



А. П. Матвеев

ПЕРСПЕКТИВА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



1

класс



А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1

класс

**Учебник
для общеобразовательных
организаций**

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

*10-е издание,
переработанное*

Москва
«Просвещение»
2019

Муниципальное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа с углубленным изучением предметов
художественно-эстетического цикла № 23
г. Комсомольск-на-Амуре

УДК 373:796+796(075.2)

ББК 75.1я71

МЗЗ

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 380 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 059 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 49-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

Условные обозначения:



— Работа в паре, в группе



— Работа со взрослыми



— Задание повышенной сложности



— Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

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

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

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

УДК 373:796+796(075.2)

ББК 75.1я71

Игры на свежем воздухе

20

Одежда для игр
и прогулок

20

Подвижные игры

21

Режим дня

28

Что такое режим дня

28

Утренняя зарядка

34

Физкультминутка

38

Личная гигиена

40

Осанка

42

Что такое осанка

42

Упражнения для формирования
правильной осанки

44

Способы передвижения на лыжах

51

Ступающий шаг

51

Скользкий шаг

51

Основная стойка лыжника

52

Одежда лыжника

54

Команды лыжнику

55

Подвижные игры на лыжах

56

Строевые упражнения

60

Построения

60

Исходные положения

62

Основные способы передвижения

72

Простые способы передвижения

72

Сложные способы передвижения

73

Как изменить скорость передвижения

74

Игры со сложными способами передвижения

75

Как составить комплекс упражнений утренней зарядки

80

Игры, развивающие быстроту и ловкость

95

Уважаемые мамы и папы!

107

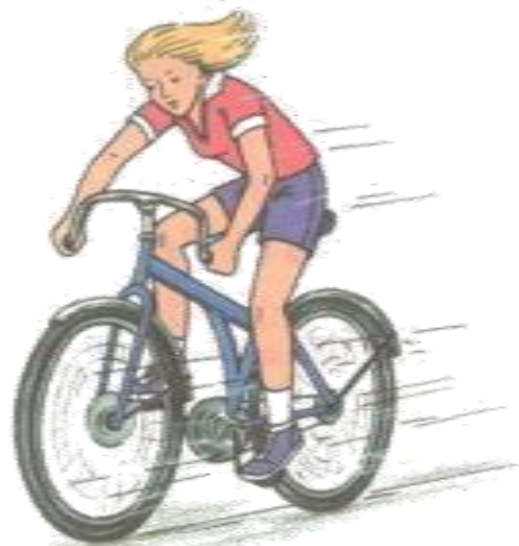
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

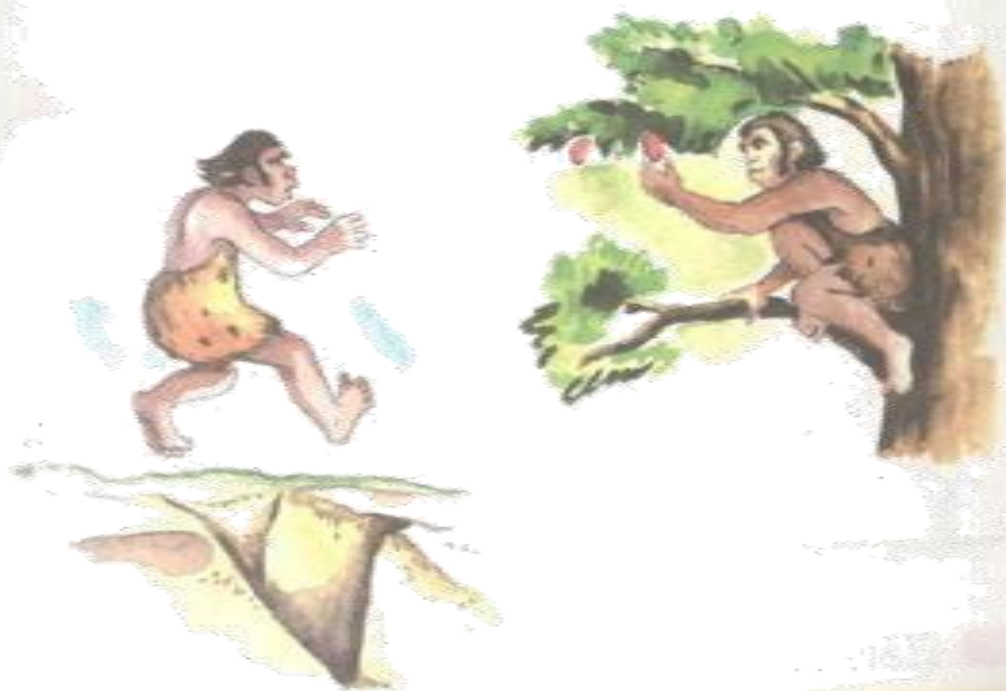


Физическая культура — это занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и улучшения физического развития.





ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ЧЕМУ ОБУЧАЮТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На уроках физической культуры учат выполнять физические упражнения. Их выбирают из разных видов спорта.

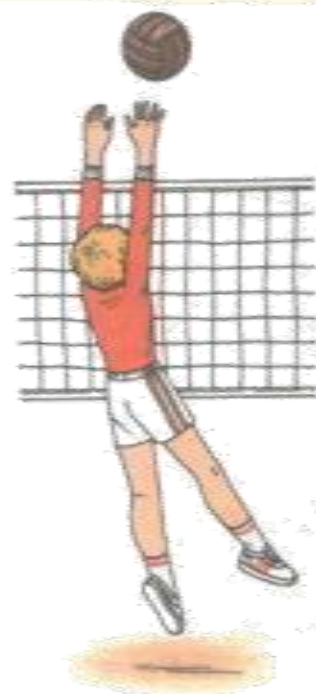
■ Гимнастика



■ Лёгкая атлетика



■ Баскетбол



■ Волейбол



■ Футбол



■ Лыжи



■ Плавание

Вопросы

1. Что такое физическая культура?
2. Из каких видов спорта выбирают физические упражнения?

КТО КАК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ

КАК ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ



■ Птицы и насекомые летают



■ Рыба плавает



■ Кузнечик прыгает



Вопрос

Как передвигаются эти животные?



■ Кошка _____



■ Лягушка _____



■ Лошадь _____



■ Змея _____



■ Утка _____



■ Волк _____

КАК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК



■ Андрюша ходит



■ Алёша бегает



■ Серёжа лазает

Вопрос

Как передвигаются эти дети?



