



А. П. Матвеев

# Физическая культура

# 2 класс



**А. П. Матвеев**

# **Физическая культура**

# **2** класс

**Учебник**

Допущено  
Министерством просвещения  
Российской Федерации

13-е издание, переработанное

Москва  
«Просвещение»  
2023

УДК 373.167.1:796+796(075.2)

ББК 75я71

М33

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 858 от 21.09.2022 г.

Для соблюдения правил информационной безопасности поисковый запрос в Интернете осуществляется детьми с помощью взрослых (педагогических работников, родителей или законных представителей несовершеннолетних обучающихся).

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков ООО «Лори», Shutterstock.

## Условные обозначения:



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Работа с дополнительной информацией



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

**Матвеев, Анатолий Петрович.**

М33 Физическая культура : 2-й класс : учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 176 с. : ил.  
ISBN 978-5-09-102502-6.

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.

Учебник подготовлен в соответствии со всеми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства просвещения № 286 от 31.05.2021 г.

УДК 373.167.1:796+796(075.2)  
ББК 75я71

ISBN 978-5-09-102502-6

© АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2023  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2019  
Все права защищены





## Дорогой друг!



Поздравляю тебя с началом нового учебного года!

Ты успешно завершили обучение в первом классе, хорошо отдохнул летом и окрепшим пришёл в школу.

В новом учебном году ты продолжишь заниматься физической культурой. На этих занятиях ты разучишь много новых физических упражнений и интересных подвижных игр, разовьёшь силу, ловкость и выносливость, укрепишь своё здоровье, научишься закалять свой организм.

Учебник поможет успешному обучению физической культуре. Он познакомит тебя с историей первых соревнований и возникновения подвижных игр, расскажет о древних и современных Олимпийских играх. Поможет подготовиться к соревнованиям комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Из учебника ты узнаешь о физических качествах человека, о том, как можно их измерять и развивать. Научишься составлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, выполнять упражнения для правильной осанки и развития мышц.





В учебник включены вопросы и задания, которые помогут тебе совместно с одноклассниками и друзьями обсуждать полученные знания и освоенные умения, готовить небольшие сообщения.

Надеюсь, что уроки физической культуры будут для тебя интересными и полезными, помогут расти крепким и здоровым, а также хорошо подготовиться к учёбе в следующем, третьем классе.

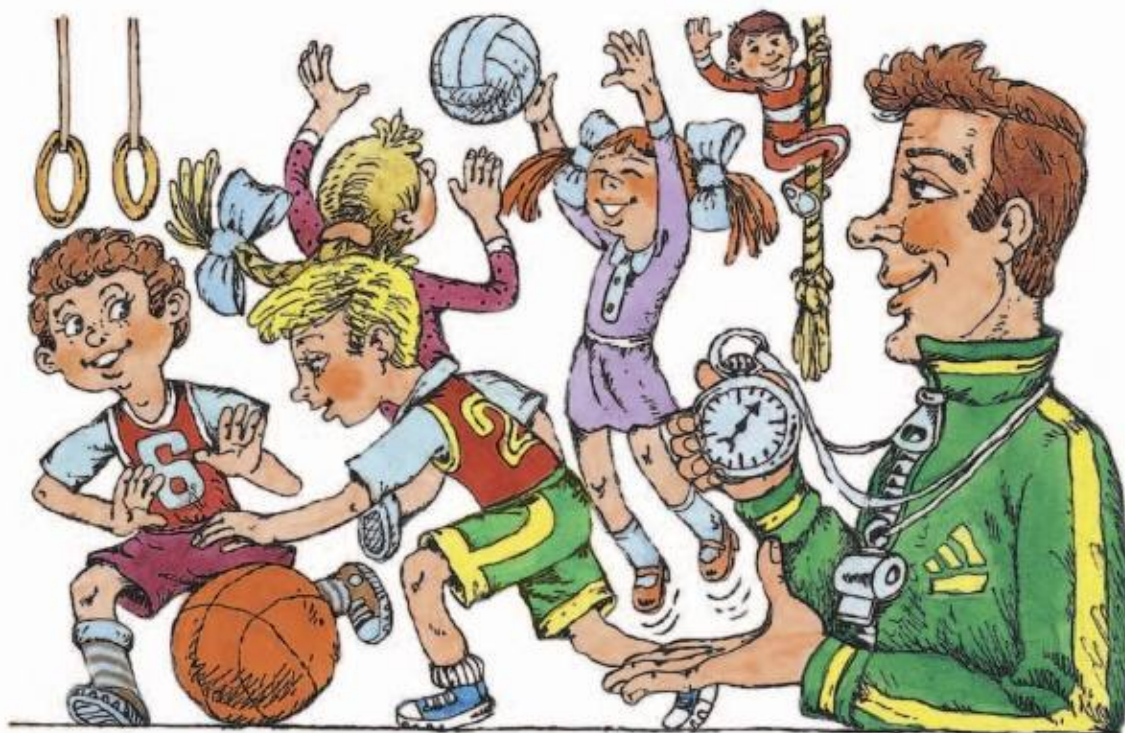
Успехов тебе!

**Автор учебника**

# ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## Узнаем:

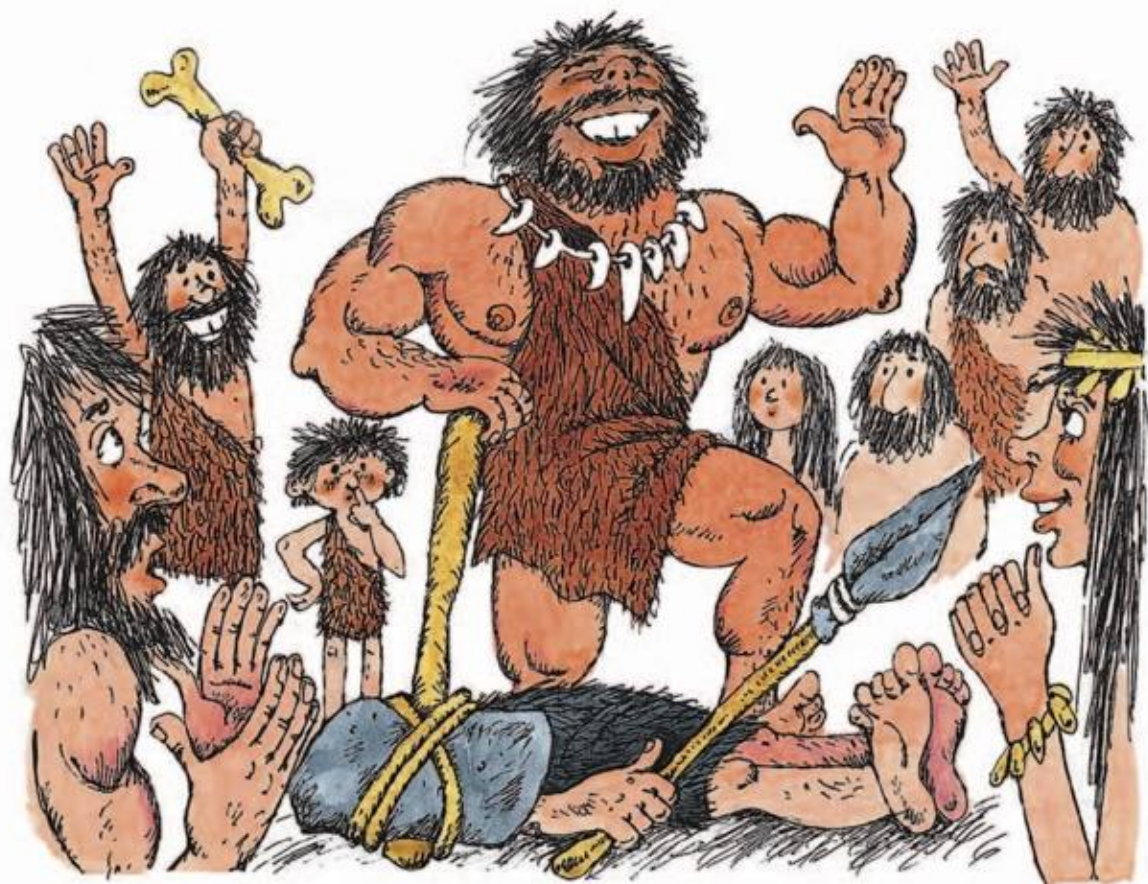
- о появлении первых соревнований и подвижных игр у древних народов;
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о появлении первых мячей и физических упражнений с ними.





# ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ У ДРЕВНИХ НАРОДОВ



Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди жили в пещерах. С помощью соревнований они определяли самого сильного человека, который становился их вождём. Эти соревнования проводились без пра-



вил. Главным в них было победить соперника любым способом.

Прошло много времени. Люди поняли, что с помощью соревнований можно определять меткого и быстрого охотника, ловкого и выносливого воина. Для проведения таких соревнований были придуманы специальные правила. За соблюдением этих правил следили судьи. Их приглашали из числа самых мудрых и справедливых охотников и воинов.

### Вопросы

- 1) Как ты думаешь, для чего древние люди проводили соревнования?
- 2) С какой целью древние люди придумали правила соревнований? Поясни свой ответ.
- 



**Проверь свои знания.** Древние люди проводили соревнования для выявления лучших охотников и воинов. Победители становились учителями, которые обучали детей необходимым знаниям, приёмам и умениям охотиться и воевать. Правила придумали для того, чтобы соревнования были честными, не приводили к травмам и несчастным случаям.



# ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР



У древних народов соревнования проводились не только для взрослых, но и для детей. Эти соревнования судили мудрые и опытные учителя. По результатам состязаний они отбирали детей и готовили из них будущих охотников и воинов.

Обучение проводилось в виде игр, в которых дети воспроизводили сцены охоты или боевых сражений. Они метали копья в нарисованных животных, бегали друг за другом,



изображая диких зверей. Лазая по горам и прыгая с деревьев, они учились скрытно нападать на врагов.

Со временем такие игры стали называть **подвижными играми**.

### Вопрос и задания

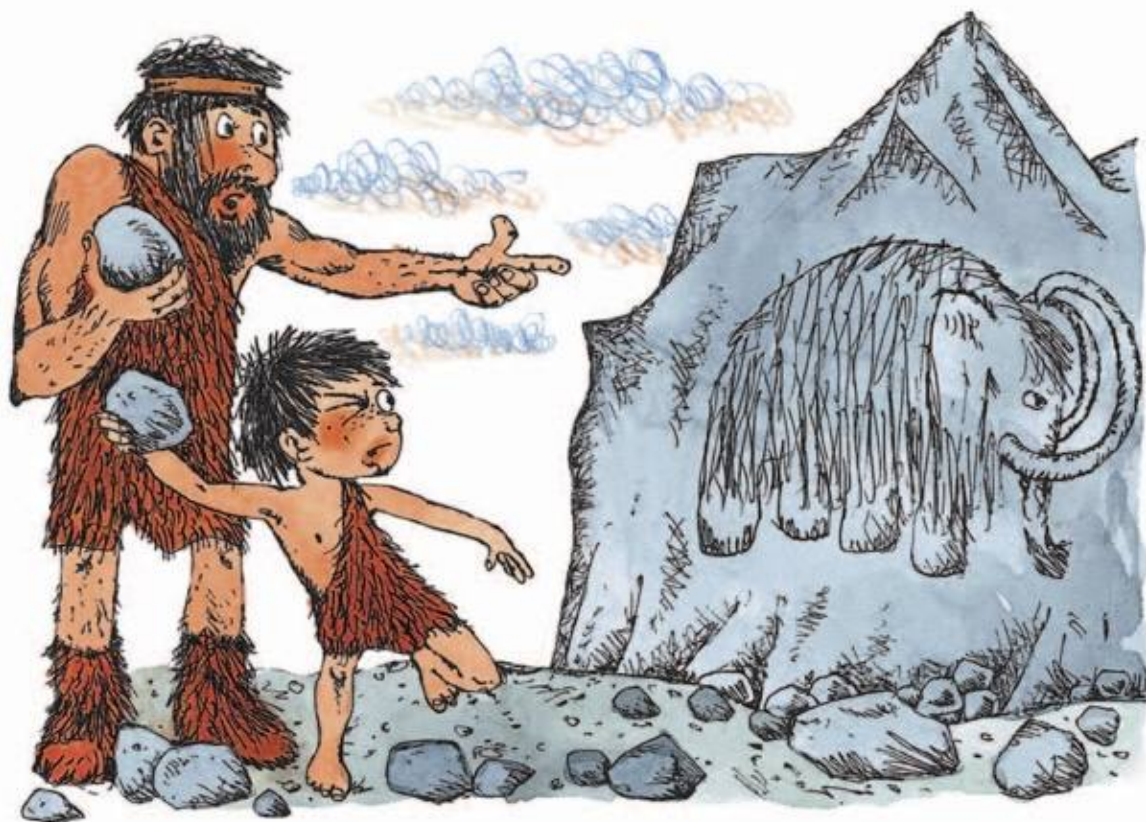
- 1) Поясни, для чего древние люди использовали подвижные игры.
- 2) Расскажи, какие действия и упражнения входили в подвижные игры у древних народов.
- 3) В первом классе ты разучил много подвижных игр. Как ты думаешь, в какие из них могли играть дети древних народов? Поясни свой ответ.



**Проверь свои знания.** В первом классе школьники учились играть в разные подвижные игры. Одной из них была игра «Охотники и утки». В ней побеждали школьники, которые умели метко бросать мяч и ловко бегать. В эту игру могли играть дети и древних народов, готовясь стать охотниками.



## КАК ПОЯВИЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ



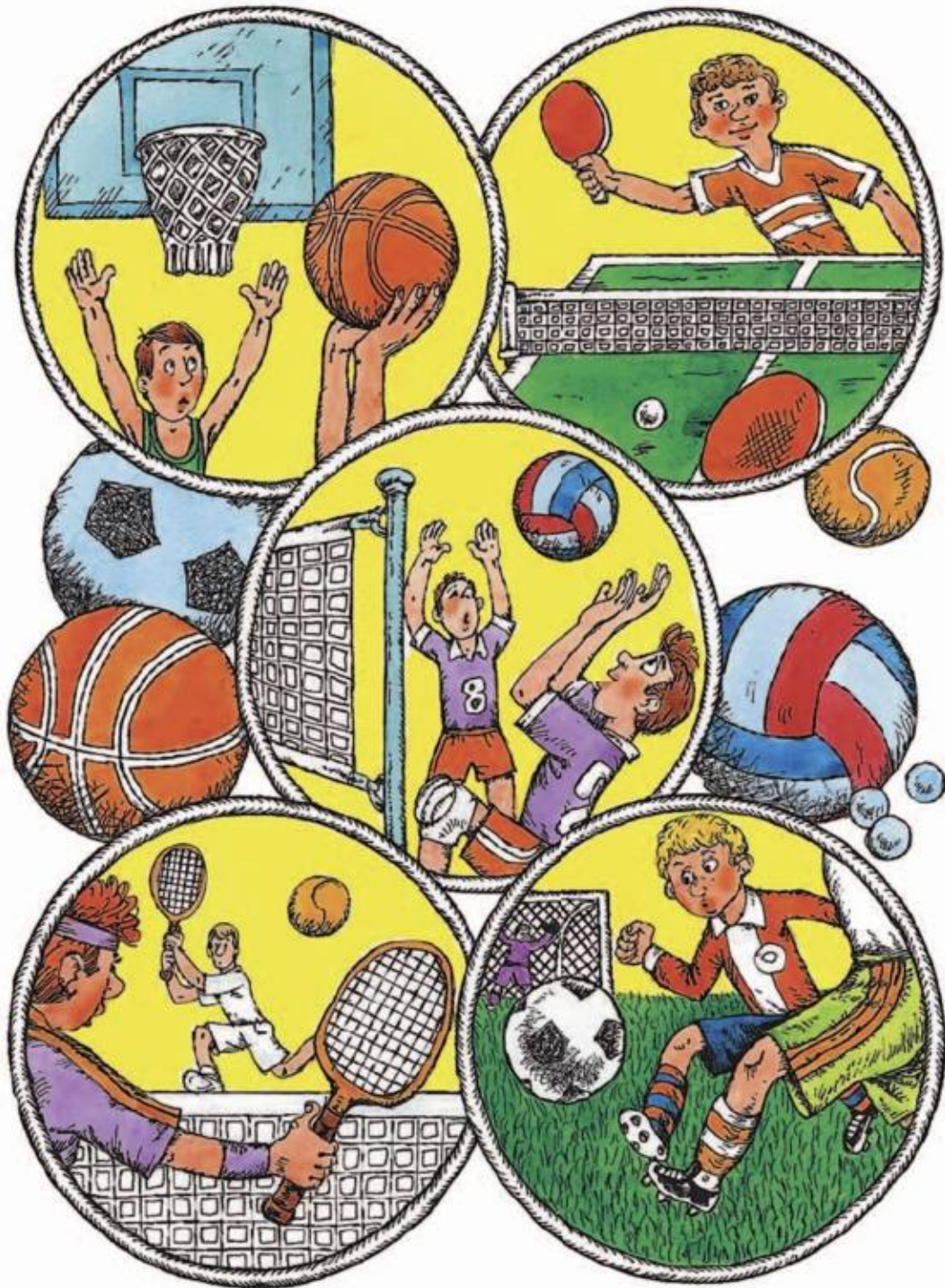
Мячи появились в глубокой древности. С их помощью опытные учителя обучали детей охотничьим и военным действиям. Они учили учеников броскам мяча из разных положений и разными способами, во время бега и прыжков.

Первые мячи делали из шкур убитых животных. Шкуры набивали песком или сухой травой. Мячи получались неровными, разными по размеру и весу.





Со временем появилось много новых упражнений, для которых стали создавать и новые мячи. Они были разных размеров, разной формы и массы.







## Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, почему древние учителя обучали детей бросать мячи из шкур животных, а не обычные камни?
- 2) Как ты думаешь, каким упражнением с мячом обучали будущих охотников и воинов?
- 3) Рассмотрим внимательно рисунок на странице 11 и расскажи, какие спортивные игры с мячом тебе известны. Объясни, чем отличаются друг от друга мячи в этих играх.



**Проверь свои знания.** На рисунках изображены современные спортивные игры с мячом: футбол, волейбол, баскетбол, большой и настольный теннис. Все они входят в программу современных Олимпийских игр. В футбол, волейбол и баскетбол играют похожими друг на друга мячами. В большой теннис играют маленьким мячом, а в настольный — маленьким пластмассовым шариком.

# ЛЕГЕНДА О ЗАРОЖДЕНИИ ДРЕВНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



Геракл был греческим героем и жил в Древней Греции. Он прославился тем, что защищал слабых и боролся за справедливость. О его подвигах и благородных поступках сохранилось много легенд. Одной из них является легенда о зарождении **Олимпийских игр**.

Однажды Геракл совершил свой очередной подвиг. Чтобы люди долго помнили об этом, Геракл провёл спортивные соревнования, которые в древности назывались Играми. Соревнования проводились в городе Олимпия, и по месту проведения получили своё название — Олимпийские игры.

Со временем Олимпийские игры стали очень популярны в Древней Греции. Их проводили





каждые четыре года. Во время проведения Олимпийских игр прекращались все военные действия. Вместо сражений воины соревновались в спортивных упражнениях. Победителей награждали венками, ветви для которого срезали со священного дерева — оливы, которое росло рядом с храмом Зевса, и чествовали как героев.

### Вопрос и задание

- 1) Воспользуйся Интернетом и вместе с родителями узнай, какие соревнования входили в программу древних Олимпийских игр.
- 2) Как ты считаешь, почему для участия в древних Олимпийских играх приглашались воины? Поясни свой ответ.

**Проверь свои знания.** На Олимпийских играх воины демонстрировали развитие своих физических качеств, умения выполнять военные действия. Соревнуясь в силе, быстроте, выносливости и ловкости, они показывали готовность защищать свою землю от врагов.



# СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



В наше время Олимпийские игры являются самыми крупными соревнованиями в мире. Как и раньше, они проводятся один раз в четыре года. Для участия в них приезжают спортсмены из разных стран мира.

Олимпийские игры начинаются с зажигания Олимпийского огня. Это действие происходит в городе Олимпия, где Геракл провёл свои первые Олимпийские игры.

Современные Олимпийские игры проводятся по зимним и летним видам спорта. В нашей стране Олимпийские игры проходили дважды. По летним видам спорта — в 1980 году в городе Москве и по зимним видам — в 2014 году в городе Сочи.

## Вопрос и задания

- 1) Рассмотрите рисунки на странице 16, изображающие виды спорта летних Олимпийских игр. Поясните, почему они называются летними видами.
- 2) Рассмотрите рисунки на странице 16, изображающие виды спорта зимних Олим-





пийских игр. Поясни, почему они называются зимними видами.

- 3) Какой из видов спорта ты считаешь наиболее интересным? Поясни свой ответ.
- 4) Воспользуйся Интернетом и с помощью родителей подготовь небольшое сообщение о проведении церемонии зажжения Олимпийского огня.



**Проверь свои знания.** Олимпийские игры начинаются с торжественного зажжения Олимпийского огня на стадионе, на котором проводятся соревнования. На стадион Олимпийский огонь доставляется из Греции, где происходит обряд его зажигания от солнечных лучей возле горы Олимп. Олимпийский огонь символизирует чистоту и справедливость, мир и дружбу между народами.



# УЧИМСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

## Узнаем:

- о физическом развитии и физических качествах, правилах и способах их измерения;
- о физических упражнениях для развития физических качеств, о способах их выполнения;
- о правилах оформления и ведения тетради по физической культуре.





# ОФОРМЛЕНИЕ ТЕТРАДИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Каждому школьнику интересно знать, как он взрослеет, как меняются его рост и вес, развиваются физические качества. Наблюдать за этими процессами можно с помощью измерения показателей, которые записываются в тетрадь.

Тетрадь по физической культуре отличается от тетрадей по другим школьным предметам. Она напоминает записную книжку, в которую школьники в строгом порядке записывают учебные задания, необходимые дела и мероприятия. В тетради фиксируется режим дня, комплексы упражнений, результаты измерения показателей физического развития.

## Таблица показателей физического развития и физической подготовленности

Результаты измерения				
Показатели (единицы измерения)	I чет- верть	II чет- верть	III чет- верть	IV чет- верть
Рост (в сантиметрах)				
Масса тела (в килограм- мах и граммах)				
Осанка (в сантиметрах)				
Сила мышц рук (в количестве отжиманий)				
Быстрота (в сантиметрах)				
Гибкость туловища (в баллах)				
Равновесие (в секундах)				

Первые измерения показателей проводятся в начале учебного года. Затем их надо повторять в конце каждой учебной четверти. Если это делать регулярно, то можно увидеть, как изменяются показатели физического развития и физической подготовленности в разные вре-





мена года: осенью, зимой и весной. Для записи измеряемых показателей воспользуйтесь следующими советами.

1. **Рост** измеряют с помощью теста «стоя спиной к стене» (см. стр. 22). Полученные результаты записывают в тетрадь в сантиметрах.

2. **Массу тела** измеряют с помощью напольных весов в положении стоя (см. стр. 24). Результаты измерения записывают в килограммах и граммах.

3. Для измерения **осанки** используют тест «стоя спиной к стене» (см. стр. 22). Результаты измерения записывают в баллах. Если все части тела прикасаются к стене (затылок, плечи, ягодицы, ноги, пятки), то за такую осанку ставится 5 баллов. Если к стене не прислоняется только одна, любая часть тела, то это оценивается в 4 балла. Если к стене не прислоняется две части тела, то за такую осанку ставится 3 балла.

4. Показатели **силы мышц рук** измеряют с помощью упражнения в отжимании туловища из упора лёжа на полу (см. стр. 30). Подсчитывают количество отжиманий, которое можно выполнить до утомления.

5. **Быстроту** измеряют с помощью упражнения «падающая линейка» (см. стр. 43). Полученные результаты записывают в сантиметрах, которые определяют от начала линейки до ребра ладони. Для определения развития



быстроты даётся три попытки. В тетрадь записывают лучшую из них.

6. Для измерения **гибкости** используют наклон вперёд из положения стоя (см. стр. 55). Данное качество оценивают в баллах: при касании пола ладонями — 5 баллов; при касании кончиками пальцев — 4 балла; при касании ладонями ног ниже колен — 3 балла.

