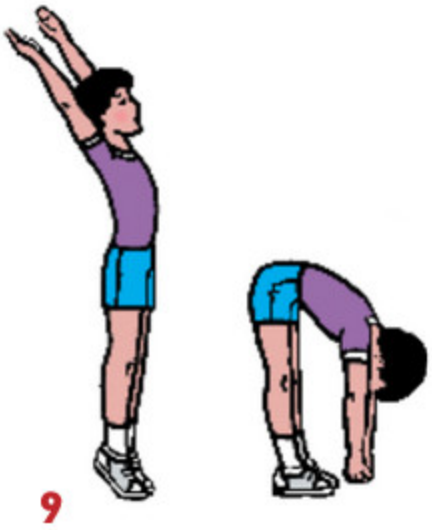

5

6. Наклоны вперёд
7. Приседания
8. Прыжки
9. Глубокое дыхание


6


7


8


9

Вопросы и задания

1) Разучи эти упражнения.

2) Делай утреннюю зарядку каждый день.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Снять усталость во время учёбы помогает **физкультминутка**. Она состоит из нескольких простых упражнений. Их можно делать сидя на стуле или стоя.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ НА СТУЛЕ

1. Подними руки вверх, потянись, прогнись (вдох), опусти руки (выдох). Повтори 2—4 раза.



2. Сидя на краю стула, откинься на его спинку. С напряжением выпрями ноги (вдох), вернись в исходное положение (выдох). Повтори 2—4 раза.



3. Руки на поясе. Сделай энергичные повороты туловища вправо и влево. Повтори 2—4 раза.

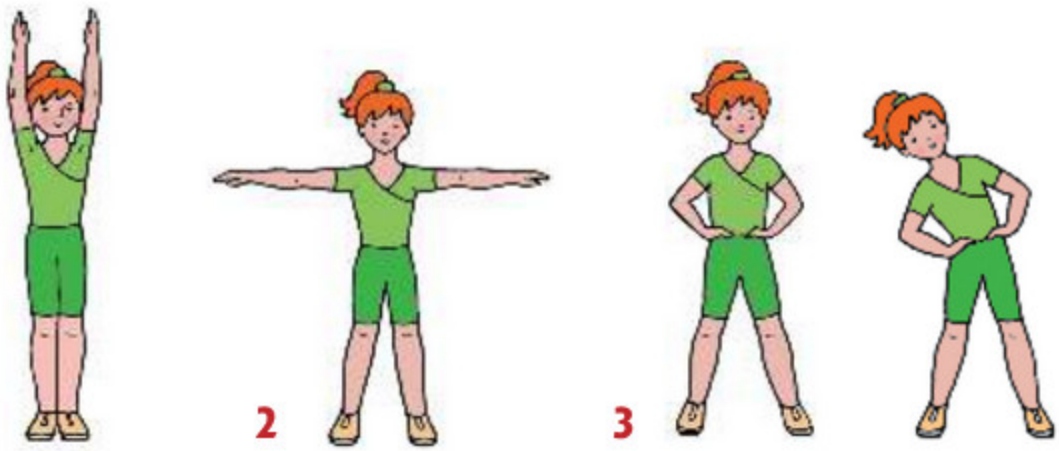


УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

1. Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться (вдох). Руки вниз (выдох).

2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Вращения руками назад, затем вперёд.

3. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо, затем 2 раза влево.




4


5


6

4. Наклоны вперёд, коснуться руками пола. Колени не сгибать.

5. Приседания, руки вперёд. Спину держать прямо.

6. Ходьба на месте с высоким поднимание коленей. Дыхание не задерживать.

Вопросы и задания

1) Выбери из комплексов физкультминуток 4—6 упражнений. Желательно, чтобы это были упражнения и сидя на стуле, и стоя.

2) Выполняй эти упражнения в домашних условиях в перерывах между приготовлением домашних заданий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Подумай, что надо надеть, собираясь на лыжную прогулку.

Рассмотри рисунок.

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА

Как ты думаешь, что на нём изображено? Назови каждый из предметов одежды.

Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.



Одеваться надо по погоде. Если погода морозная, то надевают утеплённую куртку, а если нет — то лёгкую ветровку. Независимо от погоды на ногах должны быть шерстяные носки, а на руках — шерстяные варежки. На голову надевают шерстяную шапочку.



Как ты думаешь, какими способами передвигаются с лыжами к месту прогулки?

Рассмотри рисунок.
Как ты думаешь, что на нём изображено?

Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Передвигаться с лыжами можно двумя способами. Первый — это когда сложенные лы-







жи несут на плече. Второй способ — это когда лыжи несут под рукой. Если необходимо остановиться, то лыжи ставят к правой ноге.

При передвижении классом эти способы выполняются по командам:

1. «Лыжи на плечо!»
2. «Лыжи под руку!»
3. «Лыжи к ноге!»

Вопросы и задания

Какие команды для передвижения с лыжами подаёт учитель на уроках лыжной подготовки?

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Передвигаться на лыжах можно ступающим шагом и скользящим шагом.

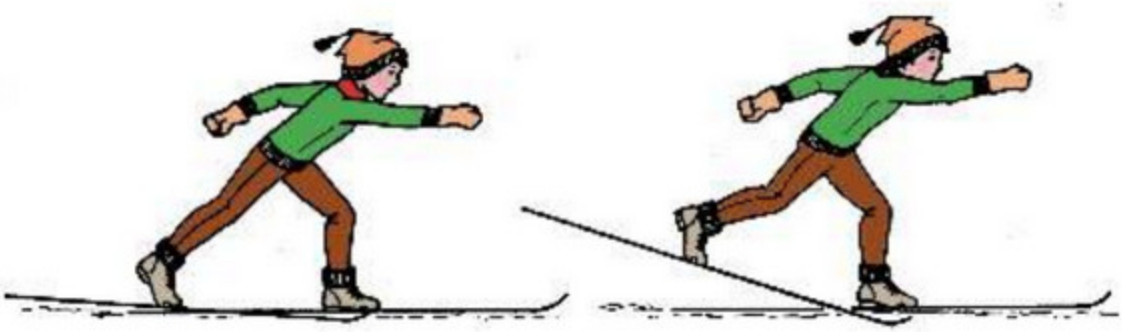
СТУПАЮЩИЙ ШАГ

Лыжник переставляет ноги, не отрывая их от лыжни.



СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Лыжник, отталкиваясь правой ногой, скользит на левой. При этом выносит вперёд пра-



вую руку. Затем, отталкиваясь левой ногой, скользит на правой, меняя положение рук.

При скользящем шаге скорость передвижения больше, чем при ступающем.

ОСНОВНАЯ СТОЙКА ЛЫЖНИКА

Скатываться с небольших горок лучше всего в положении основной стойки лыжника. Чтобы её выполнить, необходимо ноги слегка согнуть в коленях и немного наклониться вперёд.



Вопросы и задания

1) Выучи способы передвижения на лыжах.
2) Используй их во время лыжных прогулок.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ



Разучите подвижные игры и играйте в них во время прогулок.