■ Катя _____



■ Наташа _____



■ Света _____



■ Маша _____



■ Максим _____

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОДЕЖДА ДЛЯ ИГР И ПРОГУЛОК

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



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Эти считалочки помогут выбрать водящего.

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

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

■

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

■

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

■

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

У каждой игры есть свои правила.
Их надо соблюдать.

Пятнашки

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



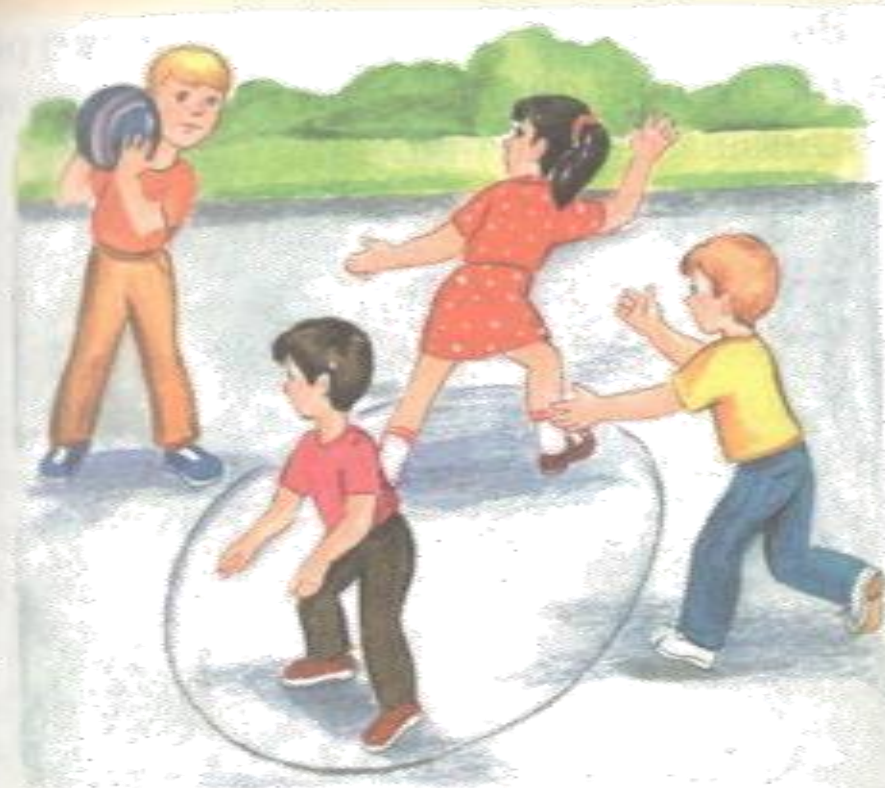
По команде водящего дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь и коснуться его рукой — запятнать. Тот, до кого водящий дотронулся рукой, становится водящим.

Охотники и утки

Играющие выбирают двух охотников, остальные дети — утки.

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

Уткам нельзя выходить из круга. Охотники должны бросать мяч в ноги играющим. Если мяч попадает в играющего после отскока от земли,



бросок не засчитывается и утка продолжает играть.

Горелки

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

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

Дети говорят:

— Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.



Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три —
Беги!

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

Если убегающим удалось снова взяться за руки, став последней парой, то водящий идёт на своё место. Если же водящий осалил одного из убежавших, то он берёт его за руку и вместе с ним встаёт в конец колонны. Тот, кто остался без пары, становится водящим.

РЕЖИМ ДНЯ

ЧТО ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ

Чтобы успеть всё сделать, надо уметь правильно составлять режим дня.



Режим дня — это план выполнения основных дел по часам.

Дела должны чередоваться с отдыхом.

Задания

1. Составь список своих основных дел.
2. Распредели их по часам с утра до вечера.



■ Подъём



■ Утренняя зарядка



■ Умывание



■ Завтрак
Обед
Ужин



■ Учёба
в школе



■ Занятия
спортом



■ Приготовление
ко сну



■ Прогулки
и подвижные
игры на
воздухе



■ Помощь
родителям



■ Сон



Примерный режим дня

Подъём	7.00
Утренняя зарядка и умывание	7.00—7.30
Завтрак	7.30—8.00
Занятия в школе	8.30—13.30
Обед	14.00—14.30
Прогулки и подвижные игры на воздухе	14.30—17.00

Помощь родителям	17.00—18.00
Занятия спортом	18.00—19.00
Ужин	19.00—19.30
Свободное время	19.30—20.30
Приготовление ко сну	20.30—21.00
Сон	21.00—7.00

Вопросы

1. Что такое режим дня?
2. Для чего нужен режим дня?

Задания

1. Составь свой режим дня.
2. Постарайся выполнять его каждый день.

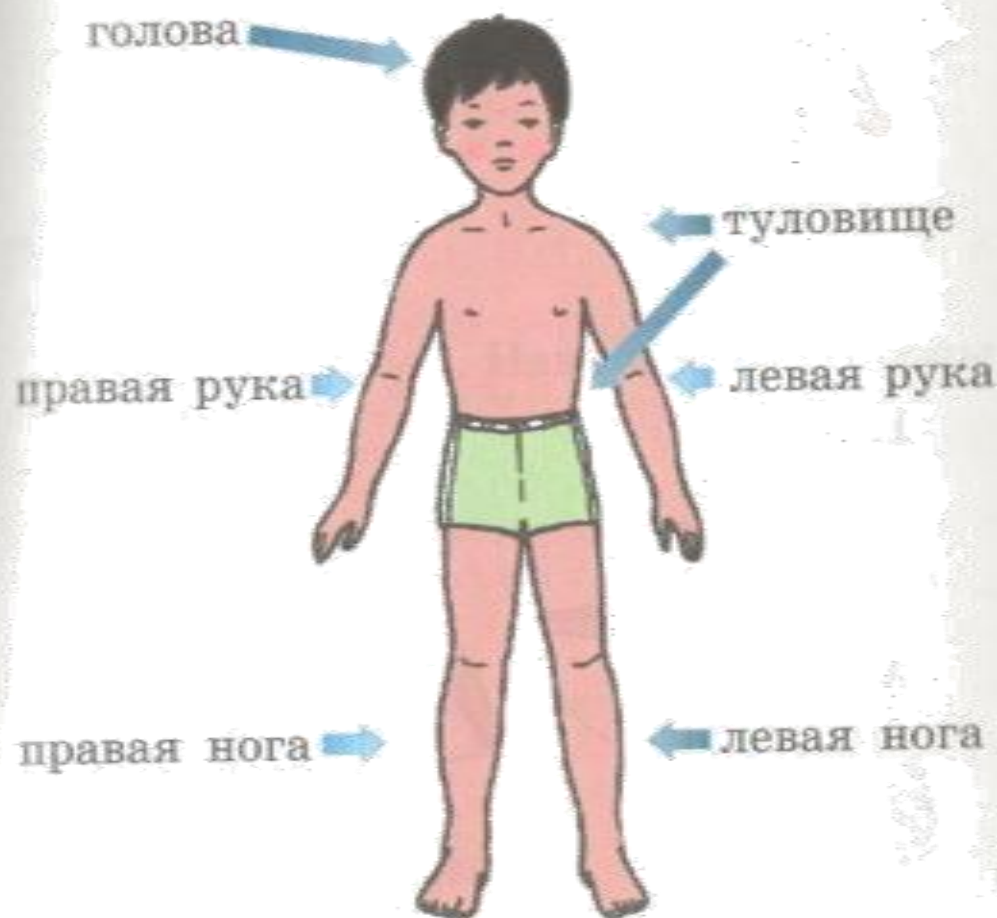
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Зарядка помогает разбудить организм, зарядиться силой и энергией на целый день.