7. **Равновесие** измеряют с помощью теста «стойка на одной ноге» (см. стр. 64).

### Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем тебе нужна тетрадь по физической культуре? Поясни свой ответ.
- 2) Вместе с родителями составь тетрадь по физической культуре, как показано в учебнике.  
Внеси в неё показатели физического развития и физических качеств.
- 3) Проводи измерения вместе с родителями каждую четверть и записывай в тетрадь полученные результаты.
- 4) В конце учебного года показатели I и IV четверти сравни между собой. Определи, насколько за год изменились показатели твоего физического развития и физических качеств.





## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

**Физическое развитие** — это процесс изменений в организме, которые происходят у каждого человека. У школьников физическое развитие протекает быстро. Многие уже к 9—10 классу достигают показателей взрослых людей. У школьников, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, физическое развитие протекает быстрее, чем у тех, кто ими не занимается.

Судить о физическом развитии человека можно с помощью измерения его роста, формы осанки и массы тела.

### ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ





Для измерения **роста** потребуется небольшой школьный треугольник и сантиметровая лента. При измерении роста необходимо выполнить определённые действия:

1) встать ровно возле стены, касаясь её пятками и прижимаясь ровной спиной;

2) поставить треугольник так, чтобы одна его сторона касалась головы, а другая — стены;

3) в месте касания треугольника стены, с нижней его стороны, делают отметку мелом;

4) сантиметровой лентой измеряют расстояние от пола до отметки.

Полученный результат записывают в сантиметрах (см).

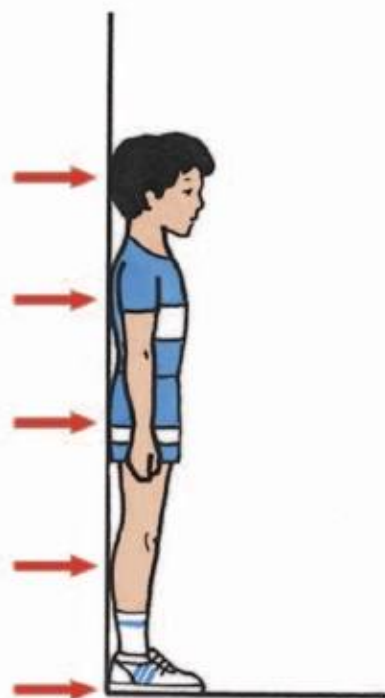
**Осанка** бывает правильной и с нарушениями. Проверить осанку можно с помощью специального упражнения, выполняя следующие действия:

1) встать в привычную позу, прислонившись спиной к стене;

2) прикоснуться к стене затылком, лопатками, ягодицами, ногами и пятками.

Если все указанные части тела касаются стены, то осанка **правильная**. Если какая-то из частей тела не коснулась стены, значит, осанка имеет нарушения и надо делать упражнения для её исправления.





Для измерения **массы тела** используют напольные весы, которые устанавливают на ровной поверхности. Стрелка весов должна находиться на нулевой отметке. Для измерения веса тела необходимо выполнить следующие действия:

- 1) встать на платформу весов;
- 2) выпрямиться и не шевелиться, пока стрелка на весах не остановится.

Полученный результат записывают в килограммах (кг).

Измерять показатели физического развития лучше всего в первой половине дня. Одежда при этом должна быть не повседневной, а спортивной.



## Вопросы и задания

- 1) Какие части тела должны касаться стены при измерении осанки? Поясни свой ответ.
- 2) Каким должно быть положение тела при измерении роста? Поясни свой ответ.
- 3) Как правильно измерять массу тела с помощью напольных весов? Поясни свой ответ.





**4)** С помощью родителей измерь показатели физического развития и запиши их в тетрадь по физической культуре, используя образец из учебника.



**5)** Проводи измерения показателей физического развития каждую учебную четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько ты подросток и окреп.



# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА



Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие — это основные **физические качества**, которые нужны человеку для его жизни. Их развитие помогает успешно обучаться новым физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм, укреплять скелет и мышцы тела, улучшать работу сердца и дыхания.

Каждое физическое качество развивается с помощью специальных упражнений. Например, для развития силы используют силовые упражнения, а для развития быстроты — скоростные.

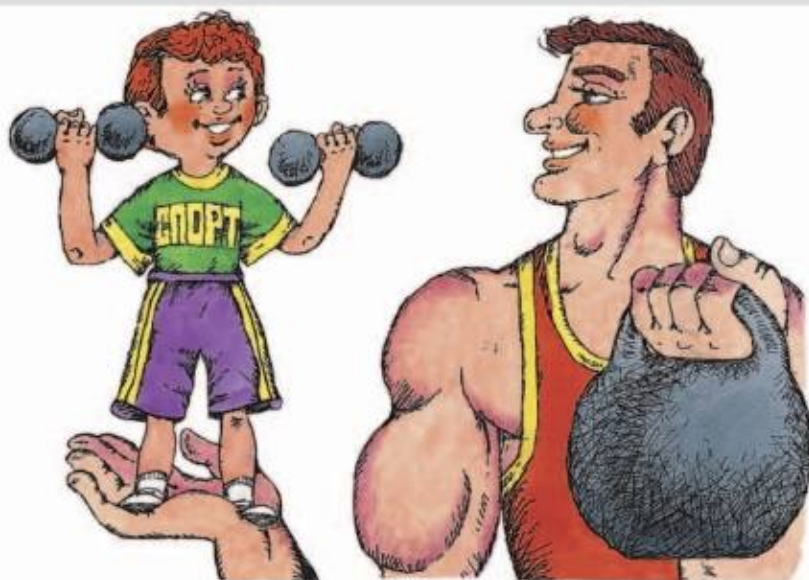
## Вопрос и задания

- 1) Расскажи, что ты знаешь о физических качествах.
- 2) Как ты думаешь, для чего надо развивать физические качества? Поясни свой ответ.
- 3) С помощью родителей найди в Интернете статьи о влиянии развития физических качеств на укрепление здоровья. Подготовь сообщение и выступи с ним перед своим классом.





# СИЛА



**Сила** — это способность человека напрягать мышцы с разным усилием. Когда мышцы напрягаются, они становятся твёрдыми, а когда расслабляются — мягкими и эластичными.

Благодаря силе человек может выполнять движения руками и ногами, удерживать своё тело в разных позах. Используя силу мышц, он может прыгать и бегать, поднимать тяжёлые предметы.

Силу можно развивать с помощью физических упражнений, которые называются **силовыми**. Такие упражнения вызывают большое напряжение мышц, и их надо выполнять в чередовании с отдыхом. Если между силовыми упражнениями не отдыхать, то можно очень быстро устать.



## Задания

1) Расскажи, что ты знаешь о силе человека. Приведи примеры людей, обладающих большой силой.

2) Проведи исследование.

Проверь, как напрягаются мышцы руки:

- 1) встань ровно, руки поставь на пояс;
- 2) левую руку слегка отведи в сторону и, сгибая её в локте, приставь к плечу;
- 3) ладонь левой руки положи на правую руку выше локтя;
- 4) напряги мышцы левой руки как можно сильнее и удерживай напряжение на три счёта;
- 5) расслабь мышцы и поставь левую руку на пояс.



3) Расскажи, какими были мышцы правой руки при напряжении и расслаблении. Поясни свой ответ.







## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ СИЛЫ

Силу можно измерить с помощью простых упражнений.

**Силу мышц рук** можно измерять с помощью отжимания туловища. Чем больше количество отжиманий, тем лучше развита сила рук.

Отжиматься можно от пола, но если это делать трудно, то можно выполнять отжимания от стола или стула.

Исходное положение — упор лёжа.

1 — согнуть руки в локтях, вдох;

2 — выпрямить руки, выдох.



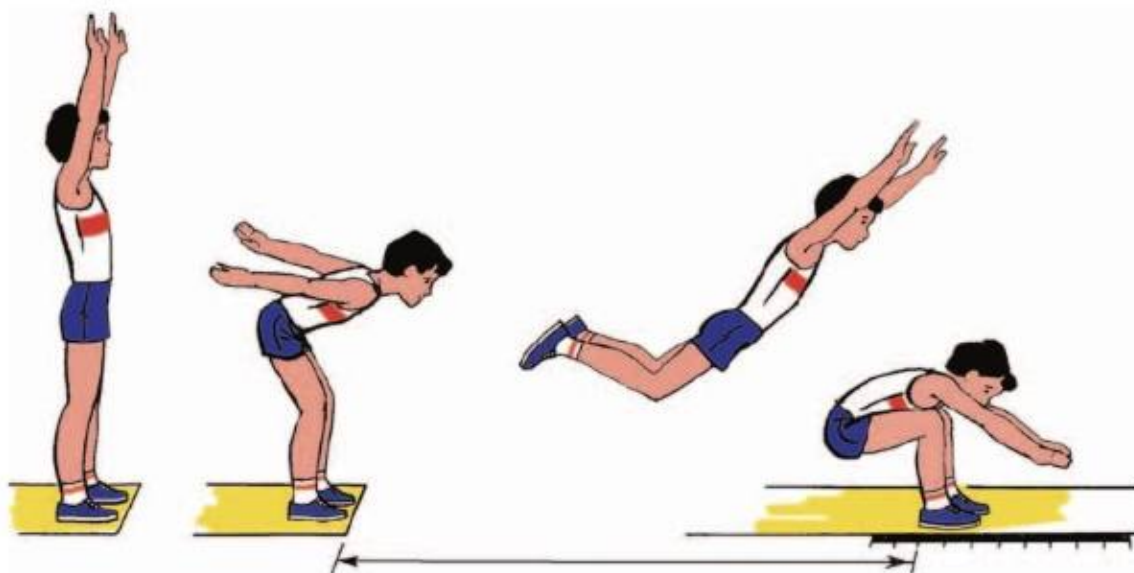
**Силу мышц ног** измеряют с помощью прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Чем дальше выполнен прыжок, тем лучше развита сила мышц ног.

Исходное положение — стоя, руки вверх.

1 — отводя руки назад, слегка сгибая ноги и наклоняя туловище вперёд, толчок двумя ногами вперёд-вверх;



2 — приземляясь, слегка согнуть ноги и выпрямиться.

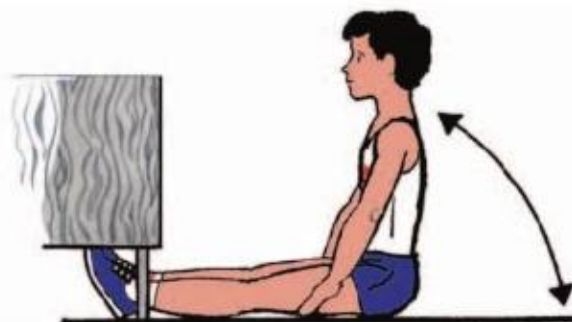


**Силу мышц туловища** можно измерить, выполняя сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу. Чем больше выполняется сгибаний туловища вперёд, тем лучше развита сила мышц туловища.

Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 — сгибая туловище вперёд, коснуться руками носков ног;

2 — опуская туловище, принять исходное положение.







## Вопросы и задания

- 1) Какие упражнения используют для развития силы человека? Поясни свой ответ и приведи пример.
- 2) Можно ли для развития силы мышц рук выполнять упражнения с гантелями? Поясни свой ответ.
- 3) Проведи исследование.
  1. Измерь силу мышц рук с помощью отжимания от пола (запиши количество раз).
  2. Измерь силу мышц рук с помощью отжимания от сидения стула (запиши количество раз).
  3. Сравни результаты измерения и определи, при каком способе количество отжиманий было больше. Поясни причину.
- 4) Запиши результат отжимания от пола в тетрадь по физической культуре. Повторяй измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько стал сильнее.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Для развития силы используют два вида силовых упражнений. Это упражнения без предметов и с предметами. Начинают развивать силу с выполнения комплекса силовых упражнений без предметов. После того как станет легко его выполнять, переходят к комплексу силовых упражнений с предметами.

Силовые упражнения надо выполнять до первых признаков лёгкого утомления. Сделав небольшой отдых, переходят к следующему упражнению.

## КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

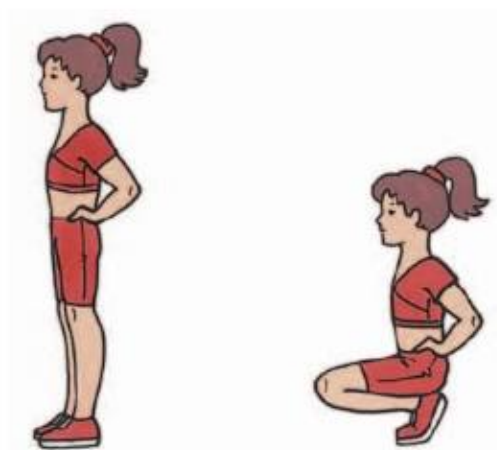
**1. Ходьба на месте в спокойном темпе.**  
Выполнение в течение одной минуты.



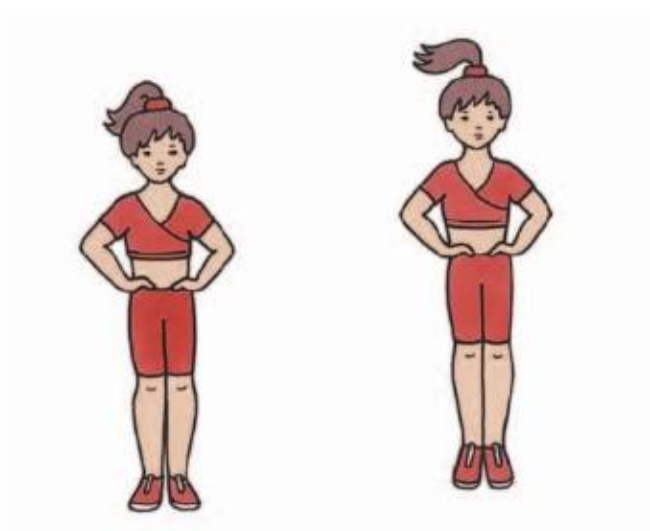




**2. Приседания в спокойном темпе.** Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполнить 30 приседаний, повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



**3. Прыжки на месте в спокойном темпе.** Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполнить 30 прыжков, повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.





**4. Поднимание прямых ног в спокойном темпе.** Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх;

2 — опустить в исходное положение.

Выполнить 20 подъёмов. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**5. Отжимания от стула.** Исходное положение — упор лёжа на стуле. Выполнить 10 отжиманий. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



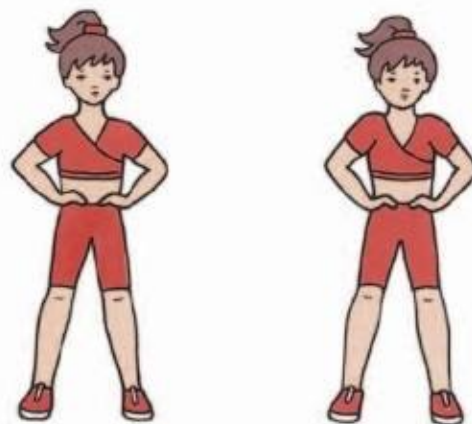




**6. Дыхательное упражнение.** Исходное положение — стоя, руки на поясе, ноги слегка шире плеч.

1 — медленно поднимая плечи вверх, сделать глубокий вдох;

2 — медленно опуская плечи, сделать выдох. Повторить 5—7 раз.



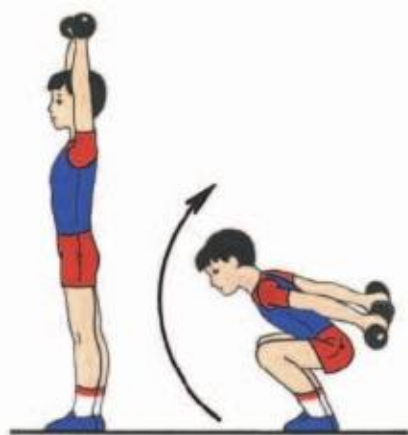
## КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ МАССОЙ В 50—100 ГРАММОВ

**1. Ходьба на месте в спокойном темпе.** Выполнение в течение одной минуты.

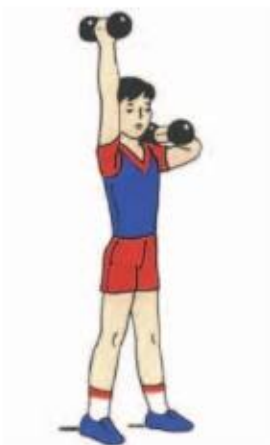




**2. Приседания с отведением рук назад.** Исходное положение — стоя, руки вверх. Выполнить 30 приседаний в спокойном темпе. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



**3. Сгибание и разгибание рук вверх в положении стоя.** Исходное положение — стоя, правая рука вверх, левая согнута в локте у плеча. Попеременное выпрямление рук в спокойном темпе. Выполнять в течение одной минуты.







**4. Наклон туловища вперёд с отведением рук назад.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — одновременно наклоняясь вперёд, руки отвести назад;

2 — выпрямиться и принять исходное положение.

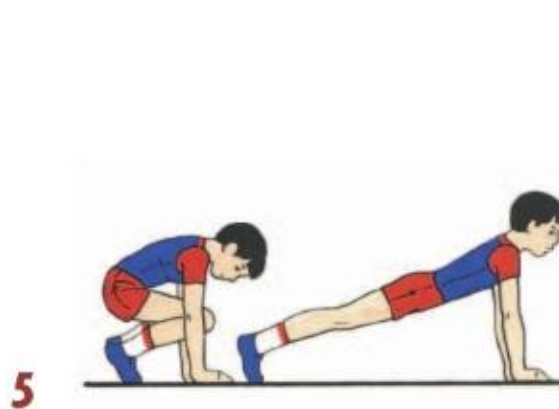
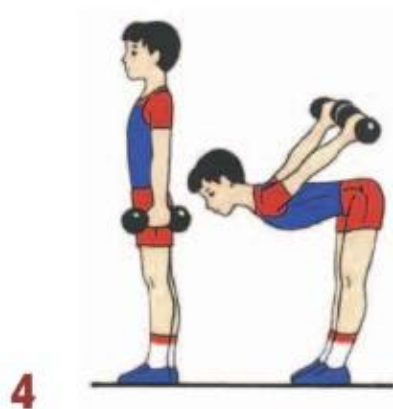
Выполнить 30 наклонов вперёд в спокойном темпе. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.

**5. Прыжки с опорой на руки.** Исходное положение — упор присев.

1 — опираясь на руки, прыжок назад в упор лёжа;

2 — опираясь на руки, прыжок вперёд в упор присев.

Выполнить по 6 прыжков в упор лёжа и обратно. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



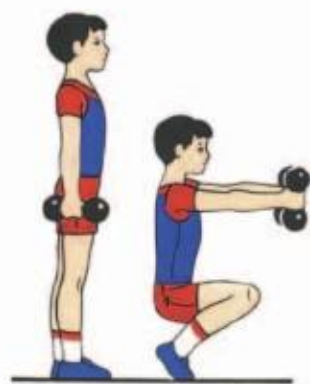


**6. Приседания с вынесением прямых рук вперёд.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки держат гантели.

1 — одновременно приседая, вытянуть руки вперёд перед собой, спина прямая;

2 — одновременно выпрямляясь, принять исходное положение.

Выполнить 20 приседаний. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



**7. Попеременные выпады вперёд правой и левой ногой.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, руки держат гантели.

1 — одновременно выпад правой ногой, прямые руки вперёд перед собой, спина прямая;

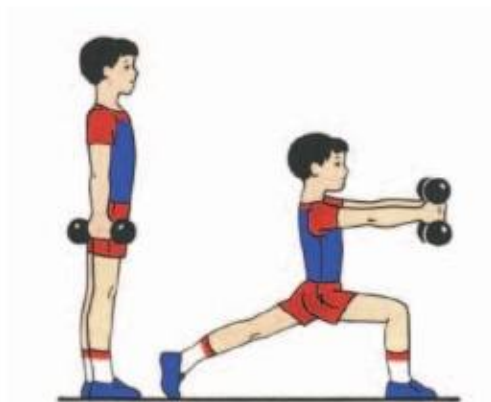
2 — одновременно опуская руки, шаг левой ногой вперёд в исходное положение;

3 — повернуться кругом и одновременно выпад левой ногой, прямые руки вперёд перед собой;





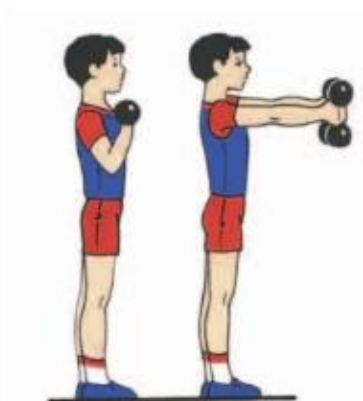
4 — одновременно опуская руки, шаг правой ногой вперёд в исходное положение. Выполнить 10 выпадов каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**8. Выпрямление рук перед собой в положении стоя.** Исходное положение — стоя, руки с гантелями к плечам.

1 — выпрямить руки перед собой;

2 — согнуть руки в локтях и принять исходное положение. Выполнить 10 раз. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.





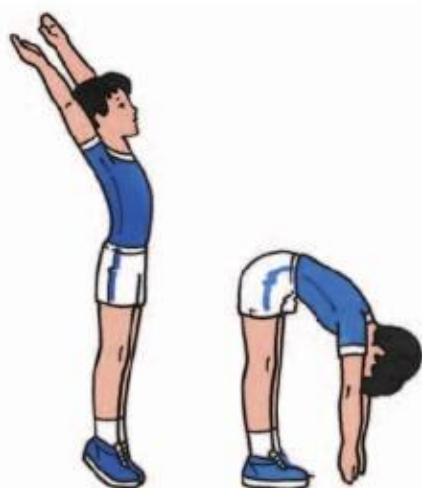
**9. Дыхательное упражнение.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги слегка разведены в стороны.

1 — медленно поднимаясь на носки и отводя прямые руки назад, сделать глубокий вдох;

2 — медленно наклоняясь вперёд и опуская руки, выдох;

3 — медленно поднимаясь на носки и отводя прямые руки назад, сделать глубокий вдох;

4 — медленно опускаясь и наклоняясь вперёд, выдох. Повторить 5—6 раз.



### Задания

- 1) Выучи комплексы упражнений для развития силы и выполняй их в свободное время.
- 2) Комплексы упражнений включи в свой режим дня.



# БЫСТРОТА



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

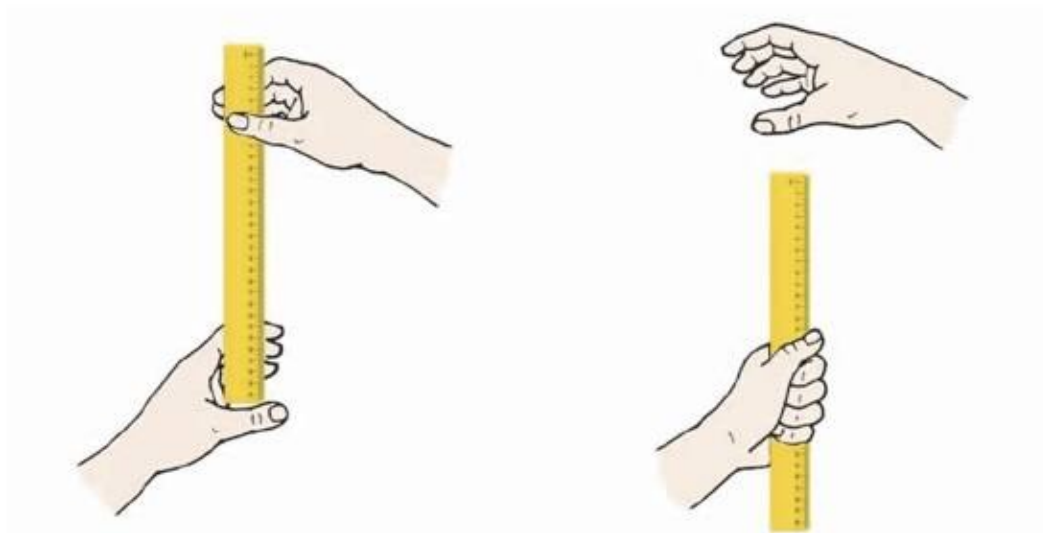
Каждый человек может совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью сокращаются его мышцы. Чем выше скорость сокращения мышц, тем быстрее движения человека.