Кто дальше прокатится

По склону горки для каждой команды устанавливается несколько ворот на расстоянии пяти шагов друг от друга. Ворота — это две палки, воткнутые в снег. Игроки

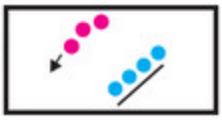


команд выстраиваются на вершине склона в две колонны по одному. По сигналу судьи первые номера команд, сильно оттолкнувшись, скользят вниз, проезжая ворота. Выигрывает та команда, в которой большее количество игроков прокатилось дальше, не задев ворота.

Охотники и олени

Играющие делятся на две команды — охотников и оленей. Охотники встают сверху вниз по склону горы. Олени строятся в шеренгу на вершине. По команде судьи олени начинают спускаться на лыжах с горы.





Охотники стараются попасть в них снежками. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, подбившая большее количество оленей.

Игрокам запрещается бросать снежки в голову оленей.

Встречная эстафета

На расстоянии двадцати–тридцати шагов проводятся две линии. Играют две команды. Каждая команда делится на две равные группы. Одна группа строится у первой линии, другая — у второй.

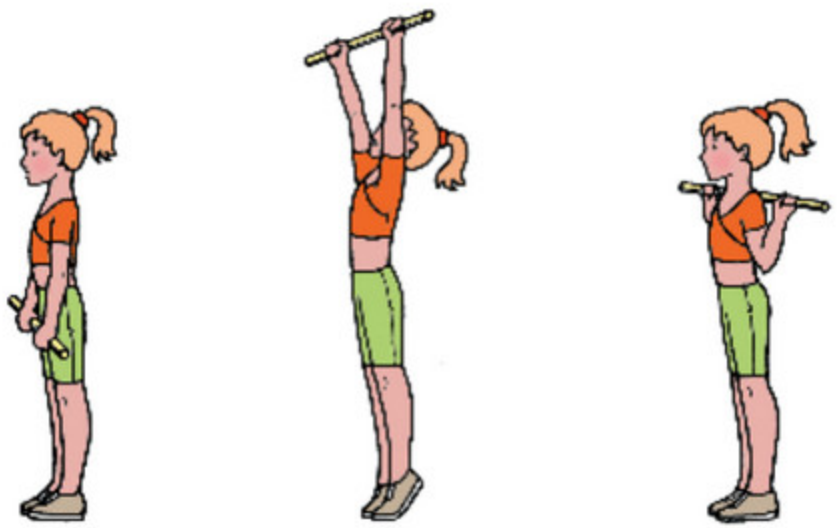


По сигналу судьи первые номера первой группы каждой команды бегут на лыжах к игрокам второй группы. Прибежавший салит игрока своей команды, тот бежит к первой группе и салит следующего игрока, и так до тех пор, пока все не поменяются местами.

Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.), в руках палка. Вставая на носки, поднять руки вверх, потянуться. Опуститься на всю стопу, руки с палкой отвести за голову. Затем снова поднять руки вверх, встать на носки и вернуться в и. п.



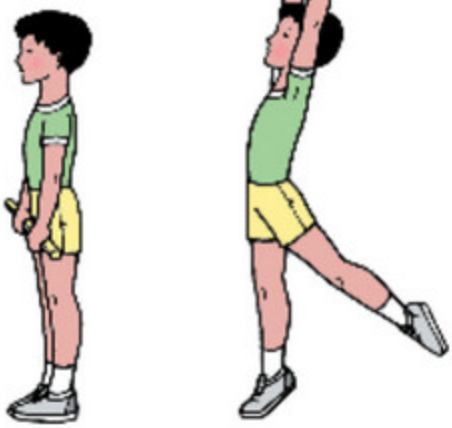
1

2. Без палки. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

3. И. п. — о. с., в руках палка, на счёт «раз» — поднимаясь на носок правой ноги, левую отвести назад, руки вверх (вдох); на



2



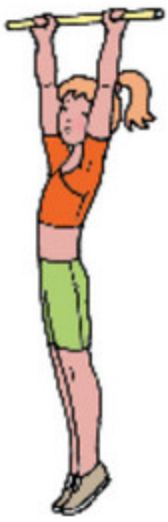
3

счёт «два» — руки вниз, ногу приставить (выдох).

4. И. п. — о. с. Подняться на носки, руки с палкой вверх. Опуститься на всю ступню и завести прямые руки за спину. Повторить ещё раз. Затем вернуться в и. п.

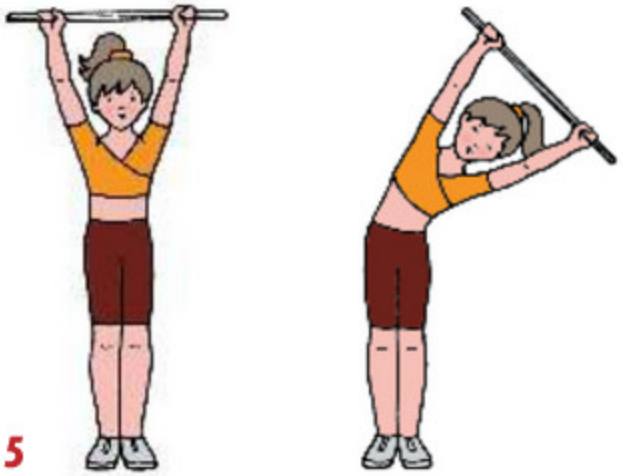


4



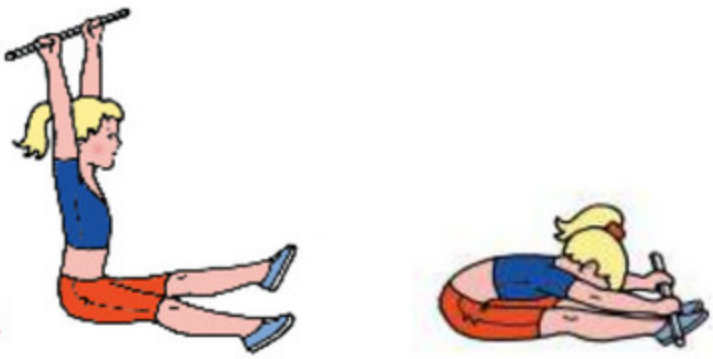


5. И. п. — о. с., руки с палкой вверх. Наклоны поочерёдно в правую и левую стороны.



5

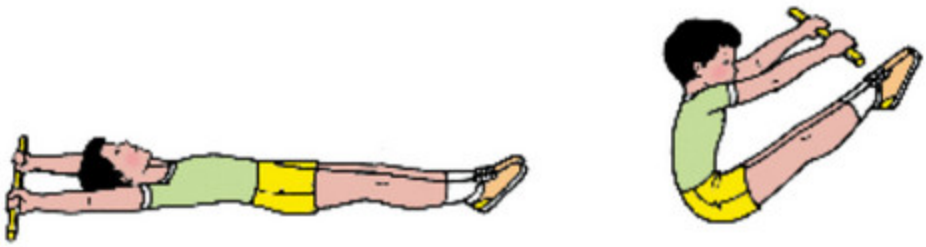
6. И. п. — сед ноги врозь, руки с палкой вверх. Наклоны вперёд. Ноги в коленях не сгибать.