Перед зарядкой необходимо проветрить комнату и расстелить чистый коврик.

Зарядка состоит из упражнений для разных частей тела.

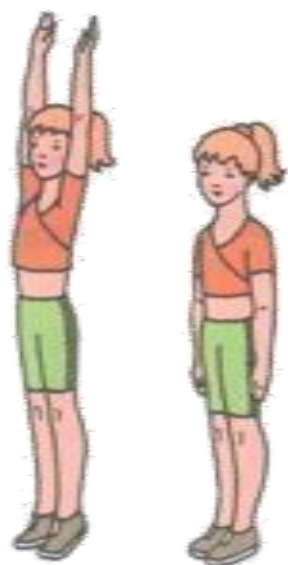
Основные части тела человека



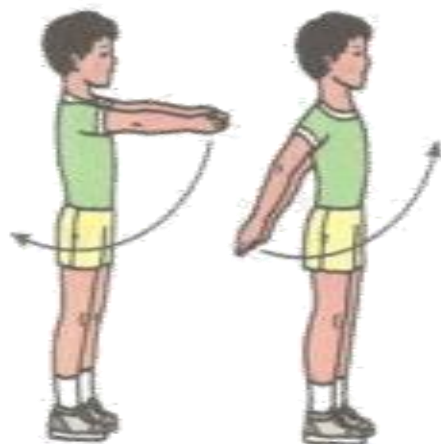
Комплекс упражнений
утренней зарядки 1



1. Ходьба



2. Потягивание



3. Махи руками



4. Повороты



5. Наклоны в стороны



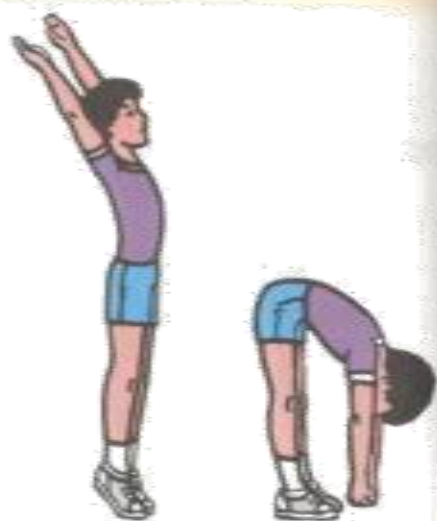
6. Наклоны вперед



7. Приседания



8. Прыжки



9. Глубокое дыхание

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Снять усталость во время учёбы помогает физкультминутка.

Физкультминутка (сидя на стуле)

1. Подними руки вверх, потянись, прогнись (вдох), опусти руки (выдох). Повтори 2—3 раза.

2. Сидя на краю стула, откинись на его спинку. С напряжением выпрями



ноги (вдох), вернись в исходное положение (выдох). 2—3 раза.

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

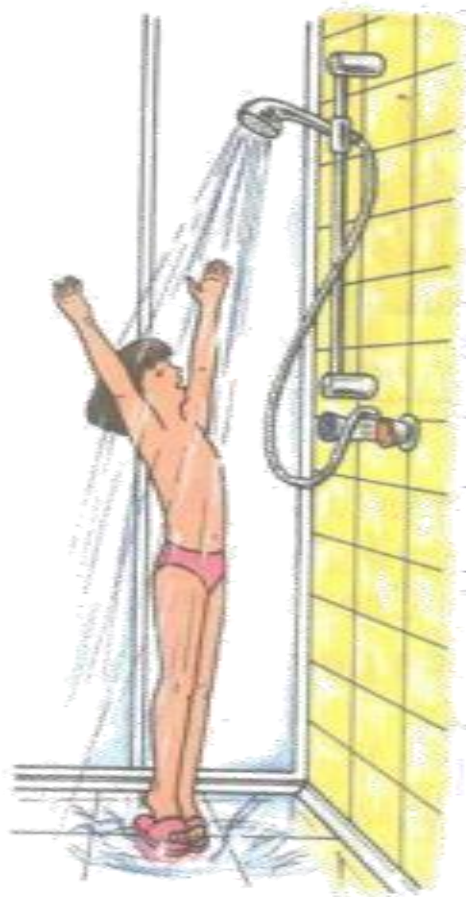
Физкультминутка для пальцев рук

1. Сжимай и разжимай пальцы рук.
2. Потряхивай кистями рук.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена — это поддержание чистоты своего тела.



■ Лена принимает душ



■ Дима чистит зубы



■ Катя моется

Вопросы

1. Что такое личная гигиена?
2. Что ты делаешь, чтобы быть чистым?

ОСАНКА

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА



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



■ Неправильная осанка

■ Правильная осанка

Вопросы

1. Что такое осанка?
2. Как выглядит человек с правильной осанкой?
3. Как выглядит человек с неправильной осанкой?