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



## ИЗМЕРЕНИЕ БЫСТРОТЫ

**Измерить быстроту** можно с помощью специального упражнения, которое называется «падающая линейка». Чтобы его выполнить, необходим помощник и линейка длиной 30—50 см.



Измерение быстроты проводится по следующим правилам.

1. Оба участника измерения встают лицом друг к другу на расстоянии одного шага.

2. Первый участник держит прямую руку с раскрытой ладонью перед собой.

3. Второй участник, помощник, держит линейку нижним концом, отметкой ноль близко над ладонью участника, но не касается её.

4. Помощник неожиданно отпускает линейку, и первый участник должен быстро её схватить.





Чем меньше длина линейки от основания ладони, тем лучше развита быстрота.

Это упражнение надо повторить 3 раза. По лучшему результату определяют показатель развития быстроты в сантиметрах.

### Вопросы и задания

- 1) Расскажи, что ты знаешь о быстроте и зачем она нужна человеку. Поясни свой ответ.
- 2) Как ты считаешь, тебе нужно развивать быстроту? Поясни свой ответ.
- 3) Как ты считаешь, в каких видах спорта необходимо применять быстроту? Обсуди ответ с учащимися своего класса.
- 4) Вместе с родителями измерь свою быстроту и запиши результат в тетрадь по физической культуре.



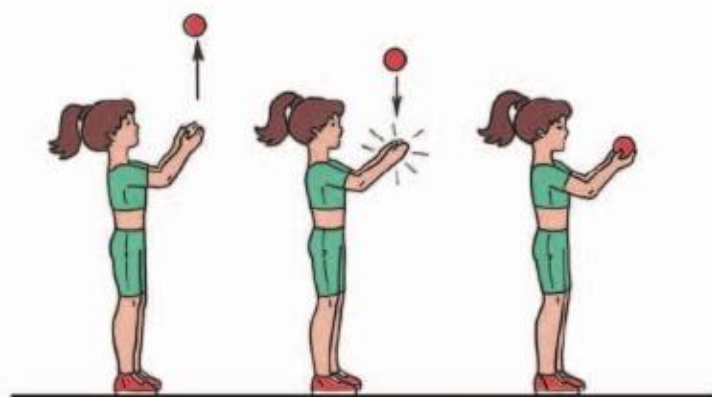
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Упражнения с мячом позволяют развивать быстроту реакции и скорость движения.

**1. Подбрасывание мяча с хлопками.** Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

- 1 — подбросить мяч перед собой, хлопок;
- 2 — поймать мяч.

Повторить 10—20 раз.

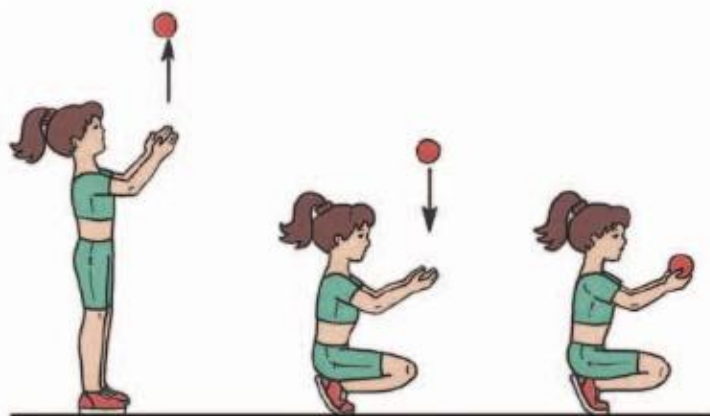


**2. Подбрасывание мяча с приседанием.** Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

- 1 — подбросить мяч;
- 2 — быстро присесть и поймать мяч;
- 3 — подбросить мяч;
- 4 — быстро встать и поймать мяч.

Повторить 10—20 раз.





**3. Подбрасывание мяча с поворотами в правую и левую стороны.** Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

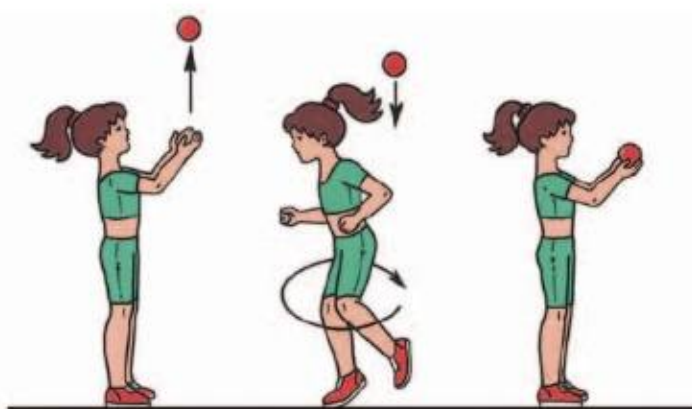
1 — подбросить мяч и быстро повернуться кругом в правую сторону;

2 — остановиться и поймать мяч;

3 — подбросить мяч и быстро повернуться кругом в левую сторону;

4 — остановиться и поймать мяч.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.



**4. Перебрасывание мяча с руки на руку.** Исходное положение — стоя, левая рука с мячом согнута в локте и отведена в сторону.



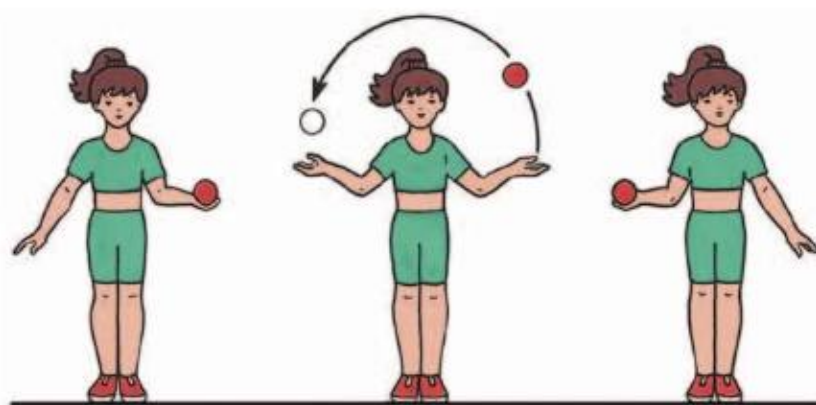
1 — подбросить мяч левой рукой над головой;

2 — поймать мяч правой рукой;

3 — подбросить мяч левой рукой над головой;

4 — поймать мяч правой рукой.

Повторить 10—12 раз.



**5. Перебрасывание мяча с руки на руку под согнутой ногой.** Исходное положение — стоя, правая рука с мячом согнута в локте и отведена в сторону.

1 — правую ногу согнуть в колене и быстро поднять;

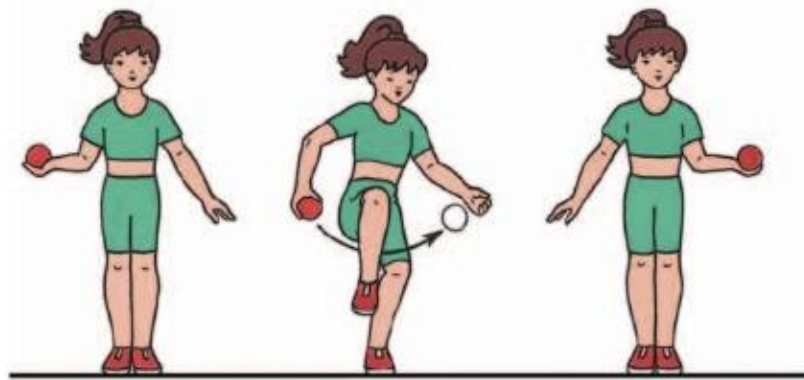
2 — бросить под ней мяч и поймать его левой рукой;

3 — левую ногу согнуть в колене и быстро поднять;

4 — бросить под ней мяч и поймать его правой рукой.

Повторить 6—8 раз каждой рукой.





**6. Подбрасывание мяча сидя с хлопком за спиной.** Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

- 1 — подбросить мяч и хлопнуть за спиной;
  - 2 — поймать мяч перед собой.
- Повторить 10—20 раз.



**7. Подбрасывание мяча за голову с изменением положения туловища.** Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

- 1 — подбросить мяч за голову;
- 2 — быстро лечь на спину и поймать мяч;
- 3 — отвести руки с мячом за голову и подбросить его вперёд-вверх;
- 4 — быстро сесть и поймать мяч.



Повторить 4—6 раз.



**8. Перебрасывание мяча с руки на руку сидя.** Исходное положение — сидя, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 — подбросить мяч правой рукой над головой и быстро поймать его левой рукой;

2 — подбросить мяч левой рукой над головой и быстро поймать его правой рукой.

Повторить 10—20 раз.



**9. Подбрасывание мяча ногами вверх в положении сидя.** Исходное положение — сидя, мяч зажат ногами.

1 — подбросить мяч ногами вверх;

2 — быстро поймать его руками.

Повторить 10—20 раз.

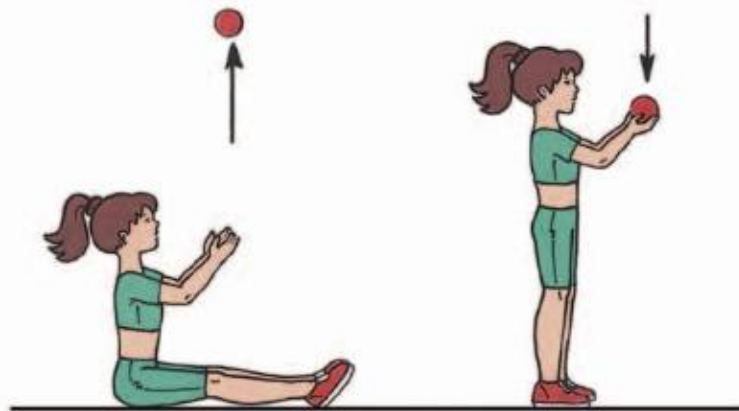




**10. Подбрасывание мяча в движении.**  
Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

- 1 — подбросить мяч вверх;
- 2 — быстро встать и поймать его;
- 3 — подбросить мяч вверх;
- 4 — быстро поймать мяч и принять исходное положение.

Повторить 4—8 раз.



### Задание

Выучи упражнения для развития быстроты и выполняй их в свободное время.

# ВЫНОСЛИВОСТЬ



**Выносливость** — это способность человека длительное время выполнять физическую нагрузку без утомления.

Выносливость зависит от развития дыхания, кровообращения и запасов энергии в организме. Выносливость очень важна для жизни человека и сохранения его здоровья. Благодаря её развитию человек может выполнять большой объём разнообразной работы, терпеть нарастающее утомление.

Развивают выносливость с помощью специальных упражнений, которые выполняются до чувства лёгкой усталости.

## ИЗМЕРЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Выносливость**, как и другие физические качества, можно измерить. Для этого подой-





дёт любое физическое упражнение, которое надо выполнять до первых признаков утомления. Чем дольше выполняется упражнение, тем лучше развита выносливость.

Школьники могут измерять свою выносливость с помощью простых упражнений, например приседаний, которые выполняются в спокойном темпе.

Для измерения выносливости необходим секундомер. Его включают с началом выполнения приседаний и выключают сразу после появления первых признаков утомления.



### Электронный секундомер

Измерение выносливости проводится вдвоём. Перед началом измерения необходимо выполнить небольшой комплекс упражнений в течение 3—5 минут:

- 1 — ходьба в спокойном темпе;
- 2 — наклоны вперёд и в сторону;
- 3 — дыхательные упражнения.

Измерение выносливости проводят следующим образом.

1. Первый участник принимает положение стоя, руки на поясе.

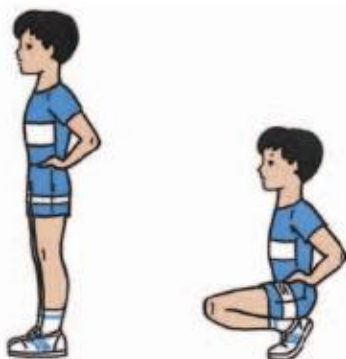


2. Второй участник берёт секундомер и подаёт команду «Марш!» с одновременным включением секундомера.

3. Первый участник начинает приседать в спокойном темпе и, почувствовав усталость, перестаёт приседать.

4. В этот момент второй участник останавливает секундомер и записывает время выполнения упражнения.

5. Участники меняются местами.



### Вопросы и задание

- 1) Как ты думаешь, для чего человеку нужна выносливость? Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, зачем нужно делать разминку перед измерением выносливости? Поясни свой ответ.
- 3) Вместе с родителями измерь свою выносливость и запиши результаты в тетрадь по физической культуре.







## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



Самостоятельно развивать выносливость можно с помощью беговых и прыжковых упражнений, а также передвижений на лыжах и на велосипеде. Все упражнения выполняются с небольшой скоростью в спокойном равномерном темпе. При наступлении лёгкого утомления переходят к отдыху, включающему выполнение дыхательных упражнений. После отдыха упражнения можно повторить.

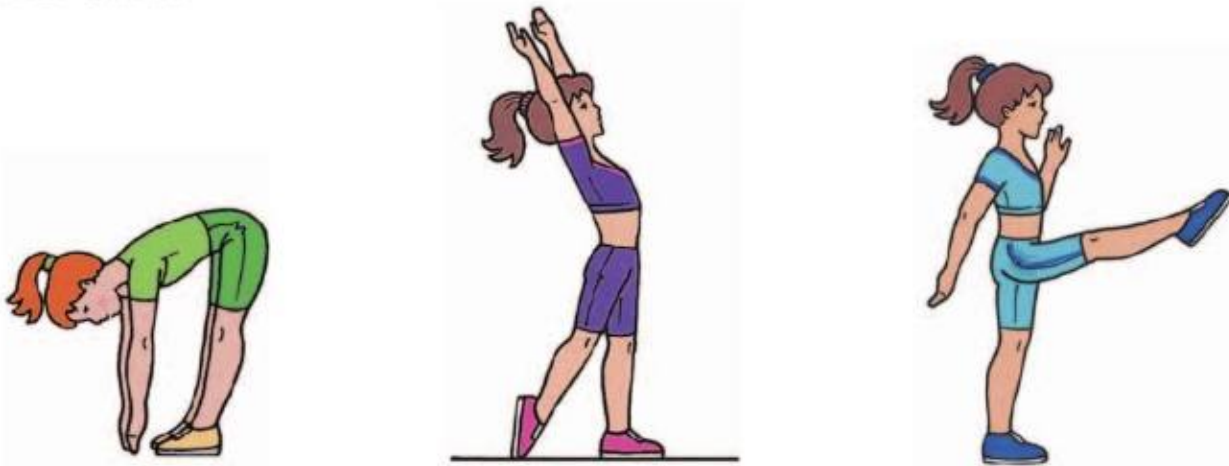
На самостоятельных занятиях выносливость можно развивать в помещении и на открытом воздухе.

В помещении её развивают с помощью равномерного спокойного бега на месте, продолжительность которого не должна превышать 5—7 минут. Перед проведением занятий помещение необходимо проветрить.

Развитие выносливости на открытом воздухе проводят с помощью равномерной ходьбы или равномерного бега. Продолжительность тренировочной ходьбы может достигать 15—20 минут, а тренировочного бега — 10—12 минут.

# ГИБКОСТЬ

**Гибкость** — это способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело, выполнять махи, круговые движения руками и ногами.



Хорошо развитая гибкость позволяет выполнять различные простые и сложные движения, быстро им обучаться и правильно применять в подвижных играх. Гибкость позволяет избежать многих травм и ушибов, которые могут возникнуть на занятиях физической культурой.

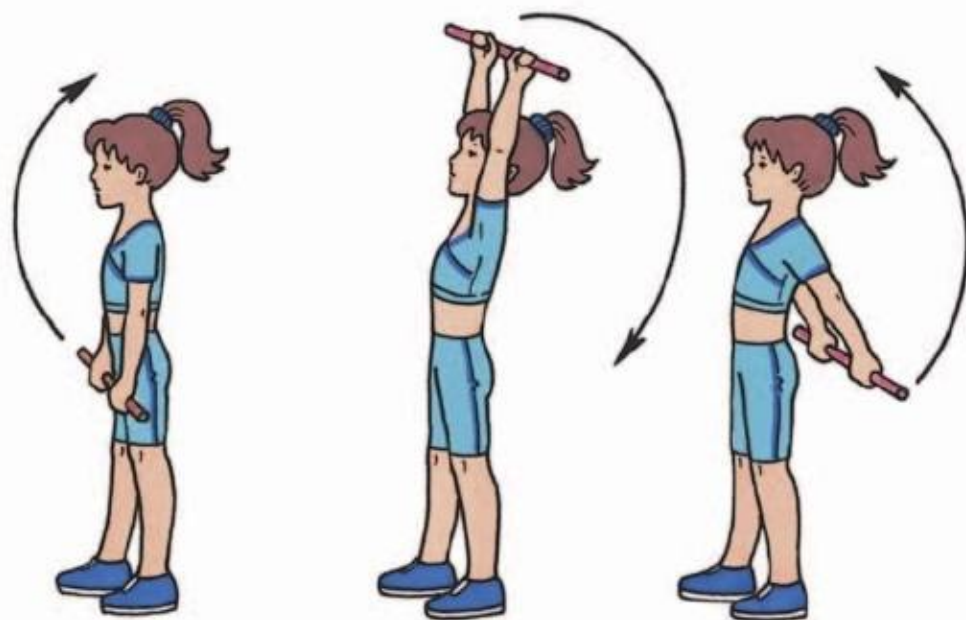
## ИЗМЕРЕНИЕ ГИБКОСТИ

**Измерение гибкости** проводят с помощью упражнений, которые выполняют с большой амплитудой (размахом) движений. Этими упражнениями измеряют подвижность суставов.





Измерение подвижности **плечевого сустава** проводят с использованием гимнастической палки.



Исходное положение — встать ровно, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены спереди.

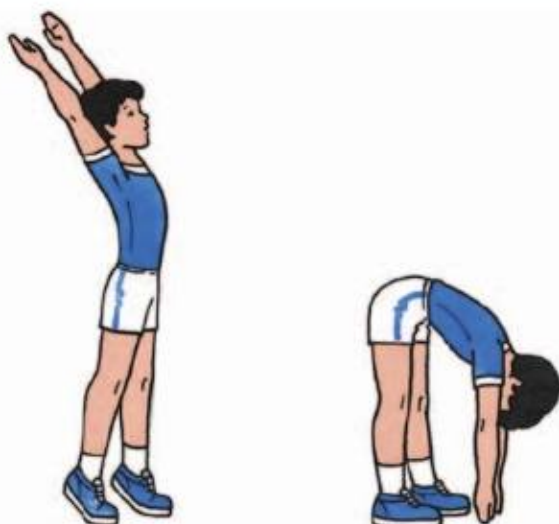
1 — выкрут назад прямыми руками до касания палкой туловища сзади;

2 — выкрут вперёд прямыми руками до касания палкой туловища спереди.

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

Для измерения подвижности **суставов туловища** используют упражнения в наклоне.

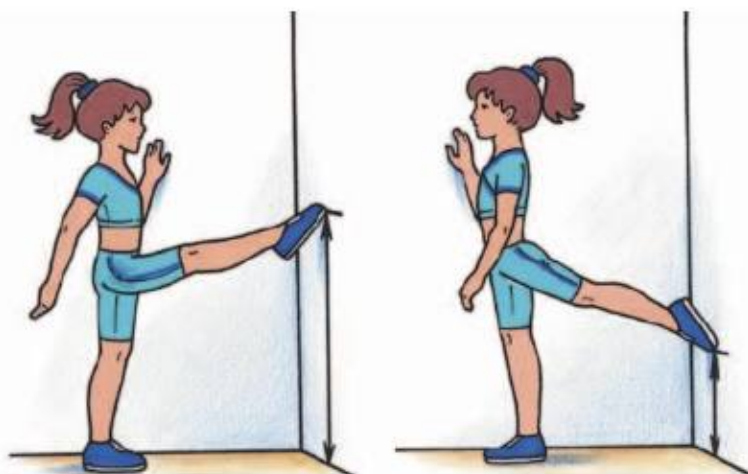
Исходное положение — встать ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.



- 1 — руки поднять вверх, потянуться;
- 2 — наклониться вперёд и коснуться пола пальцами или ладонями рук;
- 3 — выпрямиться и принять исходное положение.

Чем ниже наклон вперёд, тем лучше развита подвижность суставов туловища.

Подвижность **тазобедренного сустава** измеряют с помощью маховых движений. Перед их выполнением след носка маховой ноги на стене необходимо закрасить мелом.







Исходное положение — встать лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, опереться рукой о боковую стену.

1 — мах прямой ногой вперёд, коснуться стены носком ноги;

2 — вернуться в исходное положение.

Затем повернуться к стене спиной и опереться рукой о боковую стену.

1 — мах прямой ногой назад, коснуться носком ноги стены;

2 — вернуться в исходное положение.

Затем надо измерить расстояние от пола до оставшегося на стене следа носка при первом упражнении и при втором.

Чем выше поднимается нога, тем больше подвижность в тазобедренных суставах.

### Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, зачем человеку нужна гибкость? Поясни свой ответ.
- 2) Измерь свою гибкость и запиши результат в тетрадь. Повторяй эти измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько улучшилась твоя гибкость в разных суставах.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

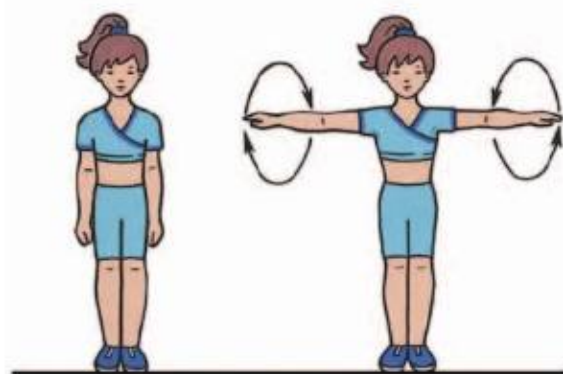
Все упражнения для развития гибкости делаются с большой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку в течение 5—7 минут.

**1. Круговые движения руками.** Исходное положение — стоя, руки в стороны.

1—4 — круговые движения прямыми руками вперёд с большим кругом вращения;

5—8 — круговые движения прямыми руками назад с большим кругом вращения.

Выполнить 10 раз в каждую сторону. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**2. Маховые движения ногами вперёд-назад.** Исходное положение — встать правым боком к гимнастической стенке (или стене) и опереться на неё правой рукой.





1 — маховые движения вперёд-назад левой ногой с большой амплитудой;

2 — повернуться к стенке левым боком и выполнить маховые движения вперёд-назад правой ногой с большой амплитудой.

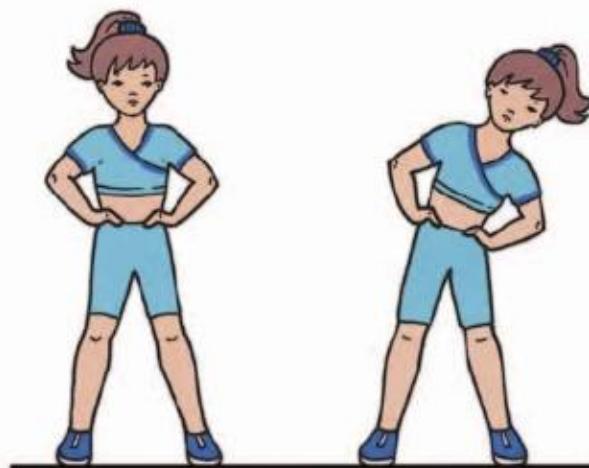
Выполнить 12—14 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**3. Наклоны туловища.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — наклоны в правую сторону;

5—8 — наклоны в левую сторону.