6

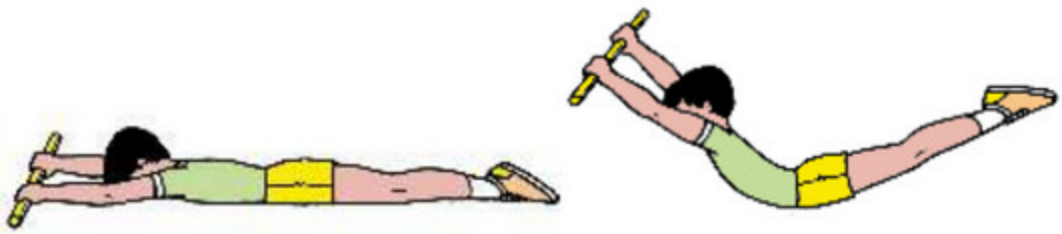
7. И. п. — лёжа на спине, ноги прямые, руки с палкой за головой. Быстро поднимать одновременно туловище и ноги, стараясь коснуться палки носками. Вернуться в и. п.

7



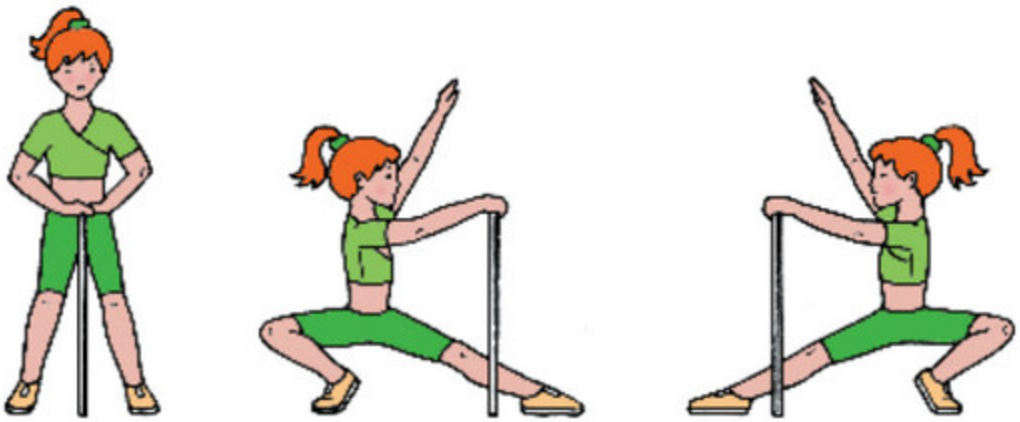
8. И. п. — лёжа на животе, палка в вытянутых руках. Прогнуться и задержаться в этом положении, а затем вернуться в и. п.

8

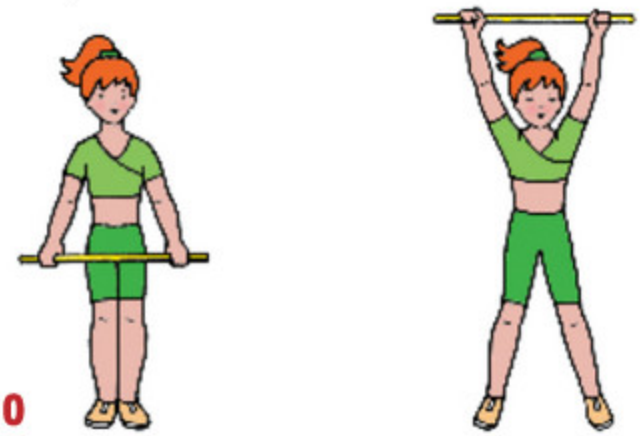


9. И. п. — о. с., ноги шире плеч. Палку поставить перед собой вертикально. Держась за палку, приседать поочерёдно то на правой, то на левой ноге.

9



10. И. п. — о. с., руки с палкой опущены. Быстро поднимая палку над головой, сделать прыжок ноги врозь, опуская палку — прыжок ноги вместе. Прыгать на носках легко, ритмично.



10

11. Палка на полу. Ходьба на месте до восстановления дыхания.



11

Вопросы и задания

1) Разучи эти упражнения.
2) Делай утреннюю зарядку каждый день.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ



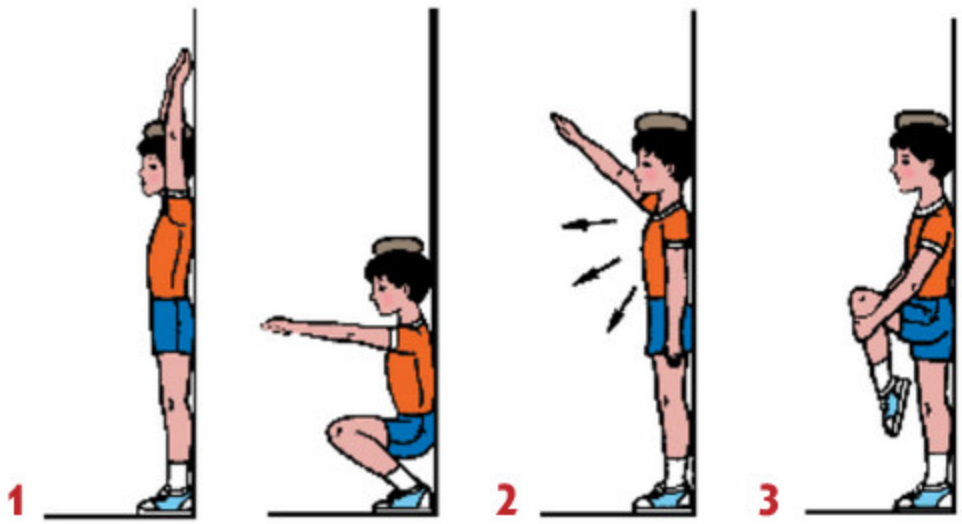
Вместе с учителем или родителями отбери нужные для тебя упражнения.

Если ты будешь выполнять эти упражнения каждый день, то у тебя будет правильная, красивая осанка.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ СТОЯ У СТЕНЫ

(Выполнять по 4—6 раз.)

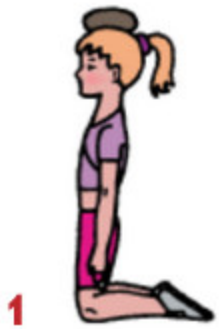
1. Приседания — руки вперёд.
2. Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.
3. Подтягивание ноги, согнутой в колене, руками к животу.



УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ В ДВИЖЕНИИ

(Выполнять по 4—6 раз.)

1. Сесть на пятки, руки отвести назад; встать, руки вниз.
2. Перешагнув через мяч, повернуться к нему лицом и повторить упражнение.
3. Ходьба через скамейку.