Задание

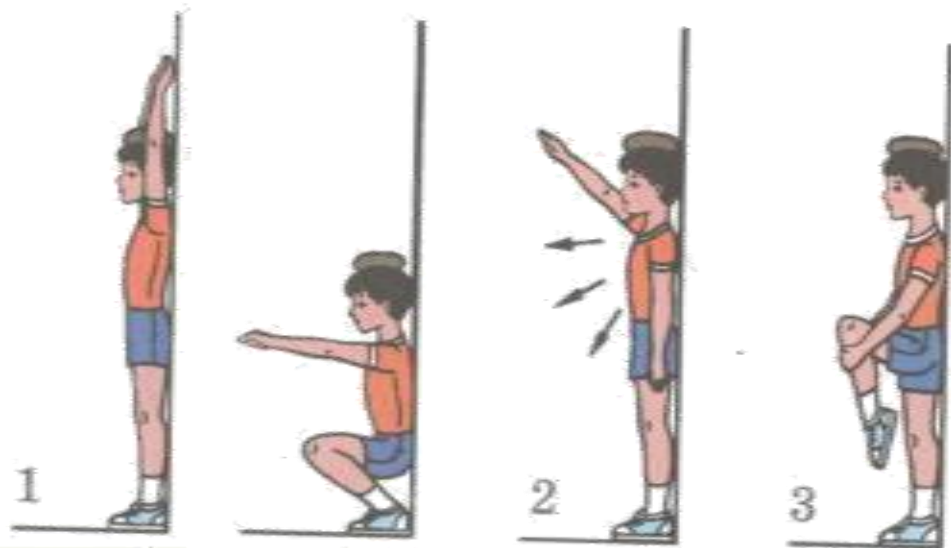
Сравни детей на этих рисунках. У кого из них правильная осанка? Почему?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Упражнения с предметом на голове
стоя у стены

(Выполнять по 3—5 раз.)

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



Упражнения с предметом на голове
в движении

(Выполнять по 3—5 раз.)

1. Садясь на пятки, руки отвести назад.

2. Перешагнув через мяч, повернуться к нему лицом и повторить упражнение.

3. Ходьба через скамейку.



Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов

(Выполнять по 8—10 раз.)

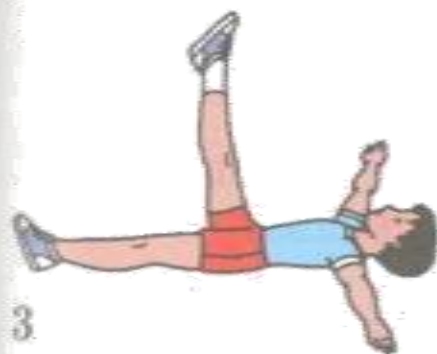
1. Сесть на пол, опереться руками о пол за спиной. Перенести правую ногу влево и коснуться носком пола. Затем перенести левую ногу вправо. Дыхание равномерное.

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



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

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



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



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



6

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



7



8

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

Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами

(Выполнять по 8—10 раз.)

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

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



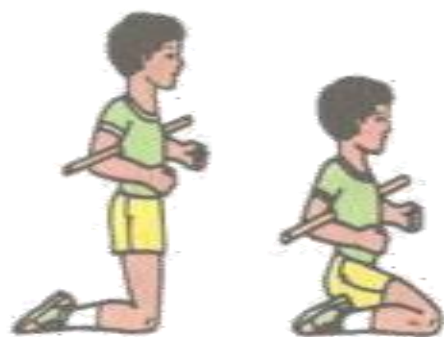
1



2



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



3



4



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

Задания

1. Вместе с учителем отбери нужные для тебя упражнения.
2. Разучи и выполняй эти упражнения каждый день.

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

СТУПАЮЩИЙ ШАГ

Лыжник переставляет ноги, не отрывая их от лыжни.



СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Лыжник, отталкиваясь правой ногой, скользит на левой. При этом выносит вперёд правую руку. Затем,

Отталкиваясь левой ногой, скользит на правой, меняя положение рук.



При скользящем шаге скорость передвижения больше, чем при ступающем.

ОСНОВНАЯ СТОЙКА ЛЫЖНИКА



Вопросы

1. Какие способы передвижения на лыжах ты знаешь?
2. Какой из этих способов передвижения наиболее быстрый?

Задание

Чтобы научиться сохранять равновесие, выполни такое упражнение (без лыж). Прими основную стойку лыжника, руки за спину. Оттолкнись левой ногой, прыгни вперёд и приземлись на правую ногу. Удерживай равновесие. Затем это же упражнение выполни с другой ноги.

Повторяй упражнение до тех пор, пока не научишься сохранять равновесие.

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



Вопрос

Что ты должен надеть, собираясь на лыжную прогулку?



КОМАНДЫ ЛЫЖНИКУ



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

Задание

Внимательно посмотри на рисунки и выполни эти команды.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Кто дальше прокатится

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



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

Охотники и олени

Играющие делятся на две команды — охотники и олени. Охотники



встают сверху вниз по склону горы. Олени строятся в шеренгу на вершине. По команде судьи олени начинают спускаться на лыжах с горы. Охотники стараются попасть в них снежками. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, подбившая большее количество оленей.

Игрокам запрещается бросать снежки в голову оленей.

Встречная эстафета

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

По сигналу судьи первые номера первой группы каждой команды бегут на лыжах к игрокам второй группы. Прибежавший салит игрока своей

команды, тот бежит к первой группе и салит следующего игрока, и так до тех пор, пока все не поменяются местами.

Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

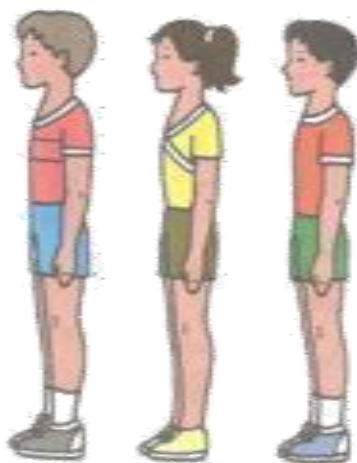
На уроках физической культуры строевые упражнения нужны для того, чтобы организованно передвигаться по залу или спортивной площадке.

ПОСТРОЕНИЯ

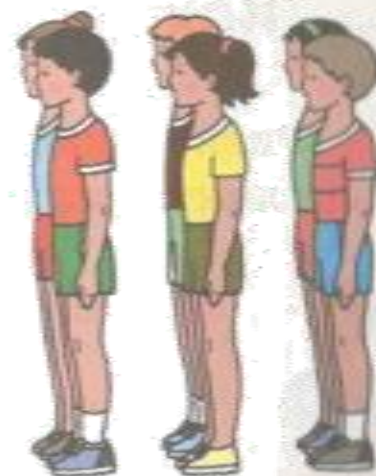


■ Шеренга
Команда «В одну шеренгу становись!»