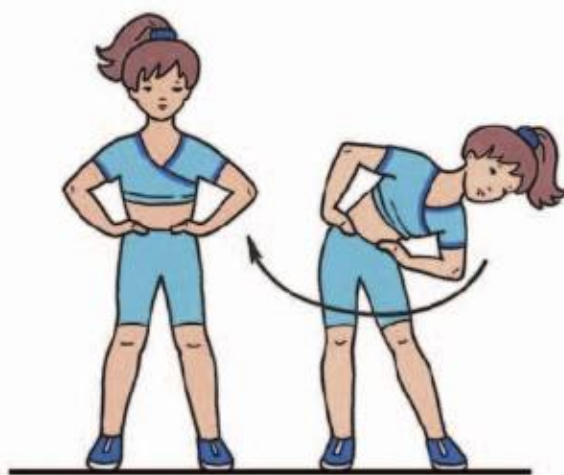
Выполнить 12—14 раз в каждую сторону.  
Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

**4. Круговые движения туловищем.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону с большой амплитудой;

5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону с большой амплитудой.

Повторить 10—12 раз в каждую сторону.



**5. Круговые вращения бёдрами.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения бёдрами в левую сторону с большой амплитудой;

5—8 — круговые движения бёдрами в правую сторону с большой амплитудой.

Выполнить 12—14 раз в каждую сторону.  
Повторить 10—12 раз в каждую сторону.





**6. Наклоны вперёд в положении сидя на полу.** Исходное положение — сидя на полу, руки, согнутые в локтях, на поясе, ноги прямые.

1 — наклоняясь вперёд, коснуться пальцами руки носков ног;

2 — выпрямиться и принять исходное положение. Выполнить 12—14 наклонов. Повторить 8—10 раз.



### Задания

- 1) Выучи комплексы упражнений для гибкости и выполняй их в свободное время.
- 2) Комплексы упражнений включи в свой режим дня.

# РАВНОВЕСИЕ



**Равновесие** — это способность человека удерживать разные положения тела за счёт напряжения мышц. Благодаря равновесию человек обучается уравнивать своё тело и не падать. Стоять на узком бревне и ходить по нему легко и свободно. Прыгать на одной и двух ногах с поворотами. Съезжать на лыжах с крутого склона.

Равновесие необходимо специалистам разных профессий: лётчикам и космонавтам, морякам и пожарным, строителям и многим другим.

Школьники, у которых хорошо развито равновесие, могут быстро обучаться техническим действиям из разных видов спорта, успешно выполнять их на спортивных соревнованиях.





## ИЗМЕРЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Измерять равновесие можно с помощью стойки на одной ноге с закрытыми глазами.

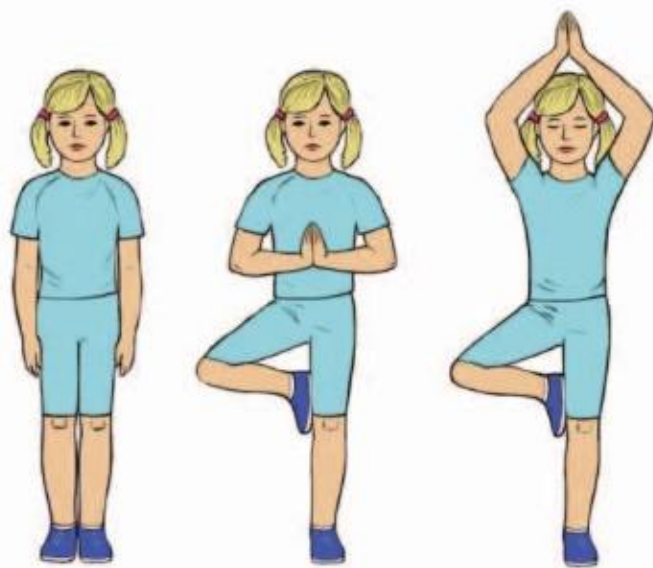
Исходное положение — встать ровно, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую (левую) ногу, согнуть её в колене и ступнёй прижать к левой (правой) ноге;

2 — согнуть руки в локтях и прижать ладони друг к другу;

3 — закрыть глаза и поднять руки вверх;

4 — удерживая позу, начать отсчёт времени.



При нарушении позы или касании пола ногой отсчёт времени прекращается. Чем больше времени удерживается поза без нарушений, тем лучше развито равновесие.



## Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем тебе надо развивать равновесие? Объясни свой ответ.
- 2) Приведи примеры упражнений, для выполнения которых необходимо хорошее равновесие. Поясни свой выбор.
- 3) Измерь своё равновесие и запиши результат в тетрадь. Повторяй эти измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько улучшилось твоё равновесие.





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

**Равновесие** развивается с помощью упражнений, при которых трудно удержать своё тело, чтобы не сойти с места или не оступиться.

**1. Переход боком с одной ноги на другую ногу.** Исходное положение — стоя, руки за головой, пальцы соединены в «замок».

1 — стоя на правой ноге, приподнять левую ногу и отвести её в сторону, удерживать 2—3 секунды;

2 — перенести вес тела на левую ногу и приставить к ней правую ногу;

3 — стоя на левой ноге, приподнять правую ногу и отвести её в сторону, удерживать 2—3 секунды;

4 — перенести вес тела на правую ногу и приставить к ней левую ногу.

Выполнить 10—12 раз каждой ногой. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.

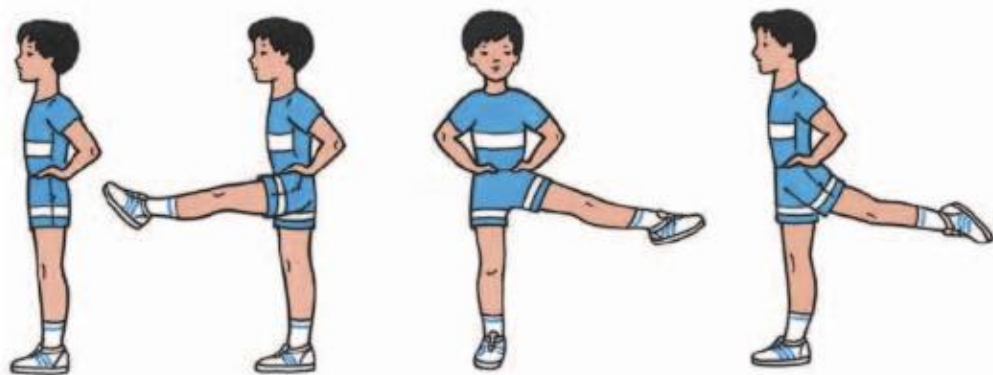




**2. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги в разные стороны.** Исходное положение — стоя, руки на поясе.

- 1 — поднять левую ногу вперёд-вверх;
- 2 — отвести её в левую сторону;
- 3 — отвести её назад;
- 4 — вернуться в исходное положение;
- 5 — поднять правую ногу вперёд-вверх;
- 6 — отвести её в правую сторону;
- 7 — отвести её назад;
- 8 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**3. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги назад.** Исходное положение — «стойка пловца» (руки отвести назад, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперёд).

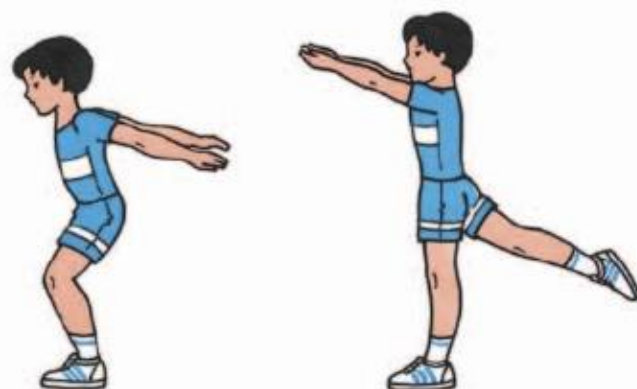
- 1 — одновременно выпрямляясь, поднять руки вперёд-вверх и отвести правую ногу назад;
- 2 — вернуться в исходное положение;





3 — одновременно выпрямляясь, поднять руки вперёд-вверх и отвести левую ногу назад;  
4 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**4. Выпады правой и левой ногой вперёд.**  
Исходное положение — руки на поясе, спина прямая, выпад правой ногой вперёд, левая прямая сзади.

1 — прыжком выпад правой ногой вперёд, левая прямая нога сзади;

2 — прыжком выпад левой ногой вперёд, правая прямая сзади.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 8—10 раз.





**5. Стойка на колене с опорой на руку.** Исходное положение — упор стоя на коленях.

1 — одновременно поднимая вверх правую руку и выпрямляя левую ногу, отвести её назад;

2—3 — сохранять позу на два счёта;

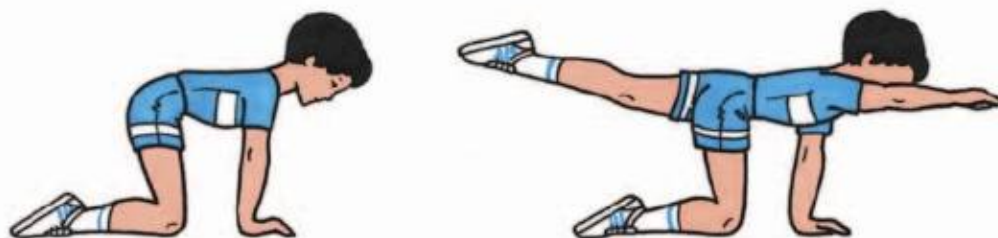
4 — вернуться в исходное положение;

5 — одновременно поднимая вверх левую руку и выпрямляя правую ногу, отвести её назад;

6—7 — сохранять позу на два счёта;

8 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**6. Стойка на колене с опорой на руку и поворотом в сторону.** Исходное положение — упор стоя на коленях.

1 — одновременно поворачивая туловище влево, отвести левую руку и левую ногу в сторону;

2—3 — сохранять позу на два счёта;





- 4 — вернуться в исходное положение;
  - 5 — одновременно поворачивая туловище вправо, отвести правую руку и правую ногу в сторону;
  - 6—7 — сохранять позу на два счёта;
  - 8 — вернуться в исходное положение.
- Выполнить 30 раз повороты туловища в правую и левую стороны.



**7. Подъём прямых ног с касанием рук в положении сидя на полу.** Исходное положение — сид на полу с упором сзади.

1 — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях;

2 — опираясь на левую руку и выпрямляя левую ногу, поднять её вверх с касанием правой руки;

3 — сгибая левую ногу в колене, одновременно делая упор правой рукой сзади, поставить левую ногу рядом с правой ногой;

4 — опираясь сзади на руки, перейти в исходное положение;



5 — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях;

6 — опираясь на правую руку и выпрямляя правую ногу, поднять её вверх с касанием левой руки;

7 — сгибая правую ногу в колене, одновременно делая упор правой рукой сзади, поставить правую ногу рядом с левой ногой;

8 — делая упор сзади на руки, перейти в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



**8. Удержание позы при передвижении шагом.** Исходное положение — стоя, руки на поясе.

1 — выпрямляя левую ногу вперёд, поднять её вверх;

2—3 — сохранять позу на два счёта;

4 — шаг вперёд с высоким подниманием колена;

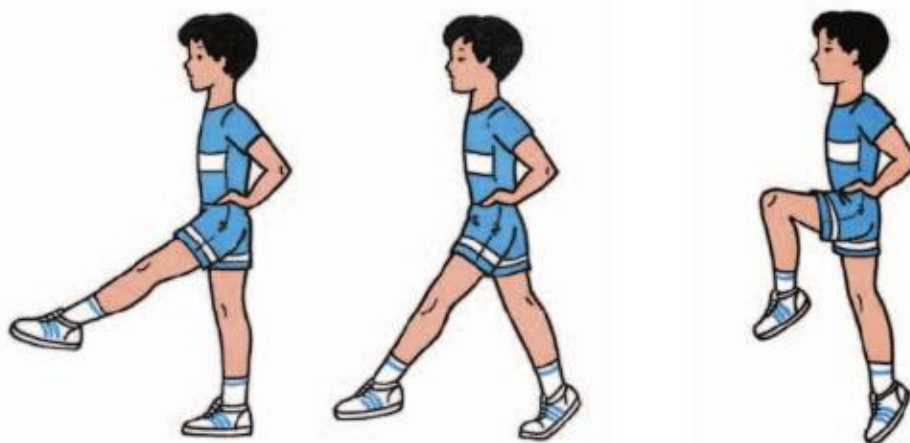
5 — выпрямляя правую ногу вперёд, поднять её вверх;





6—7 — сохранять позу на два счёта;  
8 — шаг вперёд с высоким подниманием колена.

Выполнить 30 шагов не останавливаясь.



### Задания

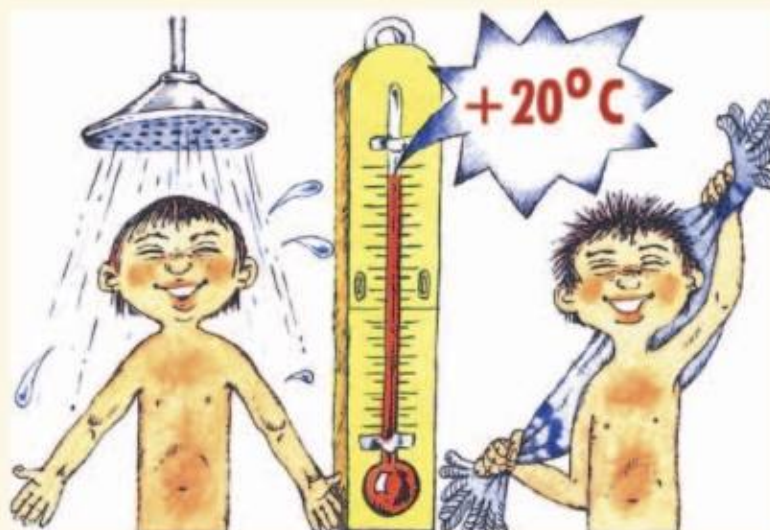


- 1) Выучи комплексы упражнений для развития равновесия и выполняй их в свободное время.
- 2) Комплексы упражнений включи в свой режим дня.

# УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИВАЕМ ОРГАНИЗМ

## Учимся выполнять:

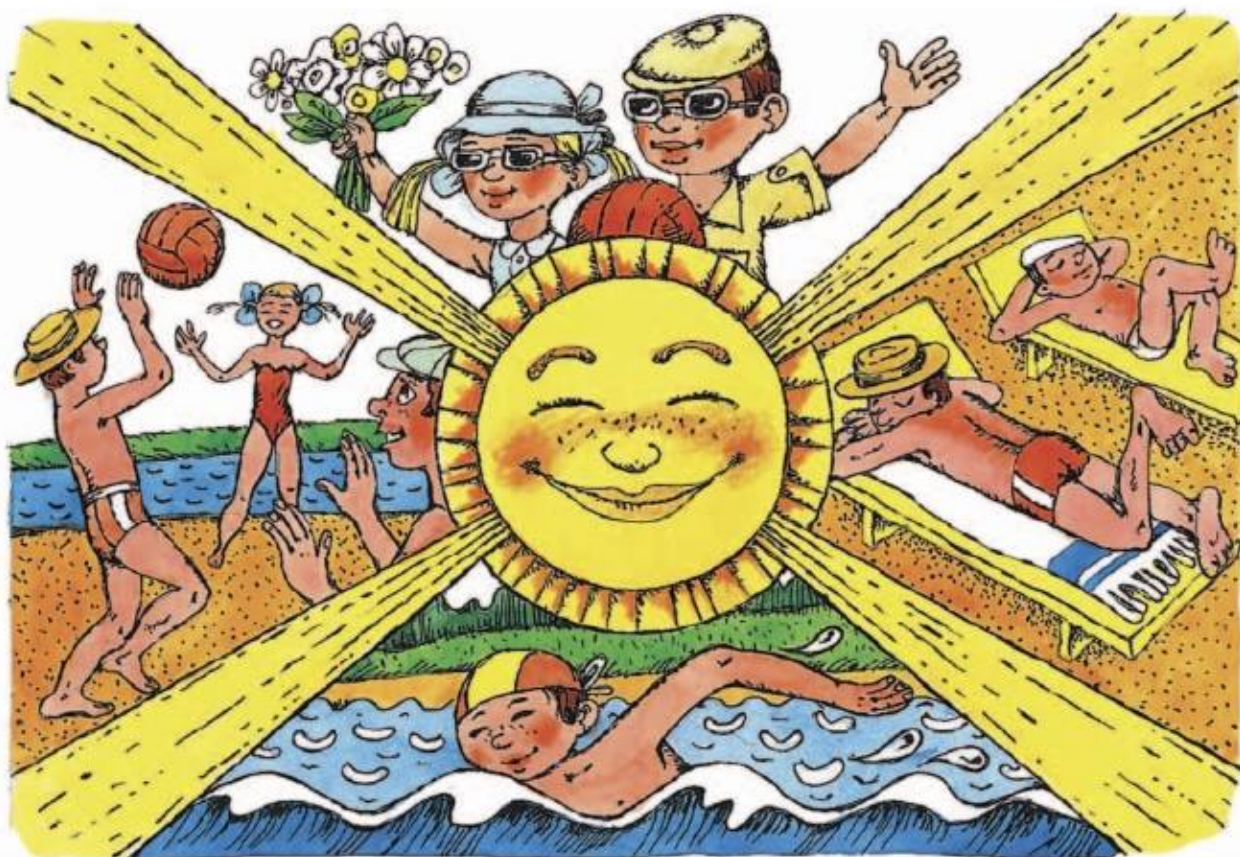
- закаливающие процедуры способом обтирания;
- утреннюю зарядку и физкультминутки;
- легкоатлетические, гимнастические и строевые упражнения;
- упражнения лыжной подготовки;
- подвижные игры с приёмами спортивных игр.





# ЗАНЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



**Закаливание** — это приучение организма легко переносить холод и жару. Закалённый человек меньше болеет и меньше устаёт во время работы. Он бодр и весел, успешно справляется со своими делами.

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





Занятия по закаливанию организма называются **закаливающими процедурами**. Их проводят регулярно, каждый день.

## Вопросы

- 1) Как ты думаешь, тебе надо закаливать свой организм? Какими из способов закаливания ты пользуешься?
- 2) Рассмотрй рисунок на странице 74. Какие способы закаливания на нём изображены? Поясни свой ответ.



## ЗАКАЛИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОБТИРАНИЯ ТЕЛА ВОДОЙ







Приучать организм к разным температурам начинают с **обтирания** тела холодной водой. Для этой процедуры нужно иметь сухое полотенце, губку или специальную рукавицу и термометр для воды.



### Термометр для воды

#### Подготовка к процедуре обтирания:

- небольшой струйкой включить кран с холодной водой;
- под струю воды поднести градусник;
- медленно открывая кран с горячей водой, установить температуру воды для обтирания.

**Процедура обтирания.** Закаливание тела проводят в два этапа. Сначала обтирают и растирают ©material100 верхнюю часть тела, а затем — нижнюю.

**Первый этап.** Смочив водой и слегка отжав губку, обтирают верхнюю часть тела в следующей последовательности:

- каждую руку — от пальцев к плечу;
- шею, грудь, спину — сверху вниз;



- насухо вытирают смоченные части тела;
- растирают их сухим полотенцем до лёгкого покраснения и ощущения теплоты (руки растирают круговыми движениями от пальцев к плечу).

**Второй этап.** Вновь смочив водой и слегка отжав губку, обтирают нижнюю часть тела в следующей последовательности:

- живот — сверху вниз;
- поясницу — круговыми движениями;
- каждую ногу — от пальцев к бёдрам;
- насухо вытирают смоченные части тела;
- растирают их сухим полотенцем до лёгкого покраснения и ощущения теплоты (ноги растирают круговыми движениями от пальцев к бедру).

После обтирания растирание тела должно быть энергичным. Нельзя допускать дрожания тела, появления гусиной кожи.

Обтирание проводят каждый день после утренней зарядки, постепенно снижая температуру воды. Первые 2—3 недели температура воды не должна быть выше 23—24 градусов. Затем, через каждые 2—3 недели, температуру постепенно понижают и переходят к обтиранию водой из-под крана.





## Вопросы и задания

- 1) Что нужно приготовить для проведения процедуры закаливания водой?
- 2) В какой последовательности нужно обтирать тело и как правильно это делать?
- 3) С помощью родителей научись устанавливать температуру воды для первых процедур закаливания и начни их проводить регулярно после утренней зарядки.
- 4) Результаты измерения температуры воды для процедур закаливания записывай в тетрадь по физической культуре.



# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



**Утреннюю зарядку** лучше проводить на открытом воздухе при тёплой безветренной погоде. В холодные осенние и зимние дни её выполняют в домашних условиях.

Для проведения утренней зарядки необходимо соблюдать определённые правила.

1. Зарядку надо делать в одно и то же время.

2. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение в течение 2—3 минут.





3. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик. Он должен располагаться на расстоянии от окружающих предметов не менее чем на четыре или пять шагов.

4. Если рядом находятся крупные предметы с выступающими частями, например спинка кровати, то их надо накрыть одеялом.

5. После зарядки проводятся закаливающие процедуры.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

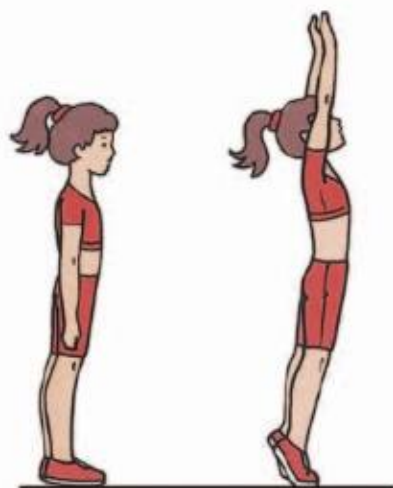
При выполнении утренней зарядки надо помнить, что после ночного сна человек просыпается медленно. Поэтому упражнения для зарядки должны пробуждать организм постепенно.

**1. Упражнение для пробуждения мышц.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки вверх, встать на носки, вдох;

2 — опуститься, выдох;

3—4 — повторить.



**2. Упражнение для усиления дыхания и кровообращения.** Исходное положение — стоя.

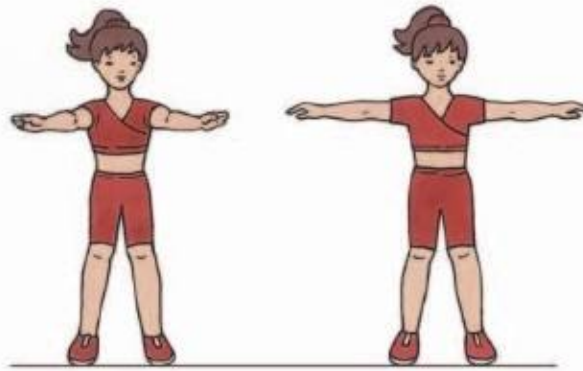
1—4 — ходьба с высоким подниманием колен.



**3. Упражнение для мышц рук.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вперёд;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — руки вперёд.





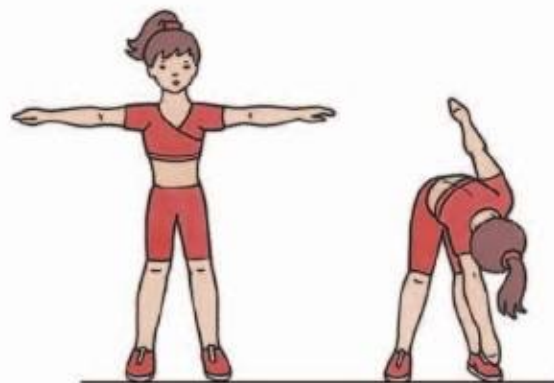
**4. Упражнение для мышц туловища.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 — наклон вперёд, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклон вперёд, коснуться левой рукой носка правой ноги, правую руку назад;

4 — вернуться в исходное положение.



**5. Упражнение для мышц спины.** Исходное положение — упор стоя на коленях.

1 — резко отвести прямую правую ногу назад-вверх;



- 2 — вернуться в исходное положение;
- 3 — резко отвести левую прямую ногу назад-вверх;
- 4 — вернуться в исходное положение.