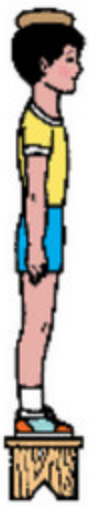
1





2







3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА С ПРЕДМЕТАМИ

(Выполнять по 8—10 раз.)

1. Лёжа на спине, зажать ступнями ног листок бумаги, поднимать и опускать ноги.

2. Зажать палку за спиной согнутыми в локтях руками. Приседать до лёгкого утомления.

3. Встать на колени с палкой за спиной, сесть на пятки и снова встать.

4. Зажать палку за спиной руками, согнутыми в локтях. Энергично поворачиваться влево и вправо.

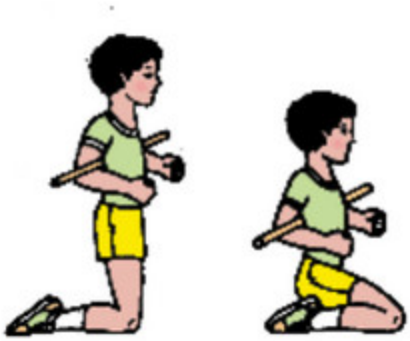
1



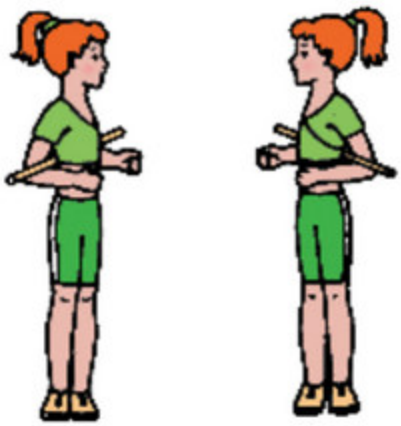
2



3



4



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

(Выполнять по 8—10 раз.)

1. Сесть на пол, опереться руками о пол за спиной. Перенести правую ногу влево и коснуться носком пола. Затем перенести левую ногу вправо. Дыхание равномерное.

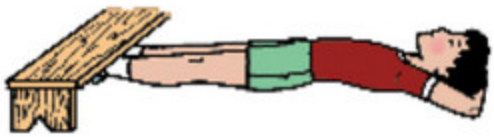
1



2. Лёжа на полу, закрепить ноги под опорой. Поднимать и опускать туловище. Ноги в коленях не сгибать.

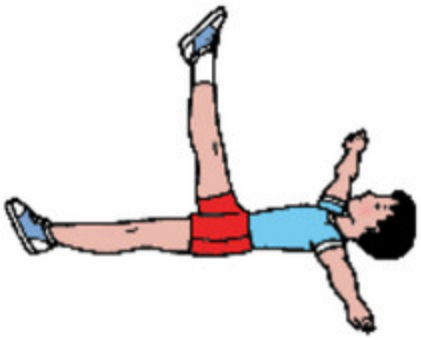
2





3. Лёжа на спине, вытянуть ноги, руки развести в стороны, попеременно поднимать то правую, то левую ногу.

3



4. Сесть на пол, упереться руками за спиной в пол. Скрещивать приподнятые ноги слева направо и справа налево.

4



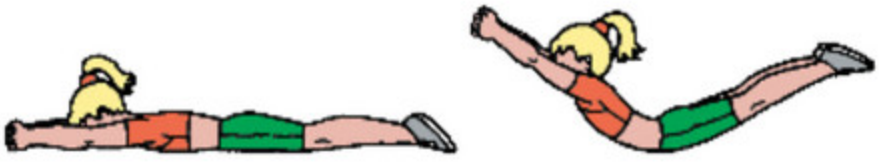
5. Лёжа на животе, вытянуть руки вдоль тела. Закрепить под опорой ноги. Поднимая туловище, руки отводить назад.

5



6. Лёжа на животе, пальцы сжать в «замок», ноги вместе. Прогибаться, стараясь не разводить ноги и не разжимать руки.

6

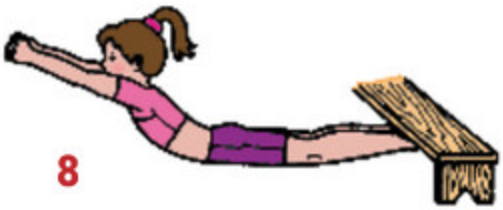


7. Лёжа на животе, опереться согнутыми в локтях руками о пол. Поочерёдно поднимать то правую, то левую ногу, не сгибая её в колене.



7

8. Лёжа на животе, ноги под опорой, поднимать и опускать туловище.



8

Вопросы и задания

Разучи и выполняй эти упражнения каждый день.

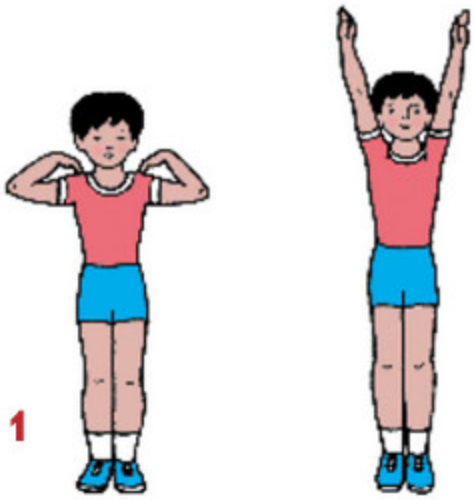
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнения для утренней зарядки нужно выполнять в такой последовательности:

- потягивание;
- ходьба и бег в спокойном темпе;
- дыхательные упражнения;
- сгибание и разгибание, вращение;
- наклоны вперёд и в стороны;
- поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине;
- прыжки;
- медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания.

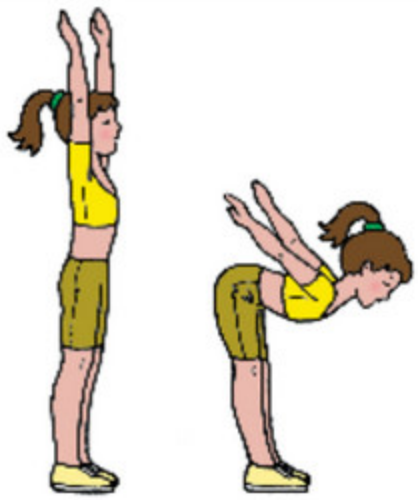
УПРАЖНЕНИЯ НА ПОТЯГИВАНИЕ

1. Руки к плечам. Потянуться — руки вверх.

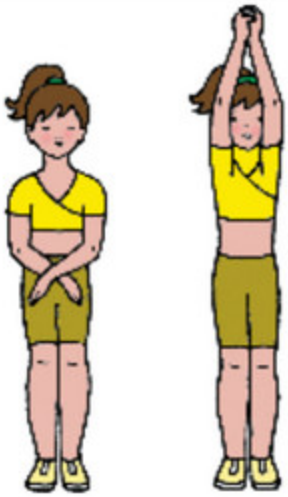


2. Потянуться — руки вверх. Наклониться — руки назад.

3. Руки скрестно. Поднять руки вверх, сомкнуть пальцы в «замок», потянуться.