■ Колонна по одному
Команда «Направо!»



■ Две шеренги



■ Колонна по два

Передвижение колонны начинается по команде «Шагом марш!». Движение в колонне надо начинать с левой ноги.

Вопросы

1. Как ходят солдаты в строю?
2. С какой ноги начинается передвижение колонны?

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физические упражнения начинают выполнять из исходных положений.



■ Основная стойка



■ Стойка руки на пояс



■ Стойка ноги врозь



■ Стойка на коленях



■ Упор стоя на коленях



■ Упор присев



■ Упор лёжа



■ Сед

■ Сед ноги врозь



■ Сед на пятках



■ Сед с опорой на руки

■ Присед



■ Лёжа на животе



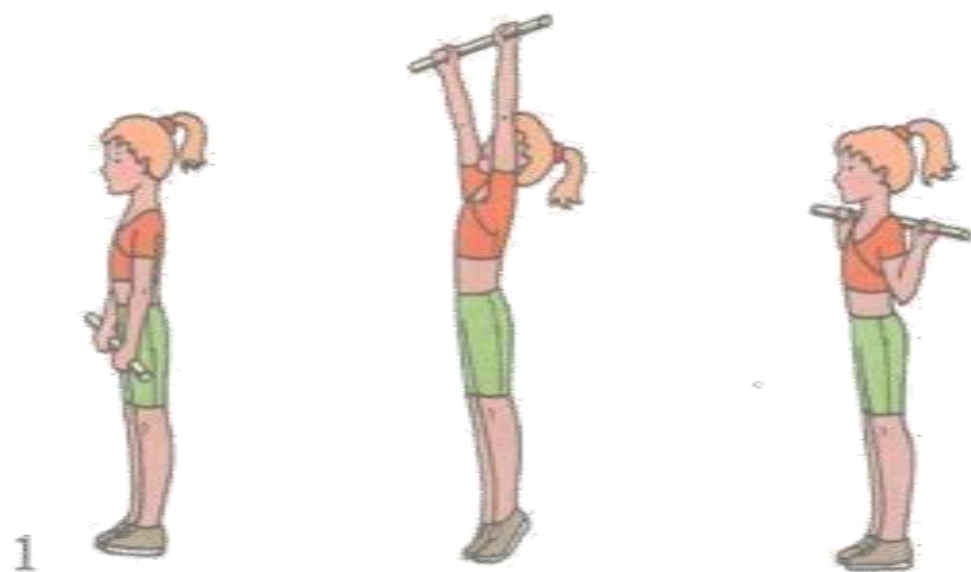
■ Лёжа на спине

Задания

1. Разучи исходные положения.
2. Выполни упражнения утренней зарядки из разных исходных положений.

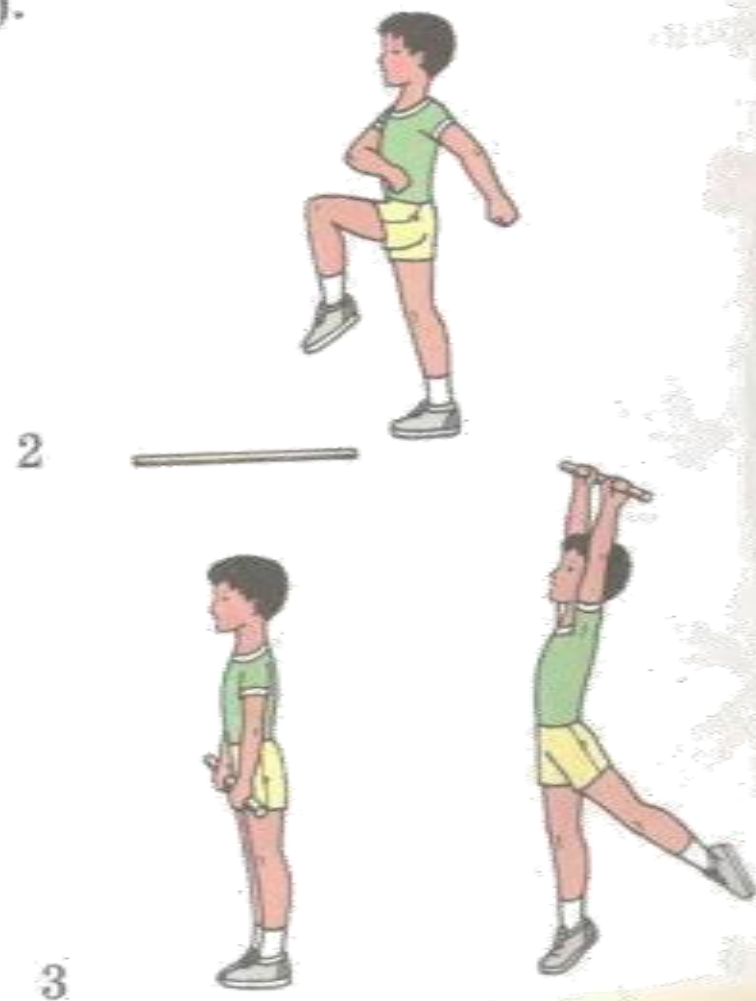
Комплекс упражнений
утренней зарядки 2
с гимнастической палкой
(Выполнять по 6—8 раз.)