**6. Упражнение для мышц живота.** Исходное положение — сидя с опорой на руки, ноги прямые.

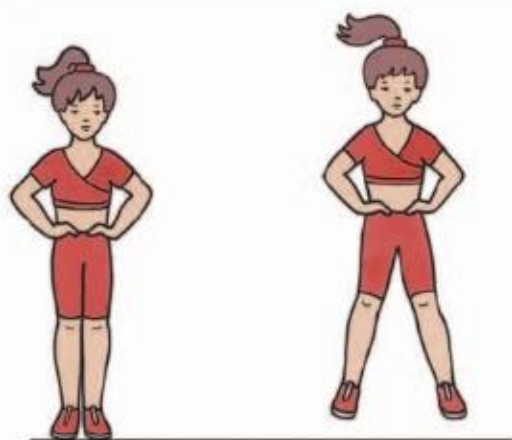
- 1 — поднимая правую ногу, сделать хлопок под коленом;
- 2 — вернуться в исходное положение;
- 3 — поднимая левую ногу, сделать хлопок под коленом;
- 4 — вернуться в исходное положение.



**7. Упражнение для мышц ног.** Исходное положение — стоя, руки на поясе.

- 1 — прыжок вверх, ноги врозь;
- 2 — прыжок вверх, принять исходное положение.





**8. Ходьба в спокойном темпе для восстановления дыхания.**



### Задания

- 1) Разучи правила проведения утренней зарядки и постарайся их соблюдать.
- 2) Разучи правила подбора физических упражнений и постарайся их соблюдать.
- 3) Разучи комплекс утренней зарядки и выполняй его ежедневно.



# СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



**Комплексы упражнений** для утренней зарядки надо регулярно обновлять. Будет очень хорошо, если ты будешь делать это самостоятельно. Комплексы могут состоять из разных упражнений. В одни комплексы можно включать упражнения без спортивных снарядов, а в другие — с разными спортивными снарядами.

При составлении своего комплекса не забывай о правилах последовательного выполнения упражнений.

## Задания

- 1) В учебнике представлены упражнения трёх видов: без спортивного инвентаря, с гимнастической палкой и гантелями. Выбери один из видов упражнений и составь свой комплекс.
- 2) Через каждые две недели меняй упражнения одного вида на упражнения другого вида и записывай их в тетрадь по физической культуре.







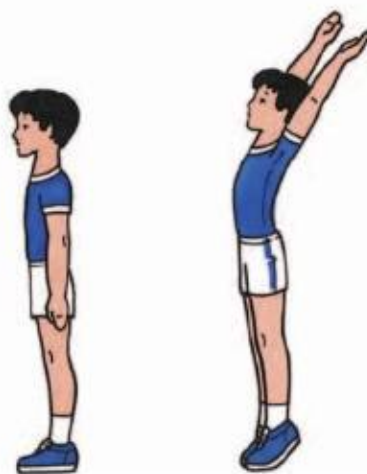
- 3) Для упражнений с гантелями гантели для девочек должны быть массой 50 граммов, а для мальчиков — 100 граммов.
- 4) После составления комплекса упражнений необходимо их хорошо разучить.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ МЫШЦ

1. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1—2 — встать на носки, поднять руки вверх, потянуться;

3—4 — вернуться в исходное положение.



2. Исходное положение — стоя, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

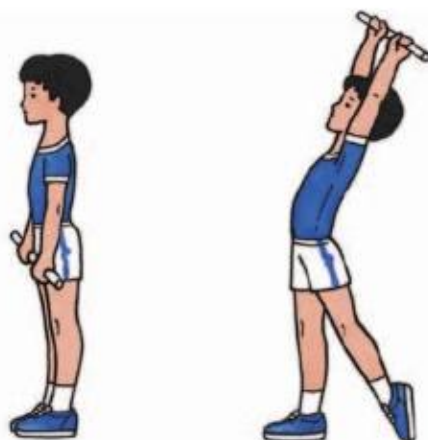
1—2 — поднимая руки вверх, левую ногу поставить назад на носок, прогнуться;

3—4 — исходное положение;



5—6 — поднимая руки вверх, правую ногу поставить назад на носок, прогнуться;

7—8 — исходное положение.



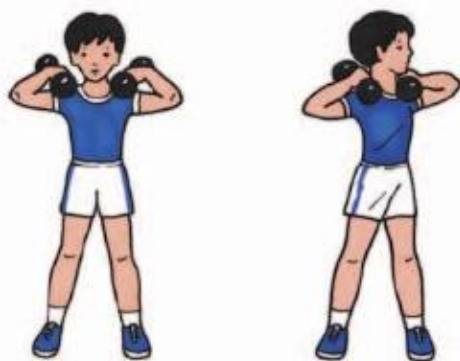
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты к плечам.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3 — поворот туловища влево;

4 — исходное положение.



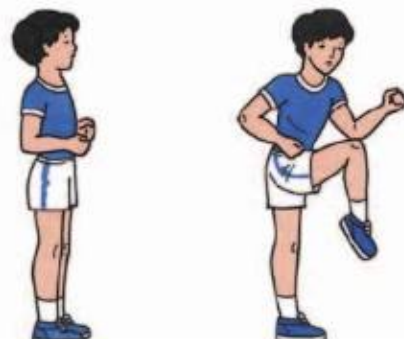
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение — стоя, руки согнуты в локтях.



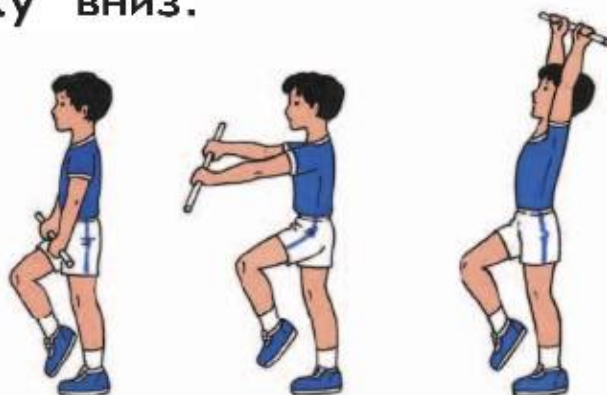


- 1 — поднимая правую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем левой руки;
- 2 — принять исходное положение;
- 3 — поднимая левую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем правой руки;
- 4 — принять исходное положение.

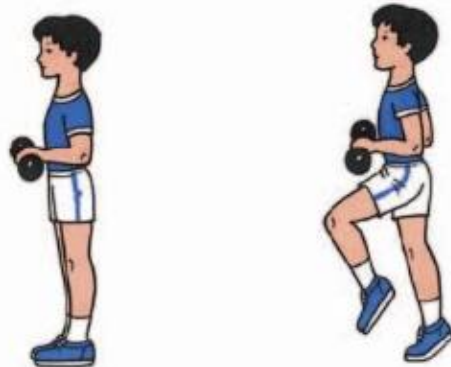


**2.** Исходное положение — стоя, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Ходьба на месте:

- 1 — палку вперёд;
- 2 — палку вверх;
- 3 — палку вперёд;
- 4 — палку вниз.



**3.** Исходное положение — стоя, руки с гантелями согнуты в локтях. Бег на месте в спокойном темпе.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

**1.** Исходное положение — стоя, руки в стороны. Круговые движения руками:

1—4 — вперёд;

5—8 — назад.

**2.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

1 — руки вверх;

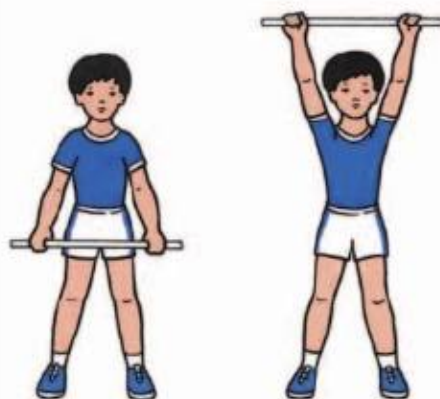
2 — исходное положение;

3 — руки вверх;

4 — исходное положение.



2







**3.** Исходное положение — стоя, руки с гантелями опущены вниз.

- 1 — руки согнуть к плечам;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки согнуть к плечам;
- 4 — исходное положение.



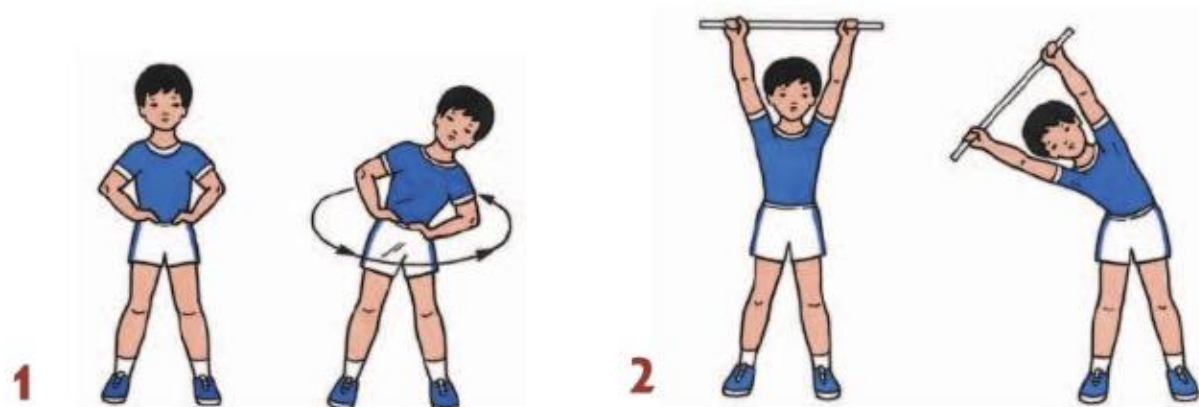
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

**1.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем:

- 1—4 — в правую сторону;
- 5—8 — в левую сторону.

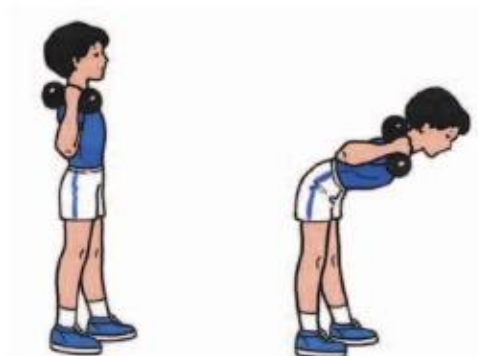
**2.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

- 1 — наклон туловища вправо;
- 2 — исходное положение;
- 3 — наклон туловища влево;
- 4 — исходное положение.



**3.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты к плечам.

- 1 — наклон туловища вперёд, прогнувшись;
- 2 — передвижение руками назад в исходное положение.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

**1.** Исходное положение — сед на пятках, руки вытянуты вперёд.

1—2 — передвижение руками вперёд в упор лёжа;

3—4 — исходное положение.





**2.** Исходное положение — лёжа на животе, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

1 — прогнуться, руки вверх;

2 — исходное положение.



**3.** Исходное положение — стоя на коленях, руки с гантелями согнуты к плечам.

1 — руки вверх, прогнуться;

2 — исходное положение.



## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА**

**1.** Исходное положение — лёжа на спине, руки за головой, пальцы соединены в «замок».



1 — поднимая туловище, ноги согнуть в коленях и правым локтем коснуться левого колена;

2 — исходное положение;

3 — поднимая туловище, ноги согнуть в коленях и левым локтем коснуться правого колена;

4 — исходное положение.



**2.** Исходное положение — 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;

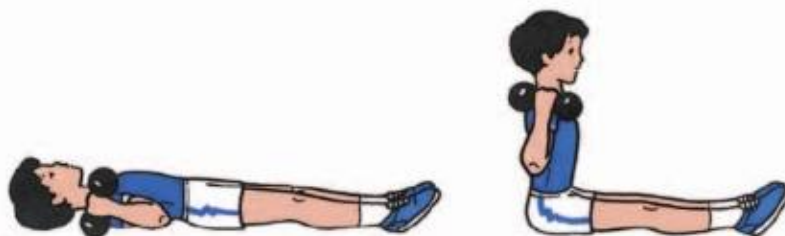
4 — исходное положение.



**3.** Исходное положение — лёжа на спине, руки с гантелями согнуты к плечам.



- 1 — сед, спина прямая;
- 2 — исходное положение.



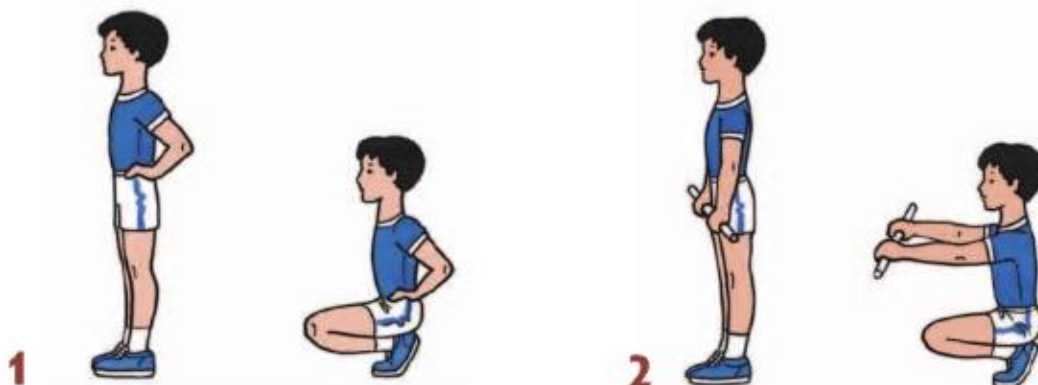
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

1. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Приседания.

2. Исходное положение — стоя, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

1 — приседания, спина прямая, руки вперёд;

2 — встать, исходное положение.



3. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки с гантелями на поясе.

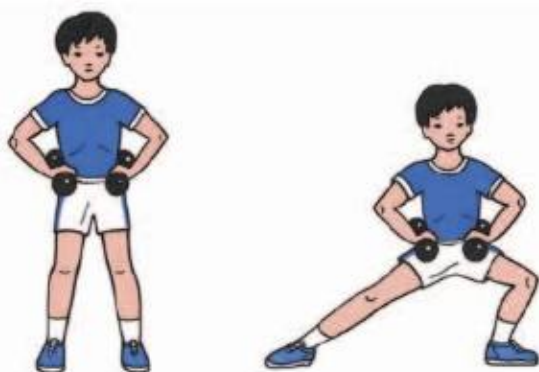
1 — выпад в левую сторону;

2 — исходное положение;





- 3 — выпад в правую сторону;  
4 — исходное положение.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

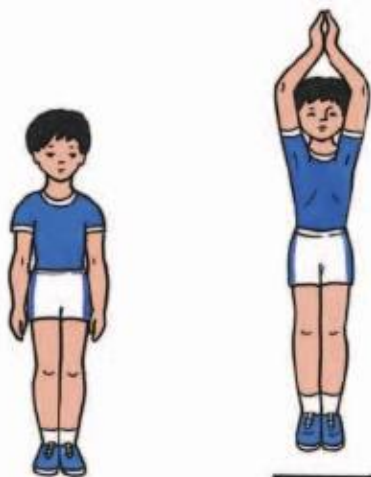
1. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — прыжок вверх, хлопок руками над головой;

2 — приземлиться, руки над головой;

3 — прыжок вверх, хлопок руками над головой;

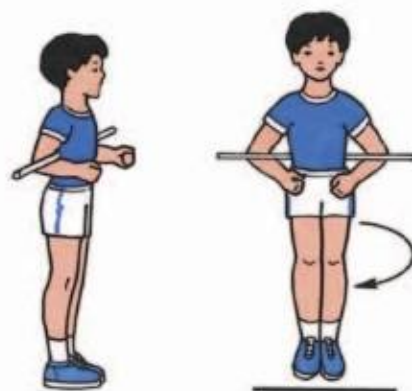
4 — приземлиться, исходное положение.





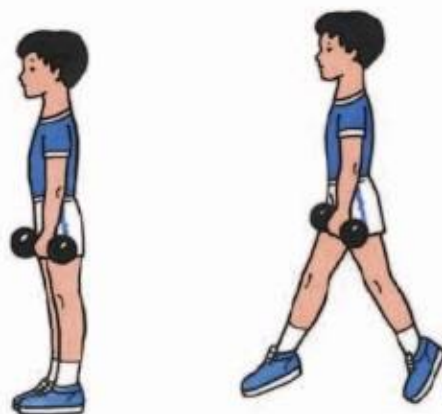
**2.** Исходное положение — стоя, гимнастическая палка лежит сзади на руках, согнутых в локтях.

- 1 — прыжок вверх с поворотом направо;
- 2 — исходное положение;
- 3 — прыжок вверх с поворотом налево;
- 4 — исходное положение.



**3.** Исходное положение — стоя с гантелями в руках.

- 1 — прыжок вверх, правая нога вперёд, левая назад;
- 2 — прыжок вверх, исходное положение;
- 3 — прыжок вверх, левая нога вперёд, правая назад;
- 4 — прыжок вверх, исходное положение.





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

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

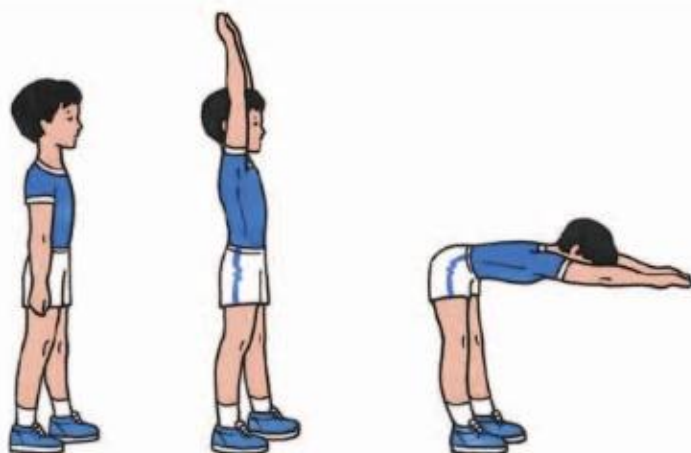


**2.** Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки вверх, вдох;

2—3 — наклониться вперёд, выдох;

4 — исходное положение.



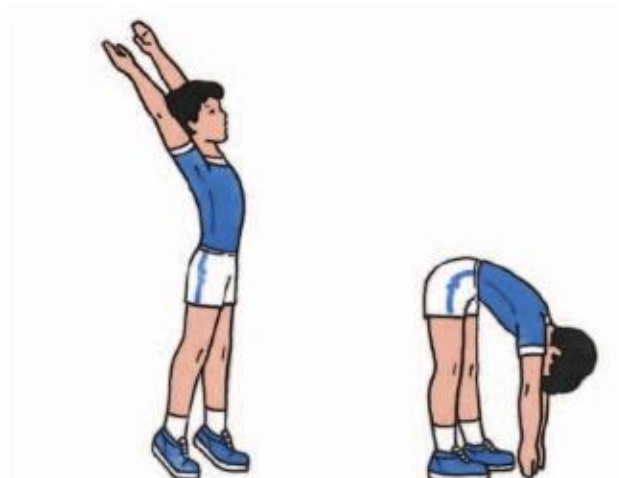




**3.** Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1—2 — руки вверх, подняться на носки, вдох;

3—4 — наклоняясь вперёд, руки вниз, выдох.



### Задания

- 1) Из предложенных упражнений составь свой комплекс утренней зарядки и запиши его в тетрадь по физической культуре.
- 2) Разучи комплекс утренней зарядки.
- 3) В конце каждой недели заменяй одни упражнения комплекса утренней зарядки другими.

# УЧИМСЯ УПРАЖНЕНИЯМ ИЗ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

1. Во время уроков на стадионе и в спортивном зале необходимо внимательно слушать команды учителя, нельзя отвлекаться и мешать другим.

2. Во время выполнения бега в колонне необходимо соблюдать расстояние вытянутой руки до впереди бегущего ученика.

3. При выполнении прыжковых упражнений нельзя перебегать дорожку для разбега.

4. После выполнения бросков мяча нельзя их подбирать без команды учителя.



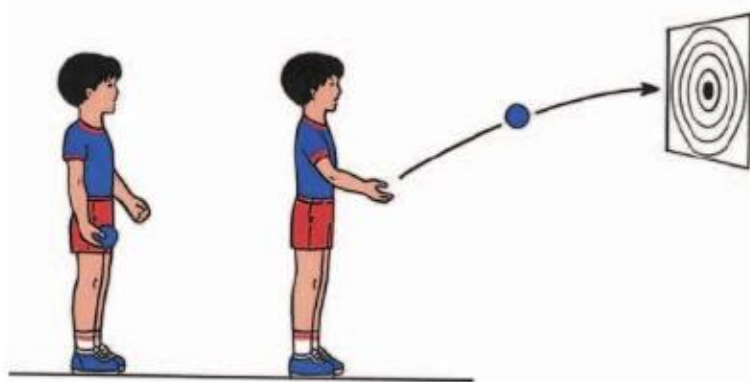


## УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ

Упражнения с малым мячом развивают точность и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Для выполнения упражнений с малым мячом понадобится мишень. Её можно располагать на любой высоте и на любом расстоянии от места броска мяча.

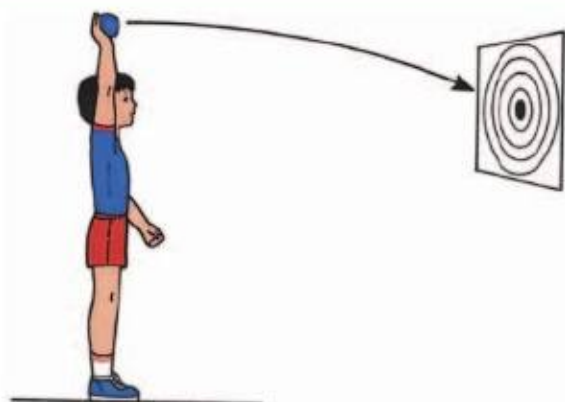
### БРОСКИ МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

**1.** Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в центр мишени снизу поочерёдно правой и левой рукой. Если броски меткие, можно увеличить расстояние до мишени.

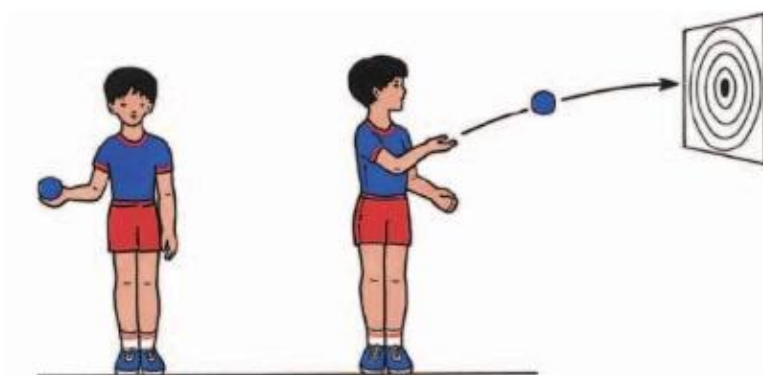


**2.** Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в центр мишени сверху поочерёдно правой и левой рукой.

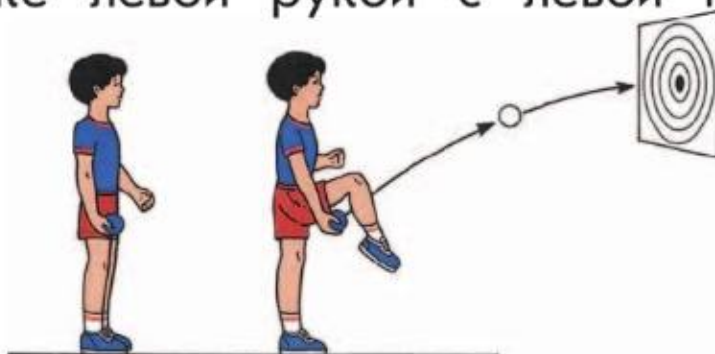




**3.** Встать к мишени левым боком на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч правой рукой в центр мишени. Затем повернуться правым боком и бросать мяч левой рукой.

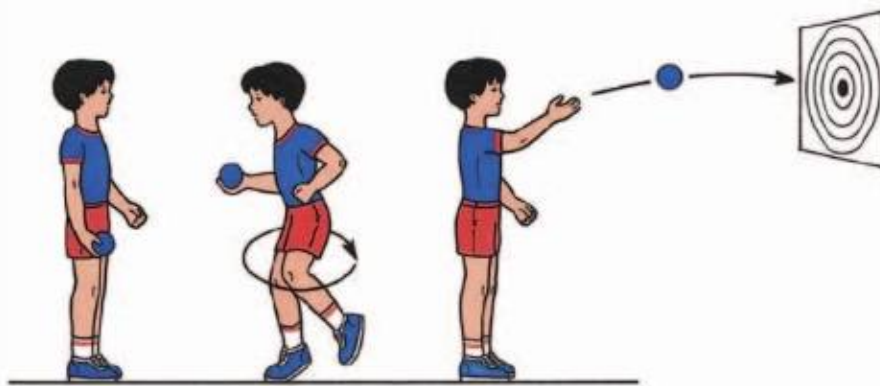


**4.** Встать лицом к мишени на расстоянии двух шагов. Мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх и из-под неё бросить мяч в центр мишени, ногу быстро опустить. Повторить то же левой рукой с левой ноги.