2



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Ходьба на месте.

2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.

3. Бег на месте.



1



2

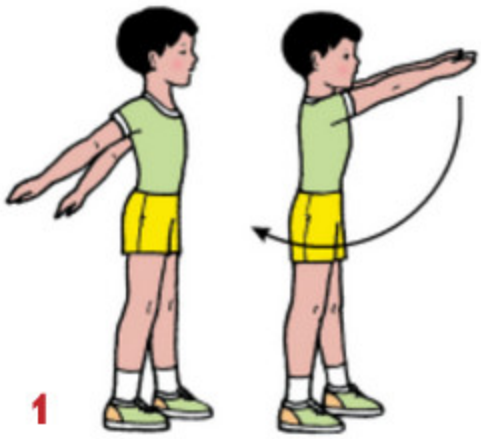




3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

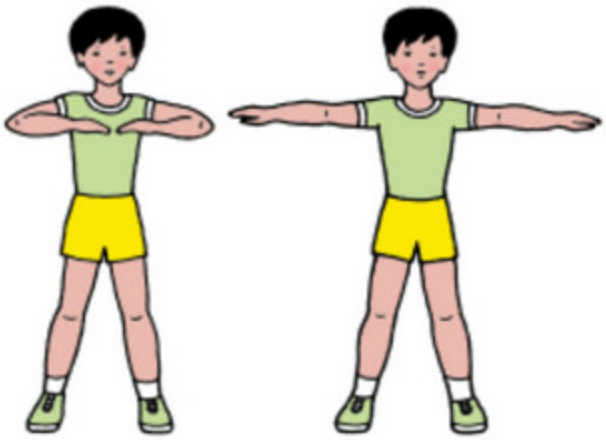
1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и. п.



1

2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и. п.

3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.



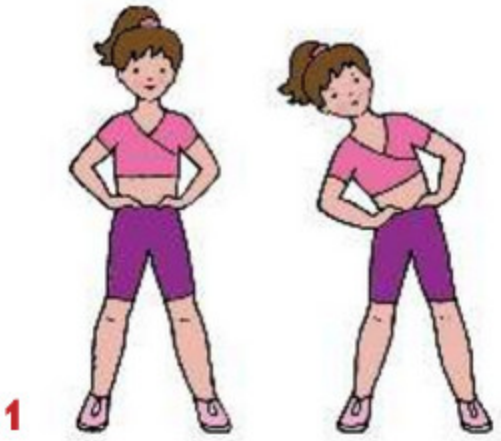
2



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

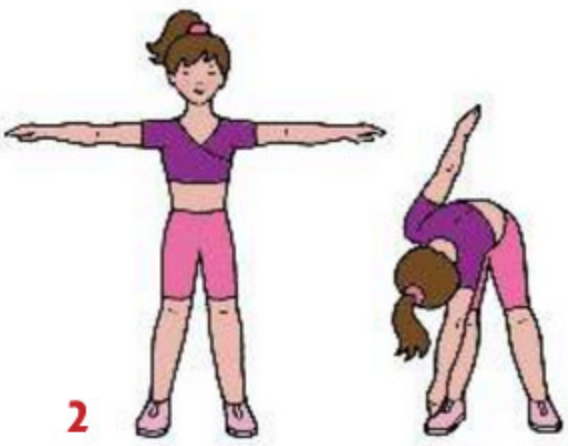
1. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.



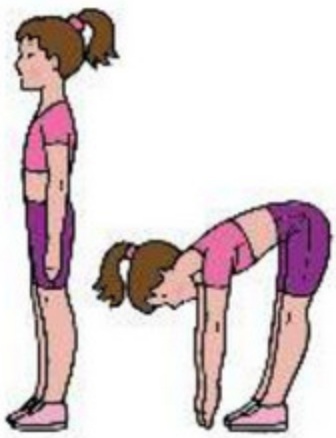
1

2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



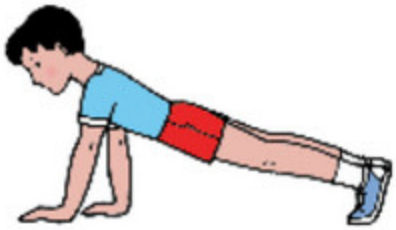
2



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И СПИНЫ

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и. п.



1



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.

3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.



2



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок под ней, опустить. То же самое с левой ногой.

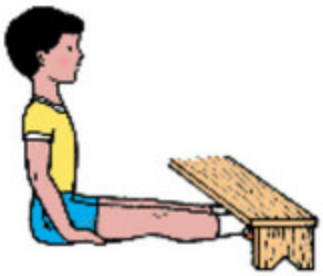


1

2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой.

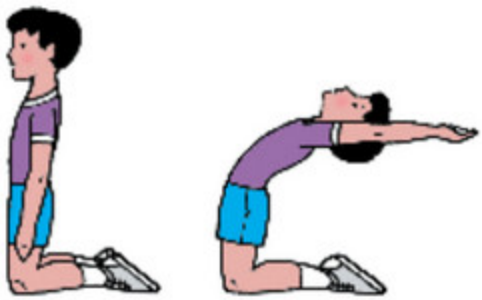
3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.

2 

3 

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и. п.

1 

2. Упор стоя на коленях. Махи то одной, то другой ногой назад-вверх.

2 

3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову и плечи.

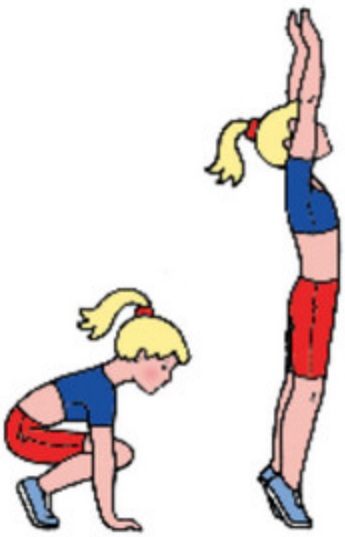


3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и. п.

2. Стоя упереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем упереться другой ногой и выполнить то же самое.

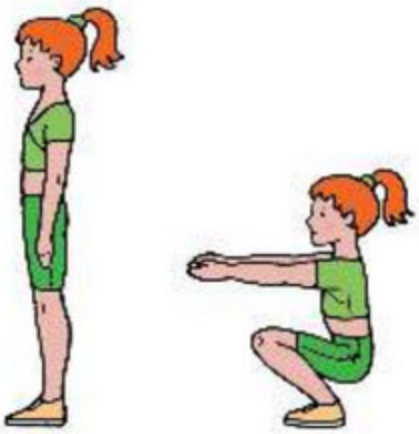


1



2

3. Приседания, руки вперёд, спина прямая.