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



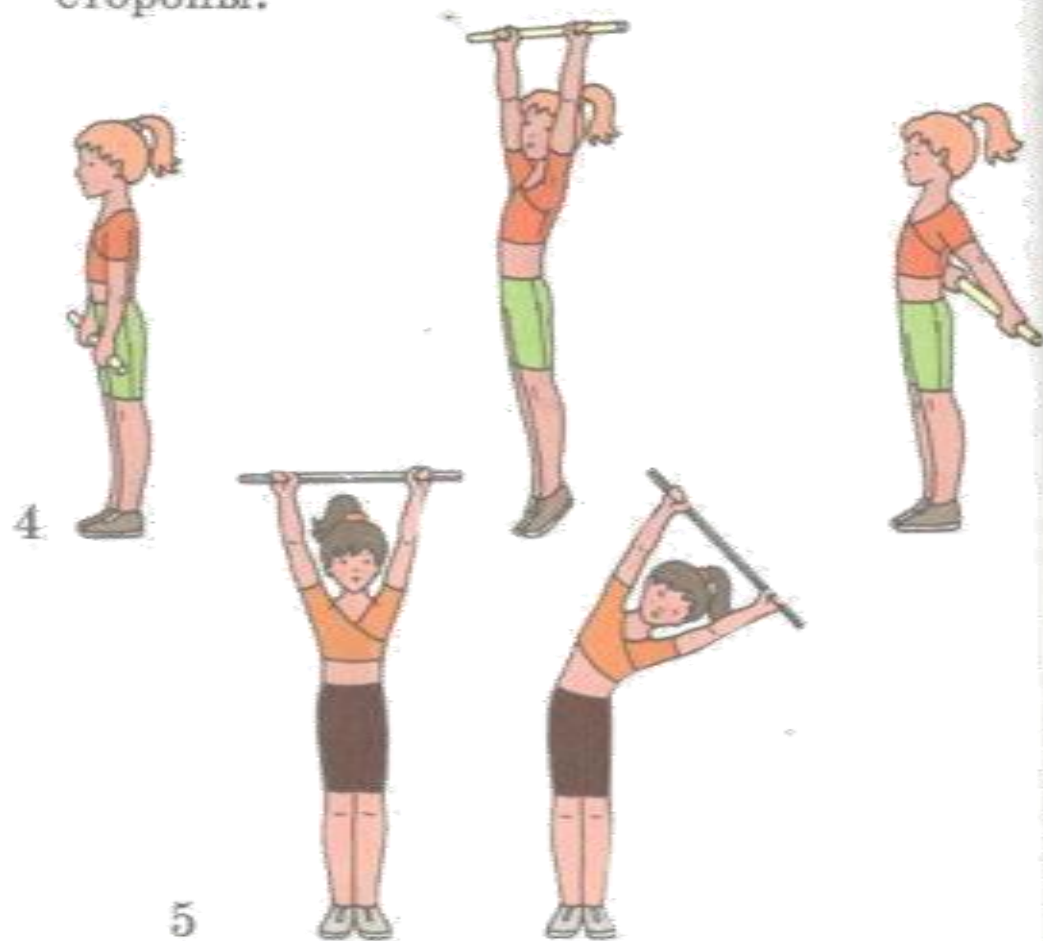
2. Без палки. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

3. И.п. — о.с., в руках палка. 1 — поднимаясь на носок правой ноги, левую отвести назад, руки вверх (вдох); 2 — руки вниз, ногу приставить (выдох).



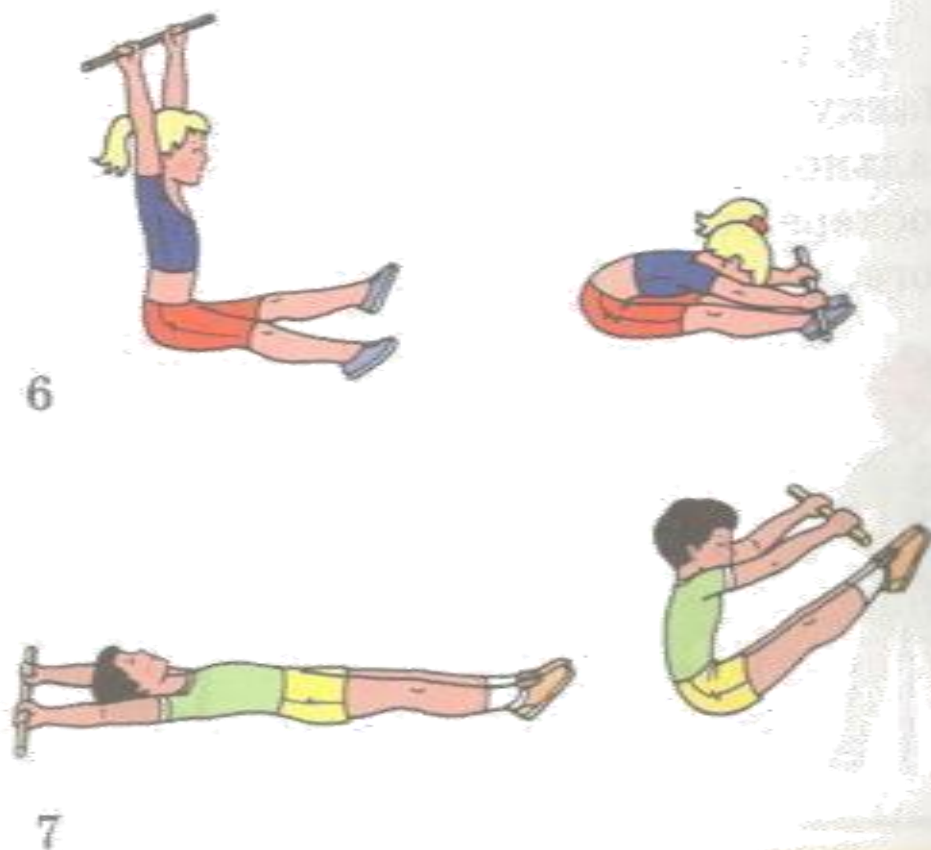
4. И.п.— о.с. Подняться на носки, руки с палкой вверх. Опуститься на всю ступню и завести прямые руки за спину. Повторить ещё раз. Затем вернуться в и.п.

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

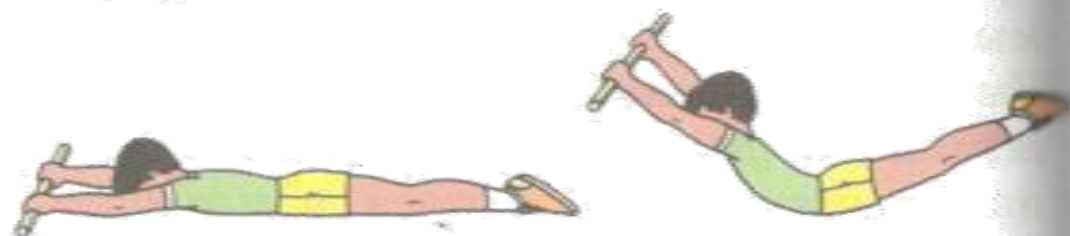


6. И.п.— сед ноги врозь, руки с палкой вверх. Наклоны вперёд. Ноги в коленях не сгибать.