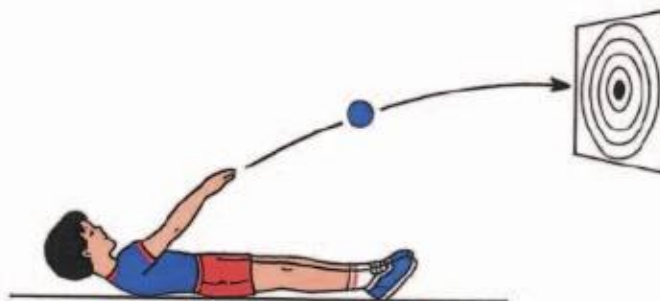
**5.** Встать лицом к мишени на расстоянии пяти шагов. Мяч в правой руке. Быстро повернуться вокруг себя вправо и бросить мяч в мишень. Повторить то же левой рукой с поворотом вокруг себя влево.



## **БРОСКИ МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА**

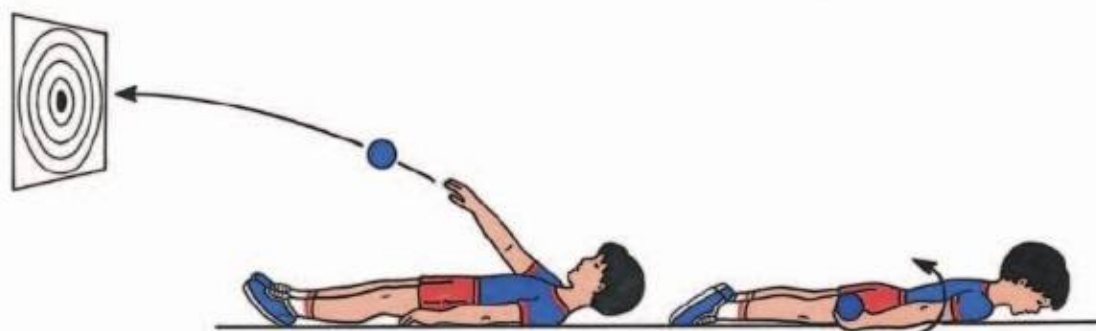
Мишень закрепить на стене на уровне груди.

**1.** Лечь на спину ногами к мишени. Приподнимая голову, бросать мяч в центр мишени поочерёдно правой и левой рукой.

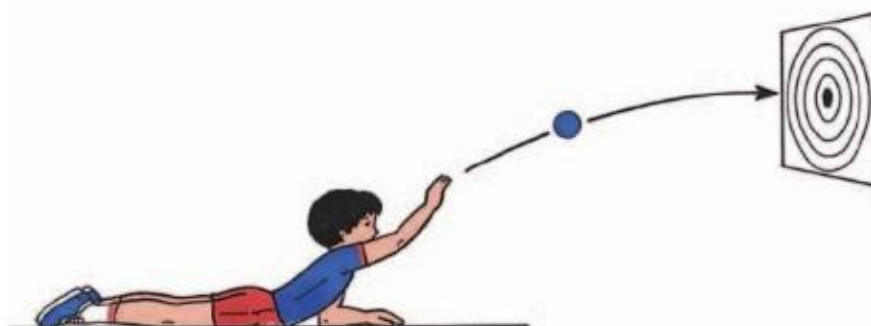




**2.** Лечь на живот ногами к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Быстро повернуться на спину и сделать бросок в центр мишени. Повторить левой рукой.



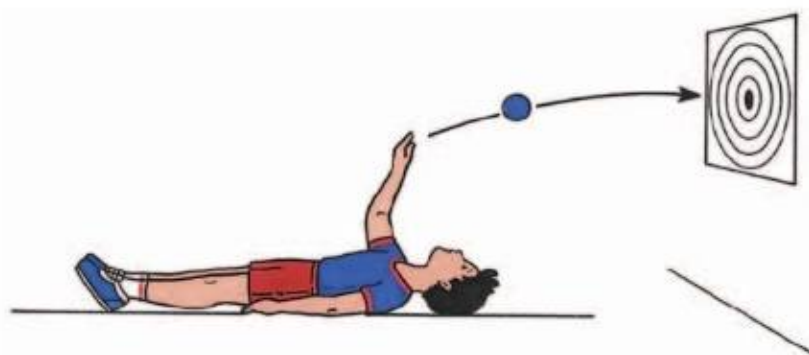
**3.** Лечь на живот головой к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Опираясь на левую руку, приподнять верхнюю часть туловища и бросить мяч в центр мишени. Повторить с опорой на правую руку.



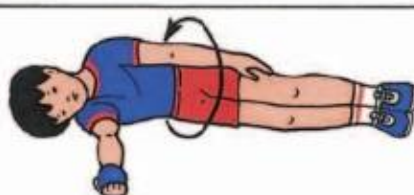




**4.** Лечь на спину головой к мишени на расстоянии трёх шагов. Опереться на затылок, посмотреть на мишень и бросить в её центр мяч правой рукой. Повторить левой рукой.



**5.** Лечь на правый бок спиной к мишени. Мяч в правой руке. Поворачиваясь на левый бок, бросить мяч в центр мишени. Повторить, повернувшись на левый бок (спиной к мишени).





## Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем тебе надо научиться бросать мяч точно в центр мишени из разных положений? Поясни свой ответ.
- 2) Для разучивания бросков в мишень лучше брать мягкий мяч с невысоким отскоком от пола. Если такого мяча нет, то сделай его с помощью родителей. Для этого возьми небольшой тряпочный мешочек и плотно набей его старой тканью. Покрепче затяни и приступай к разучиванию бросков.
- 3) Мишень можно сделать из листа бумаги. Для этого положи на лист блюдце и обведи его. Круг аккуратно закрась яркой краской.
- 4) Разучивай броски мяча постепенно, переходя от одного вида броска к другому.



# ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ПРЫЖКИ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ ПО РАЗМЕТКЕ

Эти упражнения разучивают для развития точности приземления. При их выполнении необходимо оттолкнуться двумя ногами с такой силой, чтобы приземлиться точно в отмеченное место.



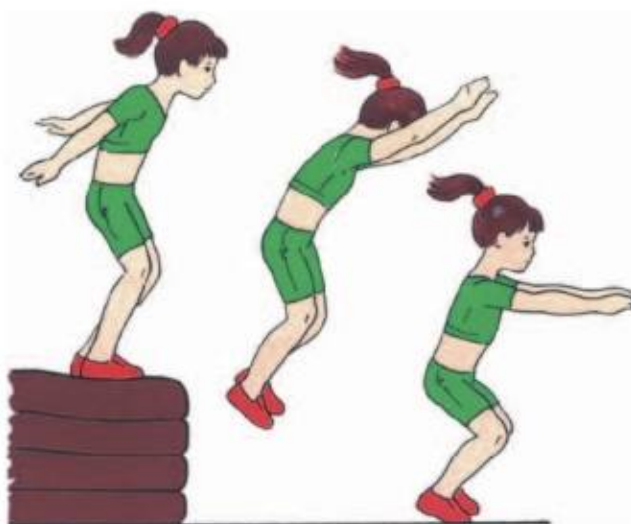
### Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, в каких случаях потребуется выполнять прыжки на точность приземления? Поясни свой ответ.
- 2) Проведи три линии на одинаковом расстоянии между собой, как показано на рисунке. Прыгая вперёд, старайся приземлиться точно на каждую линию.
- 3) Измени расстояние между линиями и повторяй прыжки на точность приземления.





## ПРЫЖКИ С ВОЗВЫШЕНИЯ ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ



Эти упражнения помогут научиться приземляться после спрыгивания с небольшого возвышения. Чтобы правильно выполнить такой прыжок, необходимо:

- перед приземлением слегка согнуть ноги в коленях;
- мягко приземлиться, руки вынести вперёд;
- опустить руки и принять положение стоя.

### Задания

- 1) Если ты уже прыгал с возвышения, то расскажи, как это делал.
- 2) Чтобы обучиться спрыгивать с возвышения, сначала разучи простые упражнения.



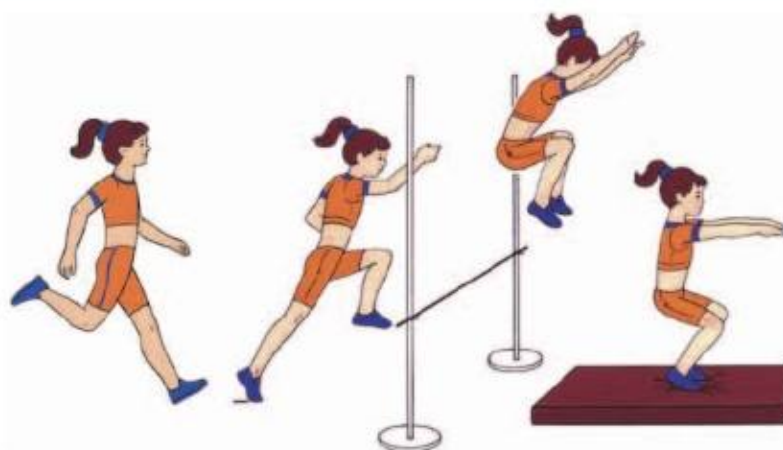


1. Исходное положение — стоя. 1 — толчок двумя ногами вперёд-вверх, руки вынести вверх; 2 — мягко приземлиться, руки вынести вперёд; 3 — исходное положение.

2. Исходное положение — стоя на гимнастической скамейке. 1 — толчок двумя ногами вперёд-вверх, руки вынести вверх; 2 — мягко приземлиться, руки вынести вперёд; 3 — исходное положение.

3. Исходное положение — стойка на небольшом возвышении (спрыгивание с дивана). 1 — толчок двумя ногами вперёд-вверх, руки вынести вверх; 2 — мягко приземлиться, руки вынести вперёд; 3 — исходное положение.

## ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С ПРЯМОГО РАЗБЕГА







Прыжок в высоту с прямого разбега разучивают для того, чтобы можно было преодолевать невысокие препятствия.

Его выполняют следующим способом:

- 1 — встать напротив планки и разбежаться;
- 2 — перед планкой оттолкнуться одной ногой с одновременным махом рук вверх;
- 3 — во время полёта ноги максимально согнуть в коленях;
- 4 — перелететь через планку, мягко приземлиться на обе ноги, руки вынести вперёд.

Самостоятельно разучивать прыжок в высоту с прямого разбега необходимо на подготовленной площадке. На ней должен быть сектор с песком для приземления. На твёрдом грунте и асфальте разучивать прыжок нельзя, так как можно получить травму.

### Вопросы и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем тебе надо научиться прыгать через препятствия? Поясни свой ответ.
- 2) Рассмотрите рисунок на странице 108. Как ты думаешь, что самое трудное в прыжке в высоту с прямого разбега? Поясни свой ответ.







**3)** Перед тем как обучаться прыжку в высоту с прямого разбега, научись выполнять следующие упражнения.

1. Из положения стоя оттолкнись правой ногой вперёд-вверх и одновременно сделай мах руками вверх, соедини ноги вместе и мягко приземлись, сгибая ноги в коленях.

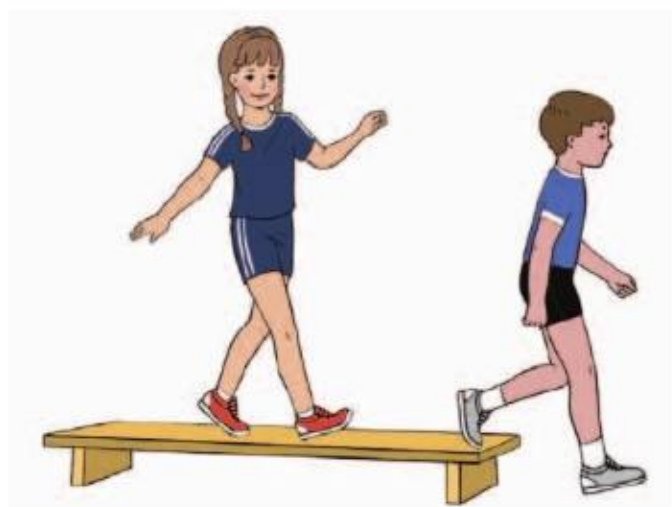
2. Проведи мелом на полу ровную черту. Встань лицом к ней на расстоянии небольшого шага. Оттолкнись правой ногой вперёд-вверх и одновременно сделай мах руками вверх; перелетая через черту, соедини ноги вместе и мягко приземлись.

**4)** Поставь планку на высоте колена. Разучи прыжок в высоту с прямого разбега в 3—4 шага.

**5)** Повысь высоту планки, научись правильно её преодолевать с удобного для тебя разбега.

# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ

## ХОДЬБА ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ



Уметь передвигаться по возвышению легко и свободно необходимо каждому человеку. Чтобы легко и свободно передвигаться по возвышенностям, на уроках физической культуры обучаются упражнениям в ходьбе по гимнастической скамейке. Такие упражнения способствуют развитию равновесия и координации, воспитанию смелости.

### Задания

- 1) Расскажи, в каких случаях человек может пользоваться таким способом ходьбы. Поясни свой ответ.







2) Ходьбе по гимнастической скамейке обучаются постепенно с использованием простых упражнений:

- начерти мелом ровную линию на полу и научись ходить по ней, не отклоняясь в стороны;
- научись передвигаться по гимнастической скамейке спокойным шагом;
- научись передвигаться по гимнастической скамейке быстрым шагом;
- научись передвигаться по гимнастической скамейке бегом в спокойном темпе.

## БЕГ «ЗМЕЙКОЙ»

Это упражнение поможет научиться управлять своим телом. При его выполнении необходимо обегать предметы с правой и левой стороны, не задевая их.





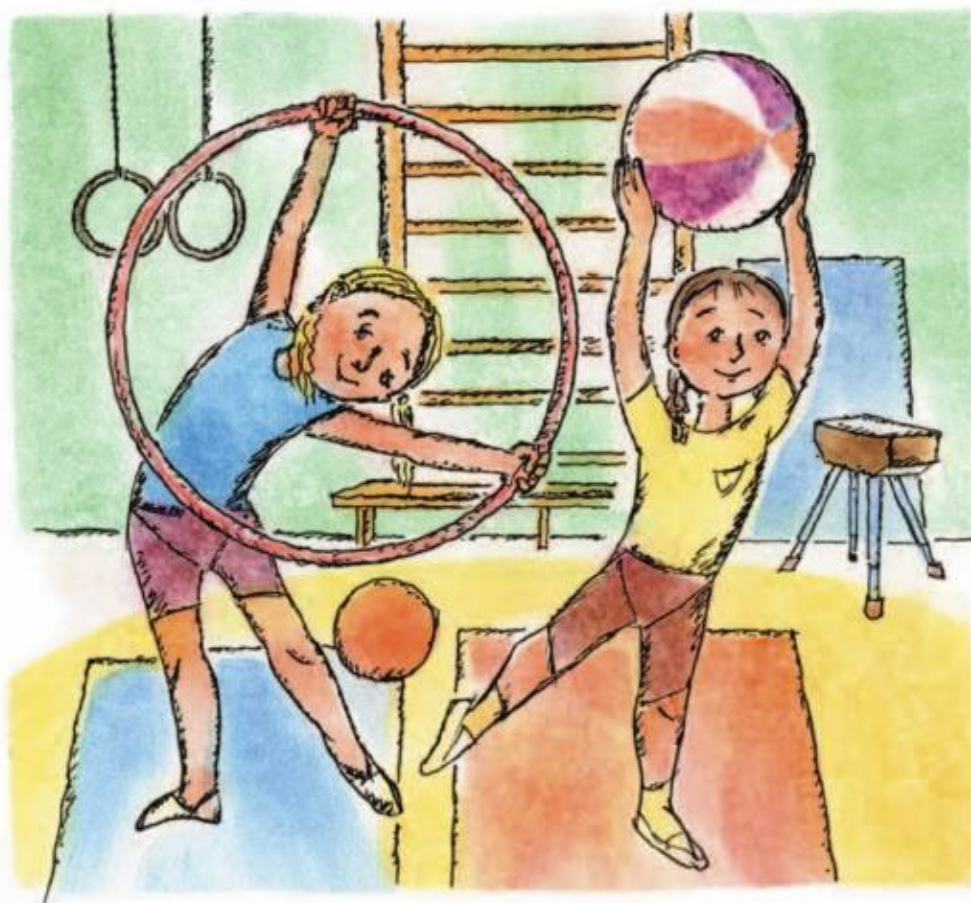


## Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, в каких спортивных играх участникам надо уметь хорошо выполнять бег «змейкой»? Поясни свой ответ.
- 2) Проведи линию и на небольшом расстоянии друг от друга положи на неё предметы (например, баскетбольные мячи).
- 3) Разучи обегание этих предметов с правой и левой стороны, сначала с небольшой скоростью, а затем с постепенным её увеличением.
- 4) Уменьши расстояние между предметами и научись их обегать сначала с небольшой скоростью, а затем с постепенным её увеличением.



# УЧИМСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ И АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

На уроках гимнастики необходимо соблюдать дисциплину, которая требует выполнения определённых правил.





1. На уроках гимнастики необходимо заниматься в спортивной форме.

2. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах можно только в присутствии учителя.

3. Нельзя стоять близко к спортивным снарядам при выполнении на них упражнений другими учениками.

4. Нельзя отвлекаться и отвлекать других учащихся при объяснении учителем учебных заданий и их выполнении.

5. Устанавливать и переносить гимнастические снаряды в зале можно только с разрешения учителя.

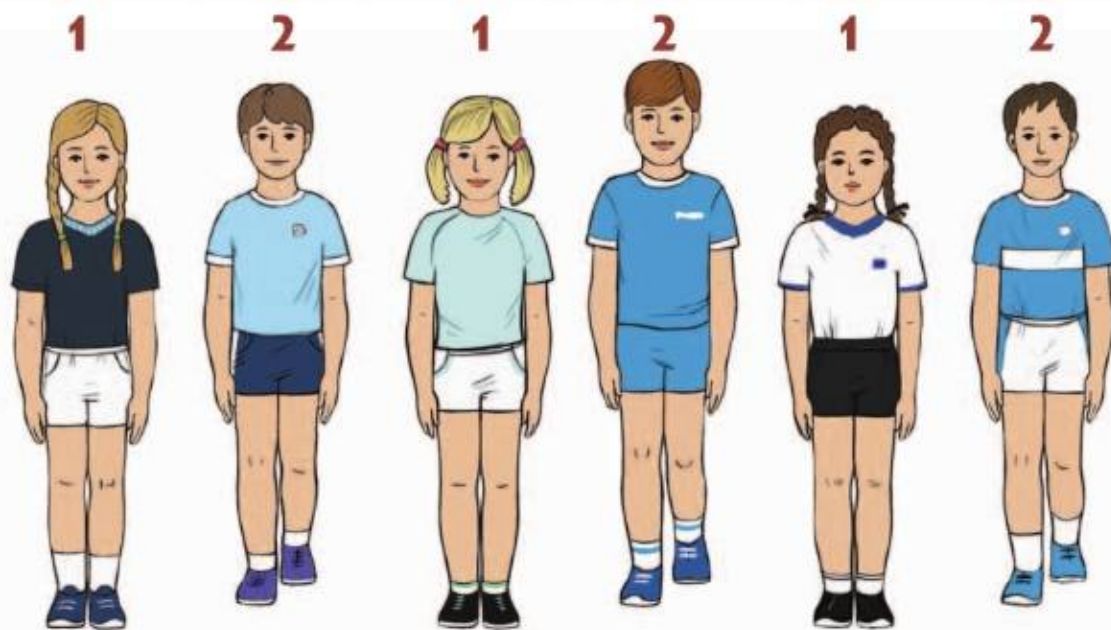
6. Нельзя выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

### Вопросы и задание

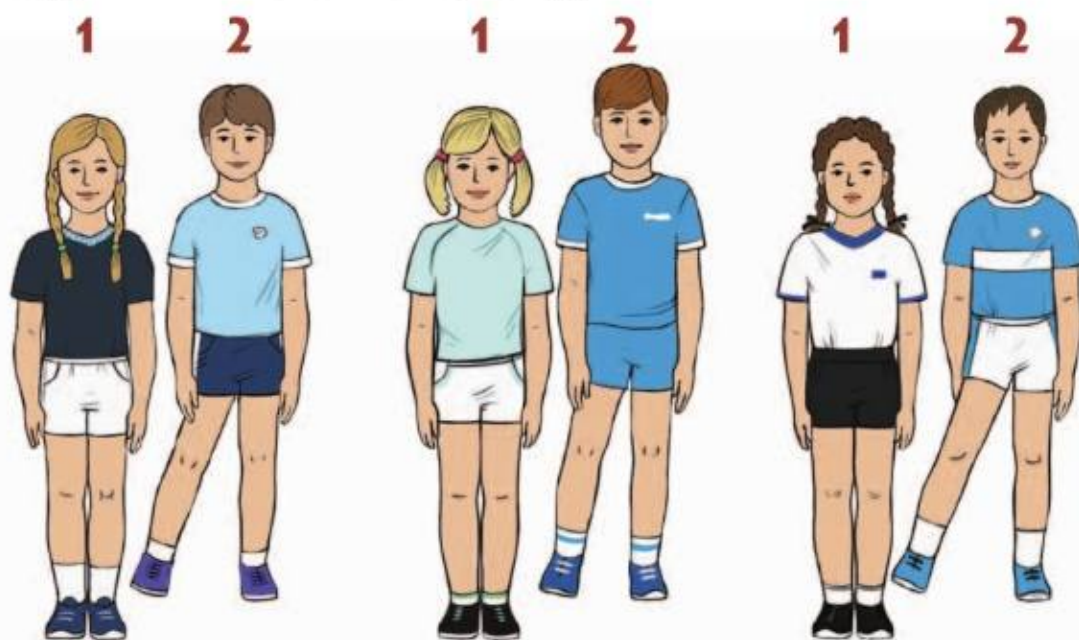
- 1) Зачем нужны правила поведения на занятиях гимнастикой? Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, почему нельзя выходить из спортивного зала без разрешения учителя? Поясни свой ответ. Спроси мнение учеников из своего класса.
- 3) Разучи правила поведения и соблюдай их на уроках физической культуры.





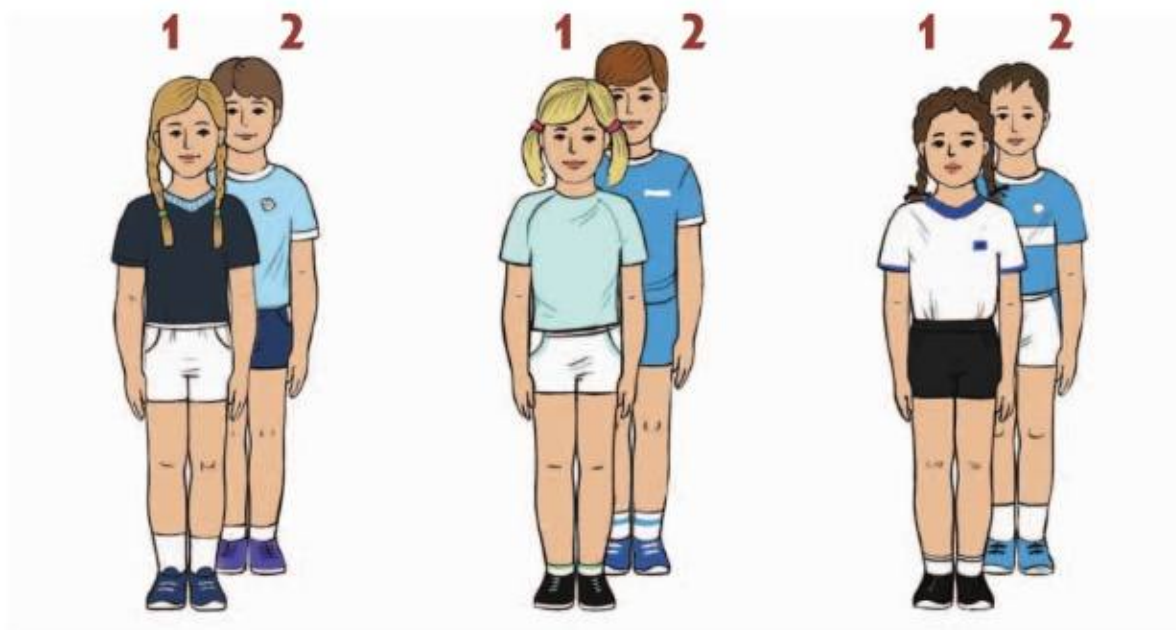


**«два»** — первые номера стоят на месте, а вторые номера делают шаг левой ногой назад в левую сторону;



**«три»** — первые номера стоят на месте, а вторые номера приставляют правую ногу к левой ноге и встают в затылок первых номеров.