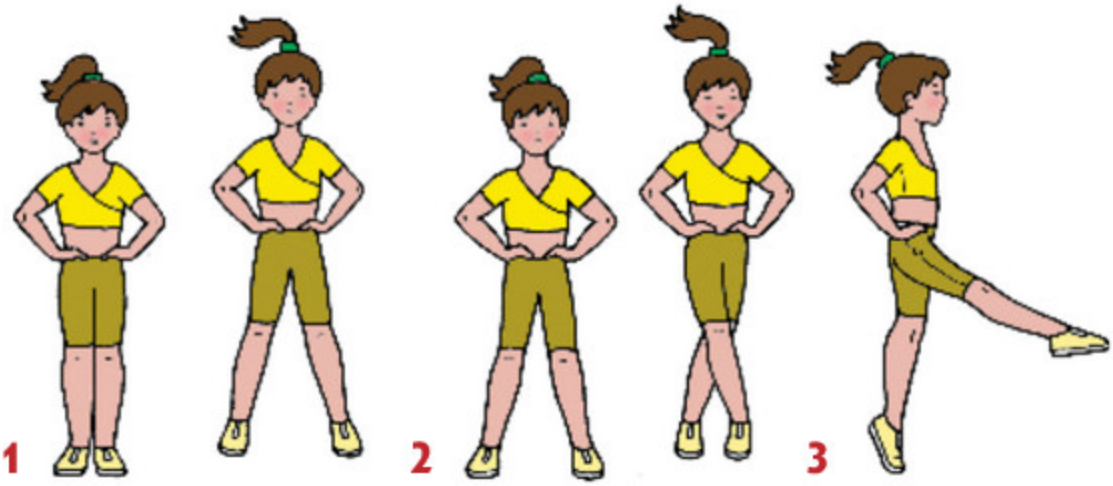
3

ПРЫЖКИ

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.

3. Руки на пояс. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях сгибать.



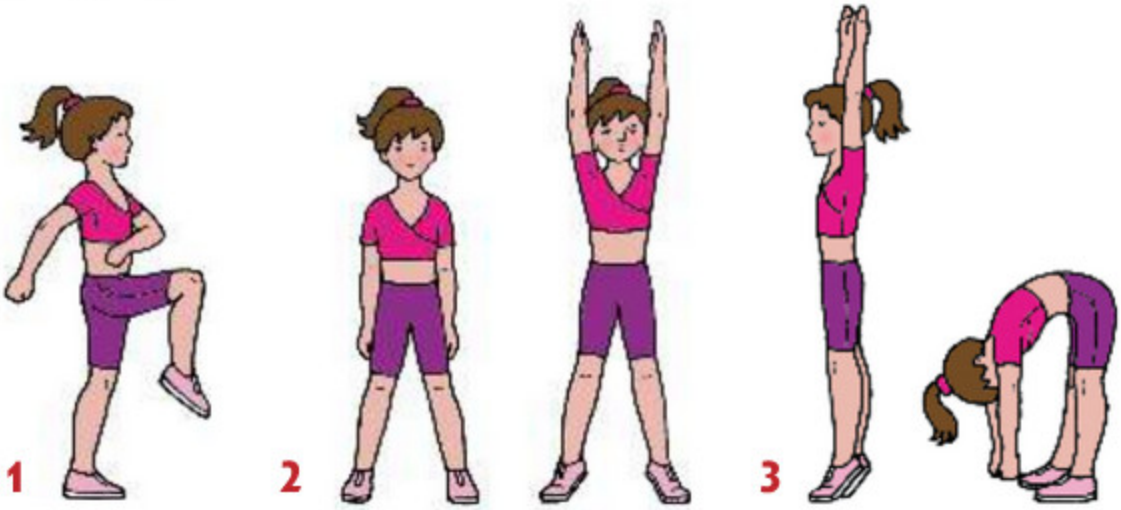
1 2 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

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

2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и. п. (выдох).

3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Вопросы и задания

1) Выбери по одному упражнению в каждой группе.
2) Составь сам комплекс упражнений утренней зарядки.

ИГРЫ СО СЛОЖНЫМИ СПОСОБАМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Для того чтобы уметь передвигаться разными способами в разных направлениях, необходимо научиться сохранять равновесие в любом положении. Это можно сделать, играя в специальные игры.

Тройка

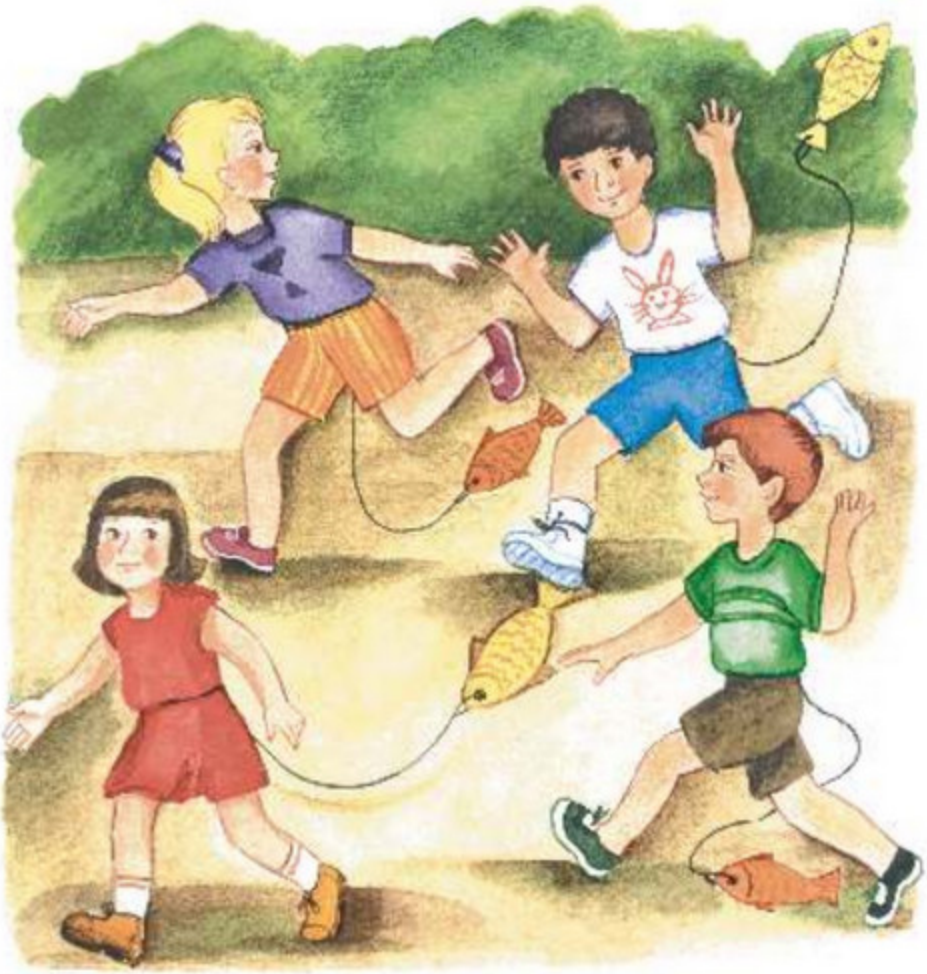
Дети, держась за руки, встают по трое. В каждой тройке средний ученик стоит лицом по направлению движения, двое других (справа и слева от него) — спиной. По сигналу судьи «Иди!» тройка идёт по площадке. По



сигналу «Стой!» останавливается. Дети меняются местами в тройке.