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



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



8

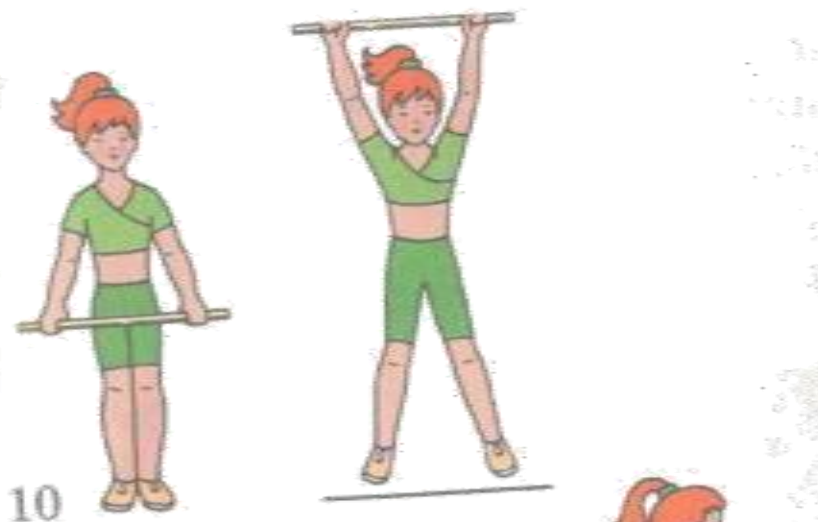
9. И.п. — о.с., ноги шире плеч. Палку поставить перед собой вертикально. Держась за палку, присесть поочерёдно то на правой, то на левой ноге.



9

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

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



10



11

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Основной и самый простой способ передвижения человека — это ходьба.

Чтобы быстрее преодолеть расстояние, применяют бег.

Чем отличается ходьба от бега?



■ Ходьба



■ Бег

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

СЛОЖНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

■ Ходьба или бег боком



■ Ходьба или бег спиной вперед



КАК ИЗМЕНИТЬ СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо идти быстро мелкими шагами.

Чтобы быстрее бежать, надо увеличить длину и частоту шагов.

Задания

1. Назови простые способы передвижения.
2. Назови сложные способы передвижения.

Вопросы

1. Чем ходьба отличается от бега?
2. Как можно увеличить скорость ходьбы?
3. Как можно увеличить скорость бега?

ИГРЫ СО СЛОЖНЫМИ СПОСОБАМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

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

Тройка

Дети, держась за руки, встают по трое. В каждой тройке средний ученик

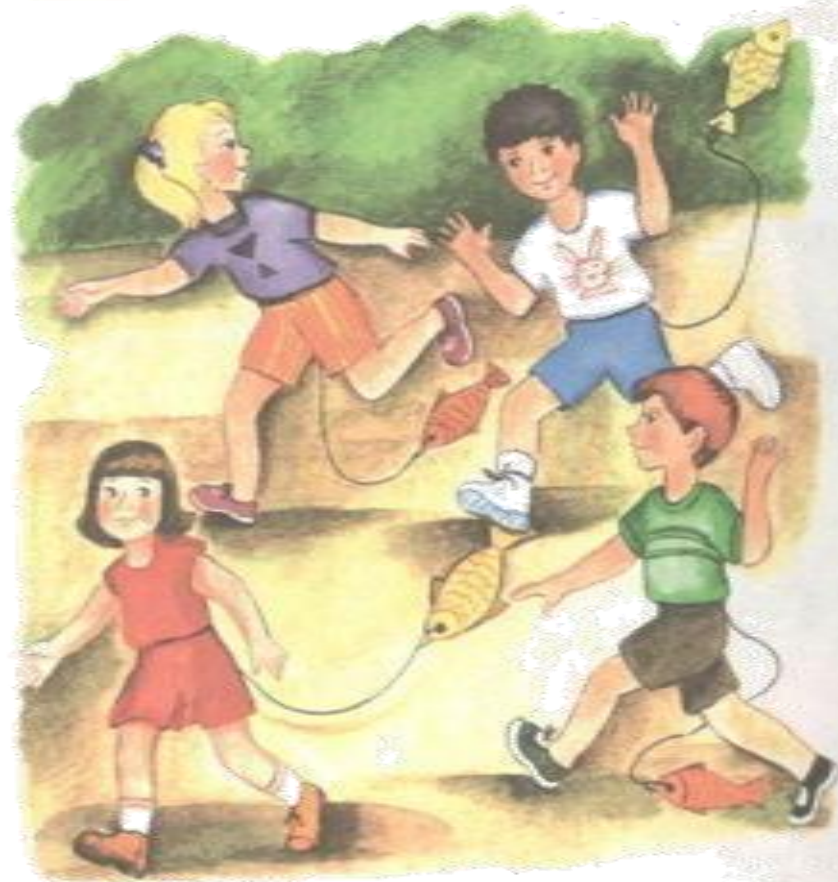


стоит лицом по направлению движения, двое других (справа и слева от него) — спиной. По сигналу судьи «Иди!» тройка идёт по площадке. По сигналу «Стой!» останавливается. Дети меняются местами в тройке.

Рыбки

Соревнуются одновременно две-три команды с равным числом игроков. Каждый игрок получает бумажную рыбку (длина 25 см, ширина 6—7 см) с ниткой (длина 1 м). Дети закрепляют конец нитки сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно лежала на полу. У каждой команды рыбки определённого цвета.

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



команда, у которой осталось больше рыбок.

Раки

Каждая команда делится на две группы. Игроки первой группы держат обручи, а игроки второй по



очереди проползают в них ногами вперёд, опираясь на руки. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

Бой петухов

Двое игроков, по одному от каждой команды, встают плечом к плечу. Они

прыгают на одной ноге и толкаются до тех пор, пока один из них не потеряет равновесие. Тот, кто встал на обе ноги, считается проигравшим. Победителю присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.



КАК СОСТАВИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнения для утренней зарядки нужно выполнять в такой последовательности:

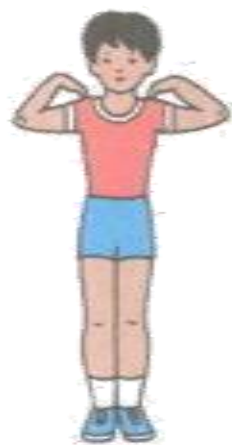
- потягивание,
- ходьба и бег в спокойном темпе,
- дыхательные упражнения,
- сгибание и разгибание, вращение рук,
- наклоны вперёд и в стороны,
- поднятие и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине,
- прыжки,
- медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания.