Для того чтобы перестроиться из шеренги по два в шеренгу по одному, надо выполнить движения в обратном порядке:

«раз» — сделать шаг правой ногой в сторону;

«два» — сделать шаг вперёд влево;

«три» — приставить правую ногу к левой ноге.

**Передвижения в колонне по одному.** Во время передвижения в колонне можно менять скорость движения. Это делается двумя способами. Первый способ связан с изменением длины шага. Чтобы его выполнить, учитель подаёт команду «Шире шаг!» или «Короче шаг!». При команде «Шире шаг!» ученики должны увеличить длину шага на половину,





а при команде «Короче шаг!» — наполовину уменьшить.

Второй способ связан с изменением частоты шагов. Здесь учитель подаёт команду «Чаще шаг!» или «Реже шаг!». Чтобы выполнить эти команды, необходимо либо увеличить количество шагов в два раза, либо уменьшить в два раза.

### Задание

Научись самостоятельно выполнять пере-  
строение из одной шеренги в две и, на-  
оборот, из двух шеренг в одну.

Исходное положение — встань правым  
боком возле стула.

1 — на счёт «раз» сделай шаг левой  
ногой назад;

2 — на счёт «два» перенеси вес тела  
на левую ногу;

3 — на счёт «три» сделай шаг правой  
ногой назад, в сторону за стул;

4 — на счёт «четыре» перенеси вес  
тела на правую ногу, приставь к ней ле-  
вую ногу;

5 — на счёт «пять» сделай шаг левой  
ногой влево;





6 — на счёт «шесть» перенеси вес тела на левую ногу;

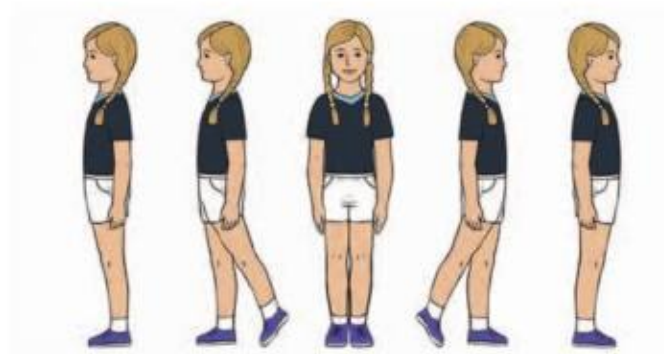
7 — на счёт «семь» сделай шаг правой ногой вперёд и поставь её сбоку от стула;

8 — на счёт «восемь» перенеси вес тела на правую ногу и приставь к ней левую ногу.

# ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Во время уроков при передвижении в колонне часто приходится менять направление движения, поворачивать в правую или левую стороны. Эти повороты выполняются определённым способом по команде учителя. Чтобы повернуть налево, учитель подаёт команду «Налево!»; чтобы повернуть направо, учитель подаёт команду «Направо!».

Перед тем как разучивать повороты в движении, необходимо научиться делать их, стоя на месте.



«Налево!»

«Направо!»

Повороты на месте выполняются по команде учителя «Класс — направо!» или «Класс — налево!».

По команде «Класс — направо!» ученики под счёт выполняют:





«раз» — поворот направо на пятке правой ноги и носке левой ноги;

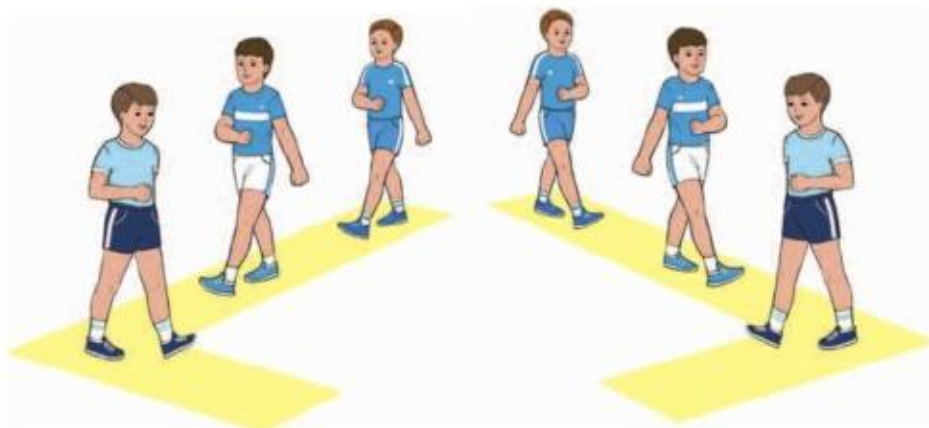
«два» — приставляют левую ногу к правой ноге.

По команде «Класс — налево!» учащиеся делают:

«раз» — поворот налево на пятке левой ноги и носке правой ноги;

«два» — приставляют правую ногу к левой ноге.

Повороты в движении выполняются по командам «Направо!» и «Налево!». Им начинают обучаться после того, как хорошо разучат повороты на месте.



**«Направо!»**

**«Налево!»**

Повороты в движении выполняют в четыре приёма. По команде учителя «Налево!» необходимо сделать шаг левой ногой, после чего учитель ведёт счёт:

«раз» — шаг правой ногой вперёд;

«два» — повернуться на носках;



«три» — шаг левой ногой вперёд;

«четыре» — шаг правой ногой вперёд.

Сделав поворот, учащиеся продолжают движение в новом направлении.

По команде «Направо!» необходимо сделать шаг правой ногой, повернуться на носках и, делая шаг вперёд левой ногой, продолжить движение с шага правой ноги.

### Задания

- 1) Разучи повороты на месте сначала в правую, а затем в левую сторону. Начни разучивание с медленного выполнения и обязательно со счётом («раз» — «два» — «три» — «четыре»).
- 2) Разучи повороты направо и налево в движении. Начиная разучивать повороты, делай их медленно и обязательно со счётом. Обрати внимание:
  - после команды «Налево!» необходимо сделать шаг правой ногой и после этого повернуться на носках в левую сторону;
  - после команды «Направо!» необходимо сделать шаг левой ногой и после этого повернуться на носках в правую сторону.





# ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Любые занятия физической культурой начинаются с разминки. Она нужна для того, чтобы разогреть мышцы. Когда мышцы разогреты, они лучше напрягаются и меньше устают. Хорошая разминка позволяет избежать многих травм и ушибов.

Разминка состоит из двух частей. В первую часть можно включать упражнения из утренней зарядки. Во вторую часть входят гимнастические упражнения, которые разогревают мышцы разных частей тела.

**1. Разминка мышц шеи.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

1 — медленные наклоны головы поочерёдно вперёд и назад;

2 — то же, но повороты в правую и левую стороны. Повторить по 10 раз каждое упражнение.







**2. Разминка мышц плеча.** Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Вращение плечами поочерёдно вперёд и назад. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

**3. Разминка мышц рук.** Исходное положение — стоя, руки опущены перед собой, кисти соединены.

1 — глубокий вдох, руки подняты над головой;

2 — выдох, исходное положение. Повторить 10 раз.



**4. Разминка мышц туловища.** Исходное положение — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые движения бёдрами поочерёдно в правую и левую стороны. Повторить по 10 раз в каждую сторону.



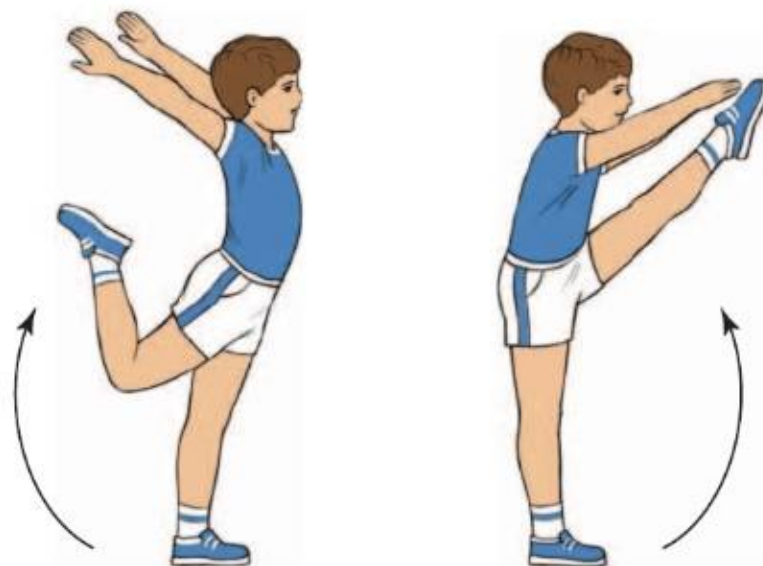
**5. Разминка мышц ног.** Исходное положение — стоя, руки вниз.

1 — мах правой ногой назад, руки подняты вверх, прогнуться;

2 — мах правой ногой вперёд, руки вперёд, согнуться;

3 — мах правой ногой назад, руки отведены назад, прогнуться,

4 — исходное положение. Повторить каждой ногой по 6—7 раз.





## 6. Упражнения для мышц голеностопного сустава.

1. Исходное положение — стоя правым боком к стене, опереться правой рукой о стену, левая рука на поясе.

1 — сгибая правую ногу, вращение стопы в правую сторону;

2 — сгибая правую ногу, вращение стопы в левую сторону.

Повторить по 10 раз в каждую сторону.

2. Исходное положение — стоя левым боком к стене, опереться левой рукой о стену, правая рука на поясе.

1 — сгибая левую ногу, вращение стопы в правую сторону;

2 — сгибая левую ногу, вращение стопы в левую сторону.

Повторить по 10 раз в каждую сторону.

### Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, для чего нужна разминка? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи упражнения разминки и выполняй их в начале занятий физической культурой.





# УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАКАЛКОЙ

Прыжки через скакалку развивают силу ног, равновесие, быстроту и выносливость. Регулярно занимаясь этими упражнениями, можно успешно развить ритм и пластичность движений, приобрести лёгкость при их выполнении.

Перед тем как разучивать прыжки через скакалку, необходимо научиться правильно её вращать.

## СПОСОБЫ ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ



**1.** Сложи скакалку вдвое. Вращай её сбоку сначала кистью правой, а затем левой руки.



Сначала медленно, а затем ускоряй темп вращения. Вращение должно быть равномерным.

**2.** Вращай скакалку сбоку одной рукой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. В момент отталкивания скакалка должна касаться пола, а в момент приземления быть над головой. Вращение должно быть равномерным, с удобной для тебя скоростью. Старайся прыгать на носках, при приземлении слегка сгибай ноги в коленях.

**3.** Вращай скакалку одной рукой с подпрыгиванием на месте поочерёдно на правой и левой ноге. В момент отталкивания скакалка должна касаться пола. Высота подпрыгивания не должна быть большой.

## ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ







1. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.
2. Прыжки через скакалку на одной ноге, стоя на месте (сначала на правой ноге, потом на левой ноге).
3. Прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ноге, стоя на месте.

### Вопросы и задания

- 1) Зачем нужно выполнять упражнения со скакалкой? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи вращение скакалки правой и левой рукой. Расскажи, какой рукой тебе вращать удобнее, и поясни почему.
- 3) Каким способом прыгать через скакалку тебе нравится больше: на двух ногах или поочерёдно на правой и левой ноге? Поясни свой ответ.
- 4) Разучи прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге, сначала в медленном темпе, а затем с удобной для тебя скоростью.
- 5) Разучи поочерёдное выполнение прыжков через скакалку на правой и левой ноге.

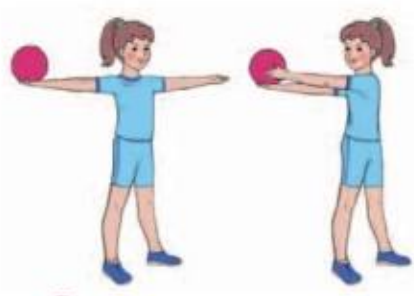




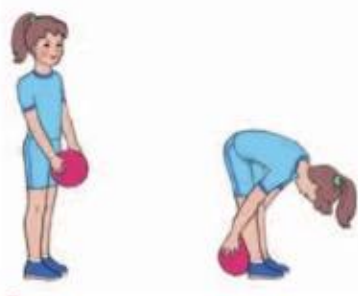
# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА «СОСТАВЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ»



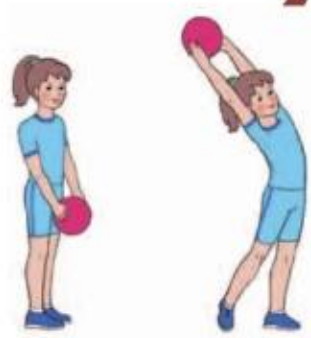
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10





## ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Составь свой комплекс упражнений с мячом, выполняя следующие задания.

### *Задание № 1*

Рассмотри внимательно упражнения, изображённые на рисунке (см. стр. 131).

### *Задание № 2*

Самостоятельно выбери четыре упражнения и составь из них свой комплекс.

### *Задание № 3*

Самостоятельно разучи выбранные упражнения.

### *Задание № 4*

Самостоятельно выполняй комплекс для развития координации.

### *Задание № 5*

Постепенно заменяй одно упражнение комплекса другим, после того как хорошо его разучишь.



# ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Танцевальные упражнения** используются в гимнастике для развития чувства ритма, мягкости и лёгкости движений, красоты и уверенности в походке.





Основной частью всех танцевальных упражнений являются танцевальные шаги. Если хорошо их освоить, то будет легко обучиться не только упражнениям, но и многим сложным танцам.

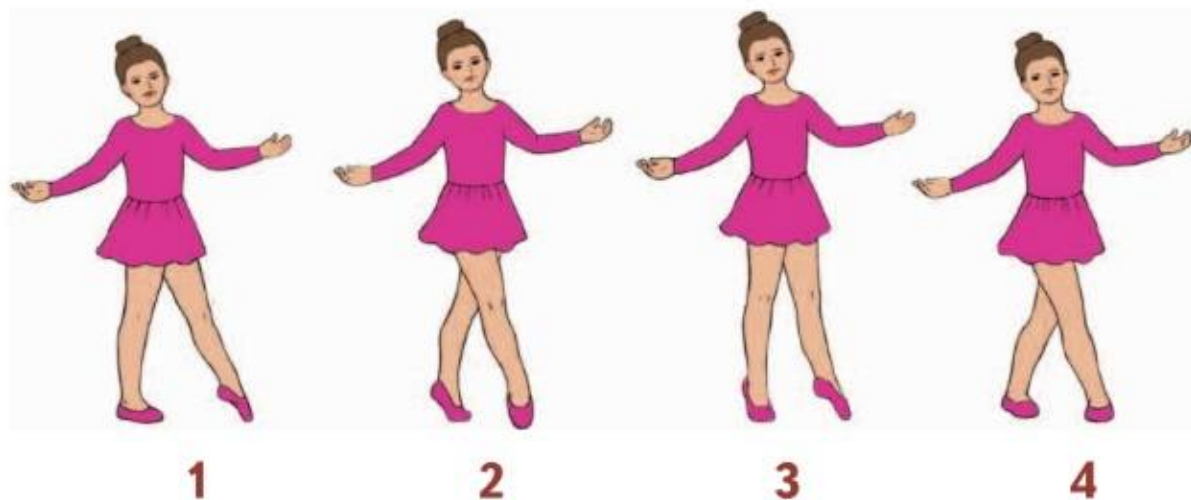
**Хороводный шаг** — это танцевальное движение, которое очень популярно в народных танцах. Чтобы его выполнить, необходимо:

1 — делая шаг левой ногой вперёд, выпрямить её и поставить на носок, руки в стороны;

2 — мягко перейти на левую ногу, правая сзади, руки в стороны;

3 — делая шаг правой ногой вперёд, выпрямить её и поставить на носок, руки в стороны;

4 — мягко перейти на правую ногу, левая сзади, руки в стороны.



**Галоп** — это весёлый танец, который танцуют в парах. Ему можно быстро научиться, если хорошо выполнять его танцевальные шаги.



Шаг галопа — это приставной шаг с небольшим прыжком и соединением ног вместе в момент полёта. Его можно выполнять в любую сторону и вперёд.

Обучаться танцевать галоп начинают постепенно, с выполнения простых упражнений.

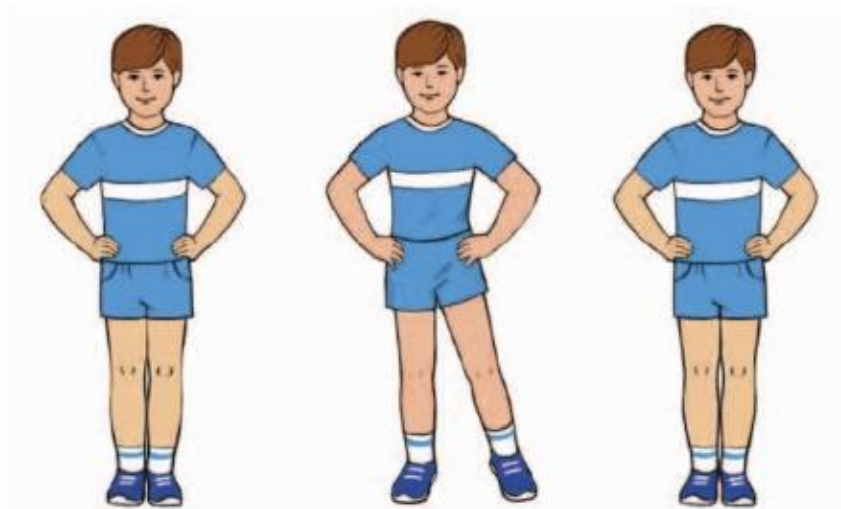
**1. Приставные шаги в сторону.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 — сделать шаг левой ногой в левую сторону;

2 — встать на левую ногу и приставить к ней правую ногу;

3 — сделать шаг правой ногой в правую сторону;

4 — встать на правую ногу и приставить к ней левую ногу.





## 2. Приставные шаги в сторону с приседанием.

Исходное положение (и. п.) — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

«и» — шаг левой ногой в левую сторону, встать на левую ногу и приставить к ней правую ногу;

«раз» — слегка присесть на двух ногах;

«и» — вставая, шаг левой ногой в левую сторону, встать на левую ногу и приставить к ней правую ногу;

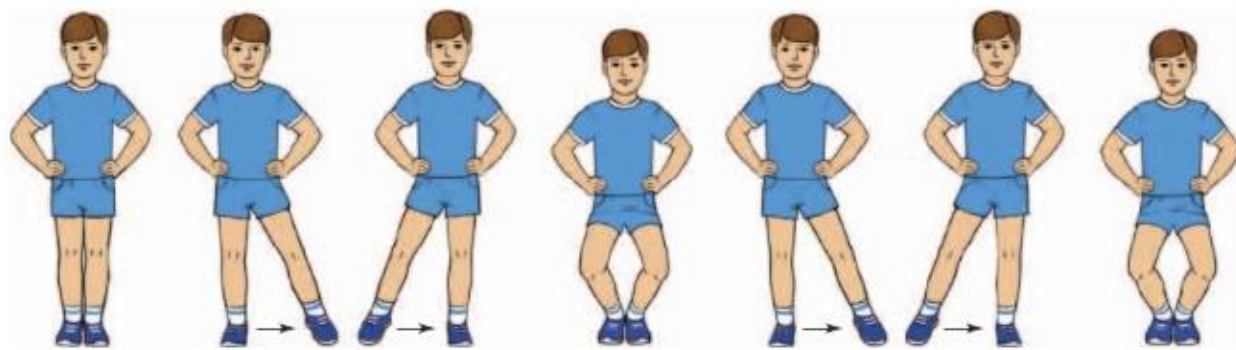
«два» — слегка присесть на двух ногах;

«и» — вставая, шаг правой ногой в правую сторону, встать на правую ногу и приставить к ней левую ногу;

«раз» — слегка присесть на двух ногах;

«и» — вставая, шаг правой ногой в правую сторону, встать на правую ногу и приставить к ней левую ногу;

«два» — слегка присесть на двух ногах, вернуться в исходное положение.



И. п.

и

раз

и

два





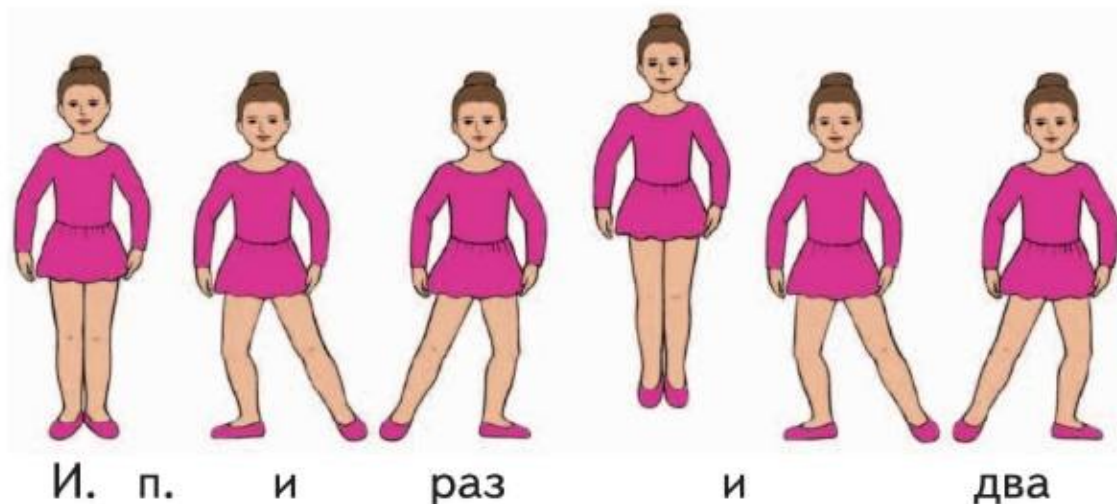
**3. Шаги танца галоп в сторону.** Исходное положение (и. п.) — стоя, ноги вместе, руки внизу (девочки), руки на поясе (мальчики).

«и» — слегка сгибая ноги в коленях, шаг левой ногой в левую сторону;

«раз» — вставая на левую ногу, слегка присесть;

«и» — толчок левой ногой вверх, ноги вместе, мягко приземлиться, сгибая правую ногу, левую ногу отвести в сторону, сгибая ноги в коленях;

«два» — вставая на левую ногу, слегка присесть, вернуться в исходное положение.



### Задания

- 1) Найди в Интернете видеоролик, демонстрирующий хороводный шаг. Вместе





с родителями научись выполнять хоро-  
водный шаг под музыкальное сопро-  
вождение.

- 2) Найди в Интернете видеоролик с тан-  
цем галоп. Вместе с родителями на-  
учись выполнять движения этого танца  
под музыкальное сопровождение.
- 3) Попробуй выполнить танец галоп в  
паре мальчик — девочка под выбран-  
ное музыкальное сопровождение.

Исходное положение — партнёры вста-  
ют лицом друг к другу и берутся за  
руки.

1 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

2 — два шага галопа в левую сто-  
рону;

3 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

4 — два шага галопа в левую сто-  
рону;

5 — шаг галопа в правую сторону;

6 — шаг галопа в левую сторону;

7 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

8 — два шага галопа в левую сто-  
рону.





# ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. При передвижении по лыжне не следует обгонять друг друга на узких участках.
2. Нельзя останавливаться на лыжне во время спуска.
3. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить лыжню.
4. Лыжные палки во время выполнения спуска нельзя выставлять вперёд.
5. Необходимо чётко выполнять требования учителя, нельзя без его разрешения покидать место занятий.

## КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

Во время занятий лыжной подготовкой необходимо правильно одеваться. Одежда должна быть достаточно тёплой, лёгкой и не стеснять движений.

Одежду подбирают в зависимости от температуры воздуха и силы ветра. Куртка и брюки должны быть из плотной, непромока-





емой ткани. Под куртку надо надеть шерстяной свитер. На руках должны быть варежки.

Обувь должна быть подобрана по размеру, удобной. Надевают её на шерстяные носки. На голову надевают шерстяную шапку.

## Задания

- 1) Внимательно прочитай текст и рассмотри вещи на рисунке. Определи, какие из них следует надевать для занятий на лыжах.



- 2) Готовясь к занятиям на лыжах, посоветуйся со взрослыми, какую одежду следует надеть.

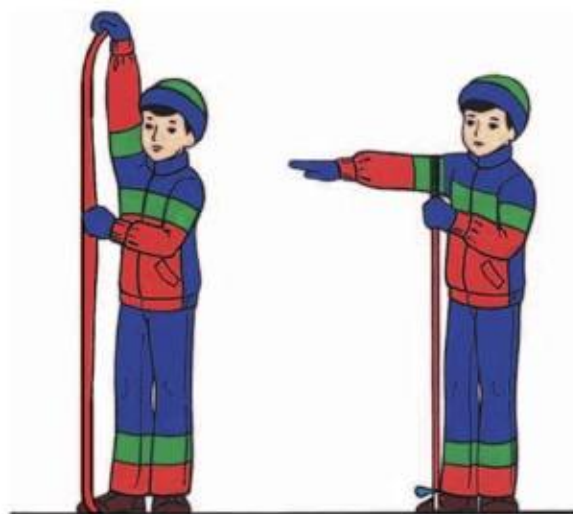




## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ И ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ

Для занятий лыжной подготовкой очень важно правильно подобрать лыжи и лыжные палки. Это поможет избежать травм и ушибов во время занятий.

Лыжи и лыжные палки должны соответствовать росту и быть правильной формы.



### Задание

- Вместе с родителями выбери лыжи и лыжные палки по размеру, как это показано на рисунке.



## ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДВУХШАЖНЫМ ПОПЕРЕМЕННЫМ ХОДОМ



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

Он похож на скользящий шаг, которому обучались в первом классе. Но для его выполнения надо научиться скользить на лыжах и отталкиваться от снега палками.

Передвигаясь этим способом, необходимо:

- скользя на правой лыже, оттолкнуться левой палкой;
- скользя на левой лыже, оттолкнуться правой палкой.





## Задания

- 1) Повтори передвижение скользящим шагом без палок (материал первого класса).
- 2) Разучи передвижение двухшажным попеременным ходом. Обрати внимание:
  - при передвижении тело надо немного наклонить вперёд, а ноги слегка согнуть в коленях;
  - скользя на правой лыже, перенести тяжесть тела на правую ногу, а скользя на левой лыже, перенести тяжесть тела на левую ногу.



## СПУСК С ГОРЫ В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ





Обучаться спуску с горы на лыжах начинают с разучивания основной стойки. Чтобы её выполнить, необходимо:

- слегка присесть и туловище немного наклонить вперёд;
- руки с палками согнуть в локтях и вынести вперёд;
- концы палок отвести назад и слегка приподнять.

### Задания



- 1) Обучаться основной стойке лучше в парах, когда один принимает стойку, а другой проверяет правильность её выполнения и вносит необходимые поправки.
- 2) После обучения основной стойке приступи к разучиванию спуска в основной стойке:
  - выполнение спуска с небольшого пологого склона с сохранением основной стойки;
  - выполнение спуска с небольшой горки с сохранением основной стойки.



## ПОДЪЁМ «ЛЕСЕНКОЙ»



Скатившись с горы, необходимо на неё подняться. Одним из способов является **подъём «лесенкой»**. Чтобы его выполнить, надо:

1 — встать на лыжах боком к склону горы и поставить верхнюю палку сбоку, недалеко от себя;

2 — опираясь на палку, сделать шаг верхней лыжей, поставив её на наружное ребро рядом с палкой;

3 — стоя на верхней лыже и опираясь на верхнюю палку, подтянуть нижнюю лыжу;

4 — переставить нижнюю палку к нижней лыже.





## Задания

1) Перед обучением подъёма на лыжах в горку, разучи дома два упражнения подъёма приставным шагом на лестнице:

- встань боком к лестнице и медленно поднимайся по ней приставным шагом; выполняй до тех пор, пока не запомнишь;
- возьми в руки лыжные палки и также, сначала медленно, а затем в спокойном темпе, поднимайся по лестнице приставным шагом; выполняй до тех пор, пока не будешь выполнять упражнения уверенно.

2) Разучи на лыжах подъём «лесенкой» по следующему плану:

- без лыж, на ровном месте, разучи движения приставным шагом в правую и левую сторону;
- стоя на лыжах на ровном месте, разучи движения приставным шагом в правую и левую сторону;
- на пологом склоне разучи движения приставным шагом в правую и левую сторону;





- разучи подъём «лесенкой» на небольшой горке.

## ТОРМОЖЕНИЕ ПАДЕНИЕМ НА БОК

Во время спуска с небольших горок может возникнуть ситуация, когда надо быстро остановиться. В таких случаях используют способ экстренного торможения. Одним из них является **падение на бок** с последующим вставанием.

Чтобы выполнить этот способ и не получить травму, необходимо хорошо ему обучиться.



Рассмотри внимательно рисунки.

Обрати внимание на последовательность движений лыжника при падении:

- 1 — присесть, руки развести в стороны, палки отвести назад;
- 2 — лыжи вывернуть поперёк движения;
- 3 — упереться внутренним ребром лыж в снег;
- 4 — мягко упасть на правый бок.





После падения необходимо встать на лыжи:

- 1 — поставить лыжи на ребро поперёк склона так, чтобы они не скользили вниз, сесть и подогнуть ноги в колене;
- 2 — опереться на палки;
- 3 — развернуть лыжи вдоль склона, продолжить спуск.

### Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, для чего надо поставить лыжи на ребро, когда встанешь после падения? Поясни свой ответ.
- 2) Вместе с родителями найди в Интернете видеоролик торможения на лыжах способом падения на бок и хорошо изучи его.
- 3) Перед самостоятельным обучением торможению разучи дополнительные упражнения.





○ **Упражнение 1.** Стоя на лыжах на ровном месте:

○ 1 — присесть и отвести руки с палками назад;

○ 2 — мягко упасть на правый бок;

○ 3 — лёжа на боку, развернуть лыжи поперёк;

○ 4 — сгибая руки в локтях, опереться на палки и встать.

○ **Упражнение 2.** Скользя по небольшому пологому склону:

○ 1 — слегка присесть;

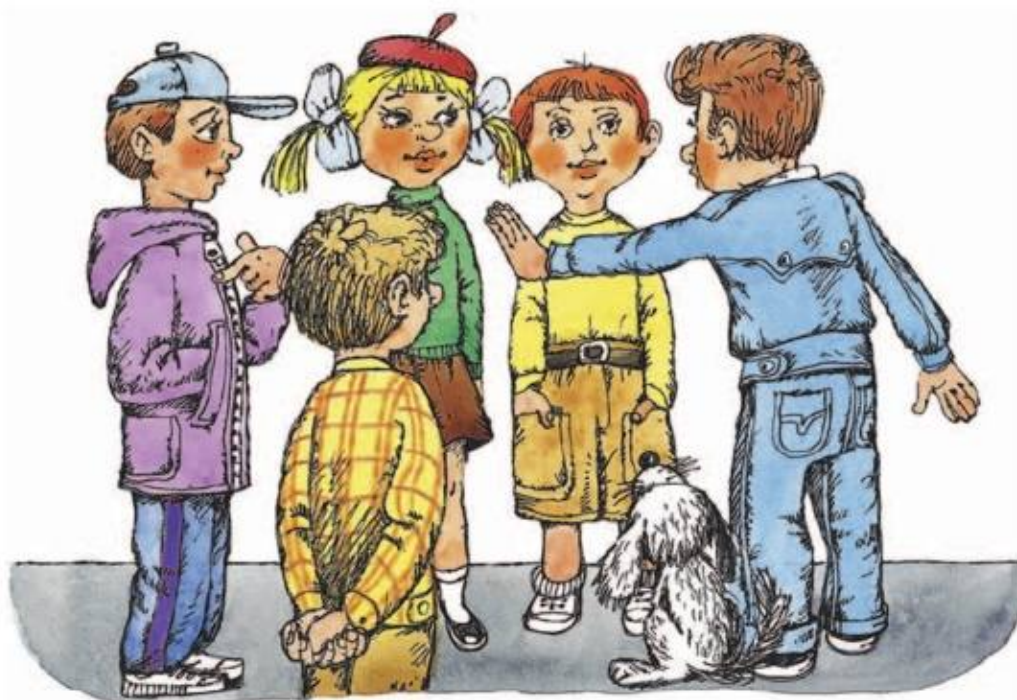
○ 2 — руки развести в стороны, палки отвести назад;

○ 3 — лыжи вывернуть поперёк движения и опереться внутренним ребром лыж в снег;

○ 4 — остановиться, палки воткнуть в снег рядом с лыжами.

○ **Упражнение 3.** Медленно скользя по небольшому склону, затормозить способом падения на бок.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР



**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, как находчивость, смелость, сила воли. Играя в подвижные игры, дети учатся уважать друг друга, активно взаимодействовать и решать общие задачи.

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





водящего или судьи, распределения игроков на команды используют считалки.

Считалки, которые были разучены в первом классе, дополни новыми, например:

Черепаша 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!

### Вопросы и задание

- 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.







## ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

### 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 сигналу 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 образует 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.





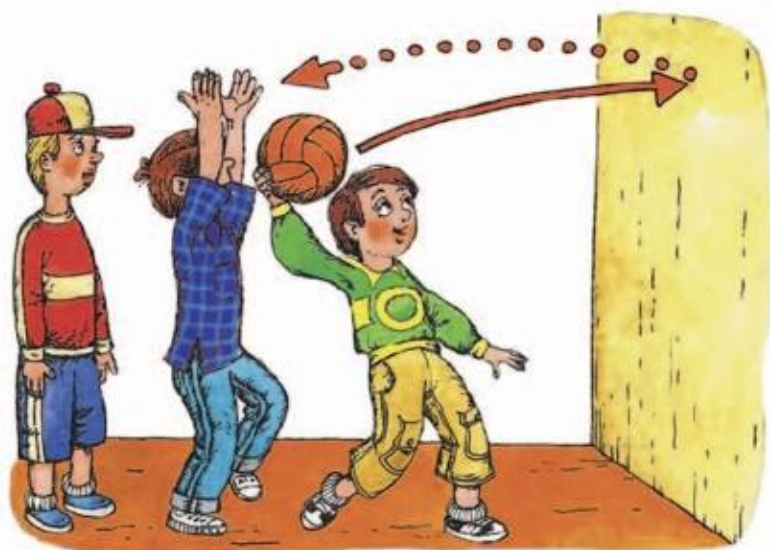


Побеждает та команда, которая раньше закончила игру.

**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 старта. Играющие распределяются на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному возле линии старта на расстоянии трёх шагов друг от друга. У первых игроков в руках мячи. По сигналу 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.







Побеждает та команда, которая быстрее закончила игру.

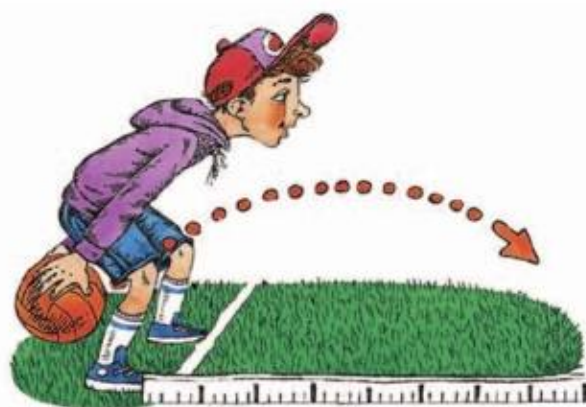
**Правила игры.** Мяч не должен падать на землю. Если игрок не смог поймать мяч, он должен его подобрать, встать на своё место и продолжить игру.

## 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.



## Волна

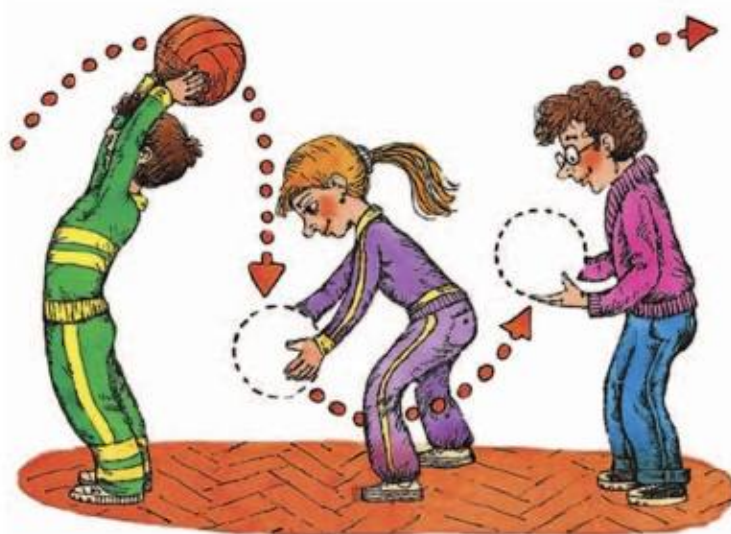
**Условия игры.** Играющие делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии двух шагов. У первого игрока в руках



мяч. По сигналу 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.



## ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ФУТБОЛА

### 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 может выполнять упражнения 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.

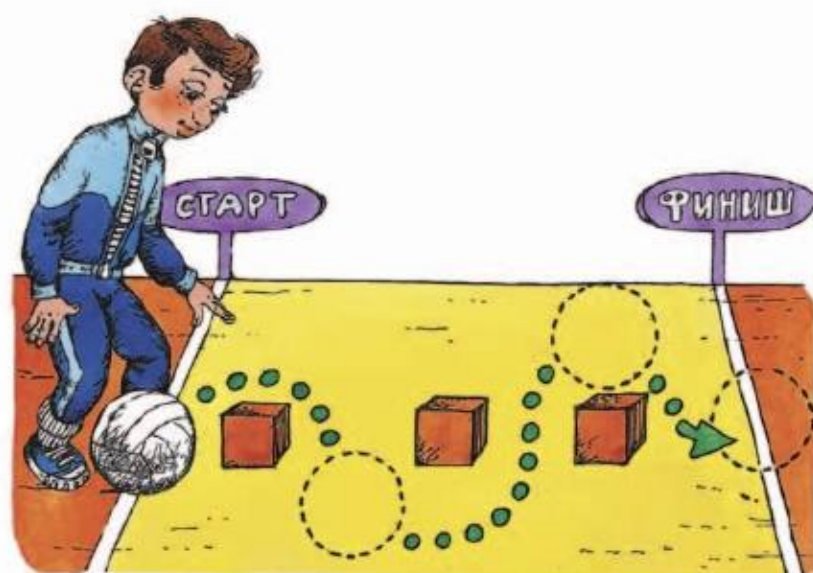
Побеждает та команда, которая раньше закончила ведение мяча.

**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 игроки поворачиваются и ведут мяч







в обратном направлении. Добежав до своей команды, они останавливают мяч ногами строго на линии старта. После этого в игру вступают следующие игроки.

Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча.

**Правила игры.** Надо обвести каждый кубик. Укатившийся мяч следует вернуть на место и продолжить ведение. Окончив ведение, игрок должен оставить мяч точно на линии старта.

## 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 ударил его партнёр.

Побеждает та команда, игроки которой сделали больше метких ударов.

**Правила игры.** Мяч должен катиться по земле. После того как первая пара игроков сде-





лала удары, они должны взять мячи в руки и отдать следующим игрокам своей команды.



## Бросок ногой

**Условия игры.** Провести линию и положить на неё мяч. Отсчитать пять шагов и нарисовать небольшой круг. Игроки по очереди подходят и, поддев мяч носком ноги, бро-





сают его в круг. Побеждает тот игрок, который бóльшее количество раз подряд попал мячом в центр круга.

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

### Вопросы и задание

- 1) Как ты считаешь, зачем школьникам надо играть в подвижные игры?
- 2) Какая игра тебе больше нравится? Поясни свой ответ.
- 3) Разучи подвижные игры и играй в них со своими одноклассниками и друзьями.



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

## ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС ГТО

В нашей стране регулярно проводятся спортивные соревнования по комплексу **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**. В этих соревнованиях могут принимать участие все желающие, от школьников до бабушек и дедушек.

Победителями соревнований становятся участники, которые показывают высокие результаты в развитии физических качеств. В зависимости от результата соревнований победители награждаются золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия.







Чтобы успешно выступать на этих соревнованиях, школьникам необходимо тренироваться как взрослым спортсменам.

**Тренировка** — это выполнение упражнений, с помощью которых развивают физические качества. Для школьников такие занятия включаются в режим дня, и на них отводится не менее 30 минут.

### Задания

- 1) Подготовь сообщение о том, что ты знаешь про комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выступи с этим сообщением перед учащимися своего класса.
- 2) Вместе с родителями найди свободное время в своём режиме дня и запланируй в нём занятия по подготовке к соревнованиям по комплексу ГТО.
- 3) По образцу из учебника вместе с родителями составь график развития физических качеств на весь учебный год. Ознакомь с ним учителя физической культуры.
- 4) Вместе с родителями подбери упражнения для развития каждого физического качества и включай их в занятия, которые запланированы в четверти.





## График развития физических качеств в течение учебного года

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Быстрота	Сила	Выносливость	Сила
Координация	Координация	Быстрота	Выносливость
	Гибкость		Гибкость

### КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Подготовка к соревнованиям включает составление графика развития физических качеств и контроль за улучшением результатов. Чтобы успешно подготовиться к соревнованиям, необходимо сравнивать свои показатели с показателями комплекса ГТО. Если выявляется отставание по какому-либо качеству, то надо увеличить количество занятий на его развитие.

Для подготовки к соревнованиям используйте упражнения для развития физических качеств, которые описаны в учебнике.





## Таблица показателей комплекса ГТО

Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
	Брон- зовый знак	Сере- бряный знак	Зо- лотой знак
<b>Быстрота.</b> Бег на 30 ме- тров с высокого старта (секунды)	6,9	6,7	6,0
<b>Сила.</b> Отжимание тулови- ща в упоре лёжа (коли- чество раз)	7	10	17
<b>Гибкость.</b> Наклон впе- рёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7
Виды испытаний (тесты)	Девочки		
	Брон- зовый знак	Сере- бряный знак	Зо- лотой знак
<b>Быстрота.</b> Бег на 30 ме- тров с высокого старта (секунды)	7,1	6,8	6,2
<b>Сила.</b> Отжимание тулови- ща в упоре лёжа (коли- чество раз)	4	6	11
<b>Гибкость.</b> Наклон впе- рёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9



# ПРОВЕРИМ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ



Выбери правильные ответы и запиши их в тетрадь по физической культуре.

## «Олимпийские игры»

В каком городе нашей страны проходили зимние Олимпийские игры?

- а) Сочи
- б) Москва



## **«Закаливание организма»**

Закаливание организма способом обтирания водой начинают с:

- а) рук
- б) ног

## **«Передвижение»**

К естественным способам передвижения человека относят:

- а) танцевальные движения
- б) бег «змейкой»

## **«Физическое развитие»**

Показателем физического развития является:

- а) масса тела
- б) количество приседаний за 30 секунд

## **«Выполнение упражнений»**

Если при выполнении комплекса упражнений появилась усталость, надо:

- а) не обращать внимания на усталость и продолжать выполнять упражнения
- б) увеличить отдых между упражнениями и выполнить несколько дыхательных упражнений



## **«Выносливость»**

Выносливость развивают с помощью физических упражнений, которые необходимо выполнять до:

- а) чувства лёгкой усталости
- б) чувства тяжести в мышцах и невозможности правильно выполнять упражнение

## **«Гибкость»**

Гибкость зависит от:

- а) силы мышц
- б) подвижности суставов

## **«Равновесие»**

Равновесие измеряют с помощью:

- а) передвижения ходьбой по гимнастической скамейке
- б) стойки на одной ноге

## **«Комплексы упражнений»**

Все физические упражнения выполняются из:

- а) исходного положения
- б) основной стойки





## «Физические качества»

С помощью подвижных игр можно развивать:

- а) быстроту
- б) силу

### ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

#### 1. «Олимпийские игры»

Зимние Олимпийские игры проходили в городе Сочи.

#### 2. «Закаливание организма»

Закаливание организма способом обтирания водой начинают с рук.

#### 3. «Передвижение»

К естественным способам передвижения человека относят бег «змейкой».

#### 4. «Физическое развитие»

Показателем физического развития является масса тела.

#### 5. «Выполнение упражнений»

Если при выполнении комплекса упражнений появилась усталость, то надо увеличить отдых между упражнениями и выполнить несколько дыхательных упражнений.



## 6. «Выносливость»

Выносливость развивают с помощью физических упражнений, которые необходимо выполнять до чувства лёгкой усталости.

## 7. «Гибкость»

Гибкость зависит от подвижности суставов.

## 8. «Равновесие»

Равновесие измеряют с помощью стойки на одной ноге.

## 9. «Комплексы упражнений»

Все физические упражнения выполняются из исходного положения.

## 10. «Физические качества»

С помощью подвижных игр можно развивать быстроту.

## ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов.

			
	1-е место	2-е место	3-е место
Правильные ответы	8—10	5—7	2—4



## СЛОВАРЬ

**Акробатика** — это разновидность гимнастики, в которую входят упражнения на силу, ловкость, гибкость, прыгучесть и равновесие.

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

**Выносливость** — это способность человека длительное время выполнять физическую работу без утомления.

**Гибкость** — это способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело, выполнять махи, круговые движения руками и ногами.

**Гимнастика** — это вид спорта, который состоит из выполнения простых и сложных физических упражнений.

**Закаливание** — это приучение организма легко переносить холод и жару.

**Подвижные игры** — это игры, которые выполняются по определённым правилам. Они повышают настроение, развивают смекалку и ловкость, укрепляют дружбу.

**Равновесие** — это способность человека удерживать разные позы за счёт напряжения мышц.





# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Дорогие школьники!</b> .....	3
<b>Знания о физической культуре</b> .....	5
История физической культуры .....	6
История подвижных игр .....	8
Как появились упражнения с мячом ...	10
Легенда о зарождении древних Олимпийских игр .....	13
Современные Олимпийские игры .....	15
<b>Учимся самостоятельным занятиям</b> .....	17
Оформление тетради по физической культуре .....	18
Физическое развитие .....	22
Физические качества .....	27
Сила .....	28
Упражнения для развития силы .....	33
Быстрота .....	42
Упражнения для развития быстроты ...	45
Выносливость .....	51



Упражнения с гимнастической скакалкой .....	128
Самостоятельная работа «Составь комплекс упражнений с гимнастическим мячом» .....	131
Танцевальные гимнастические упражнения .....	133
Занятия лыжной подготовкой .....	139
Подвижные игры с приёмами спортивных игр .....	150
Как подготовиться к соревнованиям по комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) .....	163
<b>Проверим свои знания и умения .....</b>	<b>167</b>
<b>Словарь .....</b>	<b>172</b>



Учебное издание

**Матвеев** Анатолий Петрович

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2 класс**

Учебник

*Центр гармоничного развития личности  
и педагогических технологий*

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов,*

*Н. К. Вахонина, И. В. Шариков, И. Э. Рапопорт*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Алфёровой*

Корректор *О. Н. Шутова*

Подписано в печать 09.11.2022. Формат 84×108/16. Гарнитура JournalSans.

Усл. печ. л. 18,48. Тираж экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,

стр. 3, этаж 4, помещение 1.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — [voros@prosv.ru](mailto:voros@prosv.ru).