Рыбки

Соревнуются одновременно две-три команды с равным числом игроков. Каждый игрок получает бумажную рыбку (длина 25 см, ширина 6—7 см) с ниткой (длина 1 м). Дети закрепляют конец нитки сзади на поясе так,



чтобы рыбка свободно лежала на полу. У каждой команды рыбки определённого цвета.

По сигналу одного из игроков все начинают передвигаться по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника и не давая наступить на свою рыбку. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Выигрывает та команда, у которой осталось больше рыбок.

Раки

Каждая команда делится на две группы. Игроки одной группы держат обруч, а игроки другой по очереди проползают в него ногами вперёд, опираясь на руки. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.



Бой петухов

Двое игроков, по одному от каждой команды, встают плечом к плечу. Они прыгают на одной ноге и толкаются до тех пор, пока один из них не потеряет равновесие. Тот, кто встал на обе ноги, считается проигравшим. Победителю присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Вопросы и задания

Сделайте самостоятельно бумажные рыбки для игры.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ И ЛОВКОСТЬ

Не попади в болото!

На площадке чертят круги, куда нельзя забегать, — это болото. По сигналу судьи водящий догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный или попавший в болото выбывает из игры.





Волк в засаде

Посредине площадки проводят две линии на расстоянии 1 м — это ров, в котором сидит волк. Недалеко от рва чертят круг — это дом коз. По команде судьи «Козы, на луг!» дети бегут на противоположную сторону и стараются перепрыгнуть через ров.

Волк спит и не трогает их. По второй команде судьи «Козы, домой!» дети бегут в дом и снова прыгают через ров. Волк проснулся и ловит коз. Пойманная коза становится волком.

Через ров можно только прыгать. Волку нельзя выходить из рва раньше времени.





Выстрел в небо

Играют две команды. Каждая команда со своим мячом. Команды располагаются напротив друг друга вокруг большого очерченного круга. По одному игроку от каждой команды входят в центр круга. По команде судьи они бросают мячи как можно выше. Тот игрок, чей мяч приземлился позже другого, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Бросать мяч вверх надо одновременно по сигналу судьи. Мячи подбирают только те игроки, кто их бросил.



Салки-догонялки

Водящему повязывают на руку ленточку. Он поднимает эту руку и громко говорит: «Я — салка-догонялка!» После этого все играющие разбегаются. Водящий старается догнать и осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим.



Совушка

Выбирают совушку. Совушка садится в гнездо, которое находится в стороне от площадки. После слов судьи: «День наступает — всё оживает» — игроки начинают бегать, летать, как бабочки или птицы, ползать, как жучки.

Судья неожиданно для играющих говорит: «Ночь наступает — всё замирает», и все игроки останавливаются в том положении, в котором услышали сигнал судьи. Тогда совушка выходит из гнезда на охоту.



Если она увидела, что кто-то шевельнулся, то забирает его к себе в гнездо, и тот становится совушкой.

Не оступись

Соревнуются две-три команды. Первые игроки каждой команды прыгают вперёд на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий встал на обе ноги, прыгать начинает следующий игрок команды.

Прыгать следует только на одной ноге. Следующий игрок начинает прыгать с того места, где остановился его товарищ, по команде. Останавливаться во время прыжков нельзя. Выигрывает та команда, чьи игроки пропрыгают большее расстояние.



Брось — поймай

Играют несколько команд.

Каждая команда делится ещё на две группы. Они выстраиваются по разные стороны от ленточки, натянутой на высоте 1,5—2 м. По команде судьи игрок, стоящий первым, перебрасывает волейбольный мяч через ленточку, пробегает под ней, стараясь поймать мяч на другой стороне. Затем он передаёт мяч своему товарищу по команде, который делает то же самое. Побеждает та команда, которая закончила игру быстрее и у которой мяч меньшее количество раз падал.

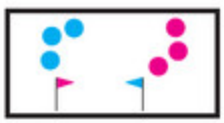
Мяч обязательно должен пролететь над ленточкой.



Пингвины с мячом

Игроки делятся на две команды. У каждой — волейбольный мяч. Напротив каждой команды в десяти шагах ставят флажок. Первые игроки зажимают мяч ногами и прыгают к флажку. Допрыгав до флажка, они берут мяч в руки, обегают флажок, возвращаются к своей команде и передают мяч следующему игроку.





Мяч нельзя терять. Если мяч потерян, его надо снова взять, зажать ногами и начать прыжки с того места, где он выпал. Выигрывает та команда, игроки которой заканчивают эстафету первыми.

Кто быстрее

К середине шнура длиной 3—5 м привязывают ленточку. Концы шнура прикрепляют к палочкам длиной 20—30 см. Два игрока берут в руки палочки, расходятся в разные стороны и натягивают шнур. По сигналу судьи каждый игрок начинает быстро нама-



тывать шнур на палочку, двигаясь вперёд. Выигрывает тот игрок, чья палочка первой коснётся ленточки.

Вопросы и задания

Выберите из предложенных игр наиболее понравившиеся и научите играть в них ребят из вашего двора.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Для чего нужны исходные положения на занятиях физической культурой?
2) Какие из подвижных игр, описанных в учебнике, ты освоил лучше других?
3) Что нужно сделать в домашних условиях, прежде чем приступить к утренней зарядке?
4) Какая польза от физкультминуток во время занятий в школе?
5) Каким шагом можно передвигаться на лыжах?

Задание № 1

Прежде чем приступить к скатыванию с горок на лыжах, хорошо разучи основную стойку лыжника.

Задание № 2

Зимой при хорошей лыжной погоде обязательно поучаствуй в одной-двух подвижных играх, описанных в учебнике.

Задание № 3

Из упражнений, включённых в учебник, составь свой комплекс утренней гимнастики и регулярно выполняй его.

Задание № 4

При выполнении игр со сложными способами передвижения учись сохранять равновесие в любом положении.

ПРОВЕРИМ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ



ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ



Запиши свои ответы в дневник самонаблюдения.

Тест «План основных дел»

План основных дел, расписанных по часам, называется:

а) режим дня

б) расписание ученика

Тест «Пробуждение организма»

Занятие, пробуждающее организм, называется:

а) зарядка

б) физкультминутка

Тест «Снятие усталости»

Занятие, помогающее снять усталость на уроках, называется:

а) зарядка

б) физкультминутка

Тест «Привычное положение тела»

Привычное положение тела, когда человек стоит или передвигается, называется:

а) осанка

б) походка

Тест «Шеренга»

Шеренга — это когда учащиеся стоят:

а) плечом друг к другу

б) в затылок друг к другу

Тест «Колонна»

Колонна — это когда учащиеся стоят:

а) плечом друг к другу

б) в затылок друг к другу

Тест «Выполнение физических упражнений»

Все физические упражнения выполняются из:

а) исходного положения

б) основной стойки

Тест «Отличия ходьбы от бега»

Чем отличается ходьба от бега?

а) отталкиванием ногой от земли

б) движением рук

в) полётом после толчка ногой

г) движением ног

Тест «Скорость ходьбы»

Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо идти быстро:

а) мелкими шагами

б) длинными шагами

Тест «Быстрый бег»

Чтобы быстрее бежать, надо:

а) уменьшить длину шага

б) увеличить длину шага

в) увеличить частоту шагов

г) увеличить длину и частоту шагов

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1) Чем ходьба отличается от бега?
2) Какой вид передвижения необходим для того, чтобы перемещаться быстрее?
3) Что необходимо надевать, собираясь на лыжную прогулку?
4) Какие построения в зале и на спортивной площадке ты знаешь?
5) Как выполняется исходное положение основная стойка?

Задание № 1

Повтори все исходные положения.

Задание № 2

С помощью родителей продумай, какие вещи тебе надо надевать для занятий физической культурой при тёплой погоде, а какие — при холодной.

Задание № 3

При выполнении упражнений утренней зарядки делай их в той последовательности, которая указана в учебнике.

Задание № 4

Напиши небольшое письменное сообщение (1—2 странички) на одну из тем: «Мой режим дня», «Мой собственный комплекс упражнений».

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Вы держите в руках учебник, который даст вашему ребёнку начальные знания по физической культуре, поможет ему научиться заботиться о своём здоровье, привить умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Помогайте своему ребёнку последовательно осваивать учебный материал, правильно понимать смысл прочитанного, выполнять задания и упражнения. Насколько будет действенна ваша помощь, настолько прочно будет сформирована у ребёнка потребность заниматься физическими упражнениями, следить за своим здоровьем, использовать полученные знания для своего развития и совершенствования.

Обучение в школе — новый этап в жизни ребёнка, переход из условий игровой деятельности, организуемой в дошкольных учебных организациях, в условия учебной деятельности, имеющей свои специфические особенности, с которыми ребёнок ещё не встречался.

Как отмечают физиологи и психологи, переход детей от одного вида деятельности к другому может сопровождаться резкой сменой настроения, повышенной эмоциональностью, даже раздражительностью или плаксивостью. Специфика организации и содержания учебной деятельности в школе может вызвать у первоклассников повышенную утомляемость, так как увеличивается нагрузка на внимание, память, мышление.

Чтобы избежать переутомления, надо помочь первокласснику приспособиться к условиям учебной деятельности. Для этого необходимо:



- обеспечивать ребёнку условия для соблюдения режима дня, включающего своевременные приёмы пищи, дневной сон (отдых), прогулку на свежем воздухе, ночной сон, который по своей продолжительности должен быть не менее 8,5–9 ч;
- постепенно приучать ребёнка к регулярным самостоятельным учебным занятиям, оказывать помощь в их организации и планировании, следить за тем, чтобы учебные занятия были ограничены по времени и обязательно чередовались с другими формами деятельности (например, с посильными для ребёнка делами по дому или игровой деятельностью, которой он занимался в дошкольном учреждении);
- систематически наблюдать за самочувствием и поведением ребёнка в течение дня. Такое наблюдение, проводимое хотя бы на первых порах обучения ребёнка в школе, поможет не допускать длительной и чрезмерно высокой нагрузки на детский организм, сохранять оптимальную умственную и физическую работоспособность, активно влиять на его эмоциональное состояние. При появлении признаков усталости (вялости, жалоб на головную боль, снижения интереса к занятиям, внимания и т. п.) необходимо переключить ребёнка с одной деятельности на другую (например, с умственной на физическую).

Начало обучения в школе характеризуется резким снижением двигательной активности ребёнка, которая является важнейшим фактором его нормального физического и психического развития. Для многих школьников дефицит в движениях становится причиной не только снижения уровня их работоспособности и быстрой утомляемости во время учёбы в школе, но и развития в будущем различных заболеваний. Что-

бы избежать этих негативных последствий, необходимо правильно планировать режим дня ребёнка, создавать условия для достаточной двигательной активности в течение дня, недели.

Чтобы оптимизировать двигательную активность ребёнка, нужно:

- выделять в режиме дня школьника время на занятия физическими упражнениями, которые не требуют сложного спортивного инвентаря и могут выполняться самим ребёнком, а также легко контролируются родителями. К таким формам занятий прежде всего относятся утренняя зарядка (до 10 мин), физкультминутки (2—3 мин), подвижные игры и прогулки на свежем воздухе (до 1—1,5 ч);
- рекомендовать ребёнку для самостоятельных занятий те упражнения и игры, которые он освоил или ещё осваивает на уроках физической культуры. Это связано с тем, что многие первоклассники не владеют достаточным объёмом движений, большинство движений дети освоили, подражая взрослым, и поэтому они технически несовершенны. Пользуясь учебником, можно не только проконтролировать правильность выполнения упражнений первоклассником, но и помочь ему качественно их освоить и закрепить.

Многие дети не умеют играть в подвижные игры, которые по преимуществу состоят из жизненно важных для человека двигательных навыков и умений. Это объясняется двумя основными причинами. Во-первых, первоклассники ещё недостаточно владеют двигательными действиями, входящими в ту или иную игру. Во-вторых, они не имеют достаточной физической подготовки. В первом случае рекомендуется помочь ребёнку научиться играть. Сначала разучить

с ним отдельные движения и действия игры, а затем провести всю игру целиком. Во втором случае необходимо позаниматься с ребёнком упражнениями для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Такие занятия могут быть непродолжительными (25—30 мин), но проводиться они должны регулярно. Подвижные игры и комплексы упражнений первоклассник будет осваивать в школе, задача родителей — помочь ему в этом.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг! 3

Узнаем о физической культуре 5

Что такое физическая культура 6

Чему обучают на уроках физической культуры . . . 8

Как возникли физические упражнения 10

Подвижные игры 14

Одежда для игр и прогулок 16

Что такое режим дня 18

Утренняя зарядка и личная гигиена 21

Что такое осанка 24

Строевые упражнения 26

Основные способы передвижения 28

Подведём итоги 30

Научимся заниматься физической культурой 31

Исходные положения в физических упражнениях . . . 32

Подвижные игры 34

Считалки для подвижных игр 38

Режим дня 40

Комплекс упражнений утренней зарядки 42
Упражнения для физкультминутки 44
Лыжная подготовка 47
Передвижение на лыжах 50
Подвижные игры на лыжах 52
Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой 56
Упражнения для осанки 61
Комплекс утренней зарядки 67
Игры со сложными способами передвижения . . . 76
Игры, развивающие быстроту и ловкость 80
Подведём итоги 90
Проверим свои знания и умения 92
Выбери правильные ответы 93
Подведём итоги 96
Уважаемые мамы и папы! 98

Учебное издание

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

Физическая культура

1 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*
Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*
Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*
Дизайн макета *О. Г. Чичвариной*
Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *Е. В. Семериковой*
Корректоры *А. В. Рудакова, М. А. Маркушова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 21.02.19. Формат 84×108 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура SchoolBook. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,80.
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.