Задания

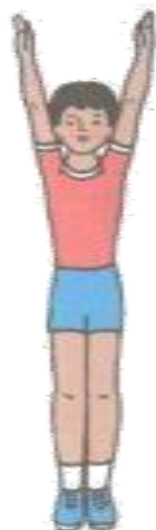
1. Выбери по одному упражнению в каждой группе.
2. Составь сам комплекс упражнений утренней зарядки.

Упражнения на потягивание

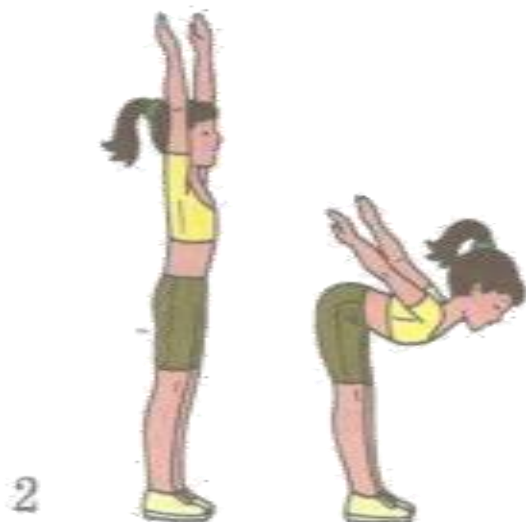
1. Руки к плечам. Потянуться — руки вверх.



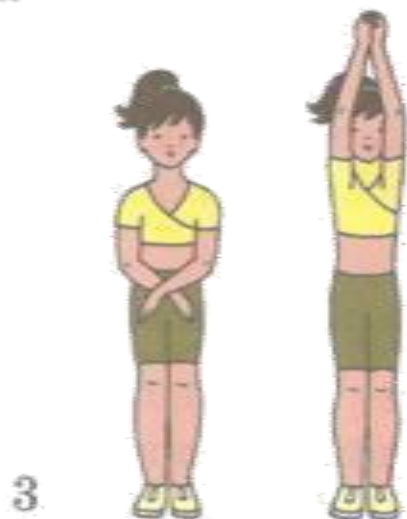
1



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



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

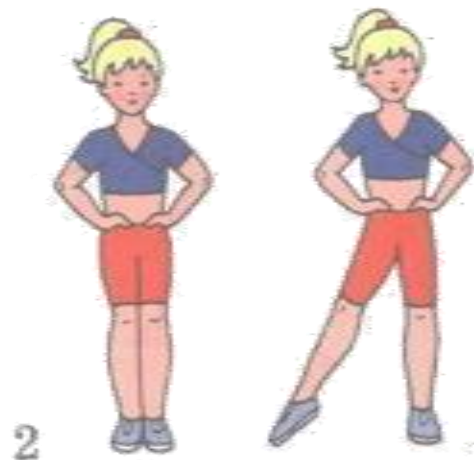


Упражнения на усиление дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте.

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

3. Бег на месте.

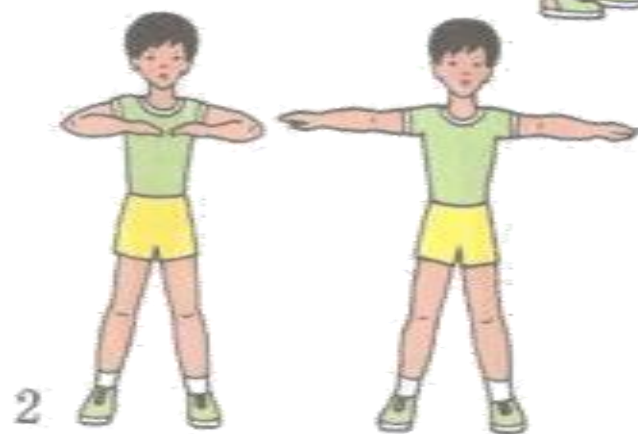
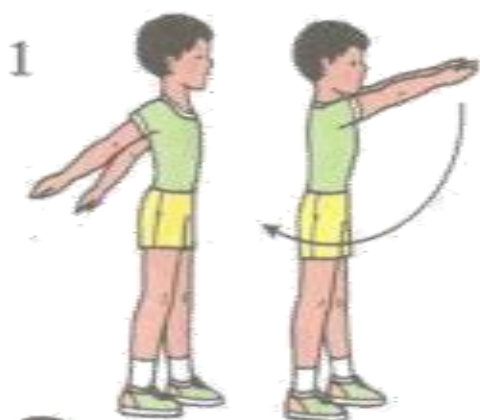


Упражнения для мышц рук

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

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

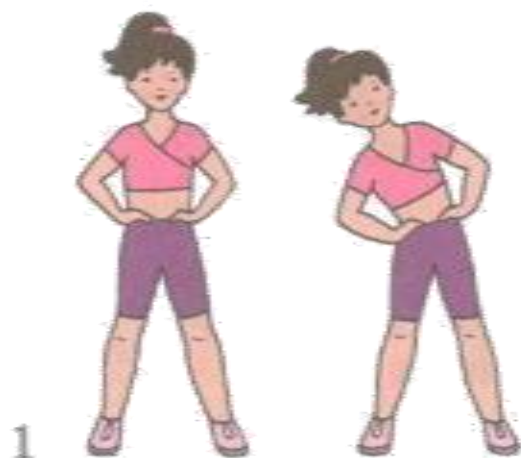
3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.



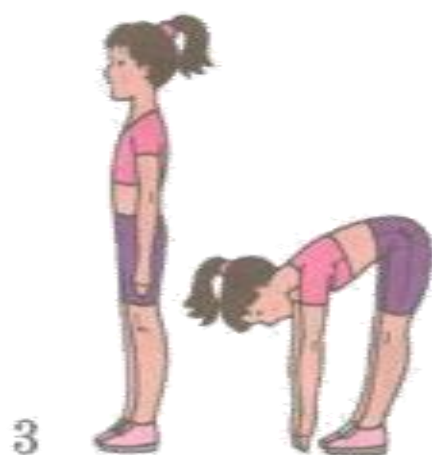
Упражнения для мышц туловища

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

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

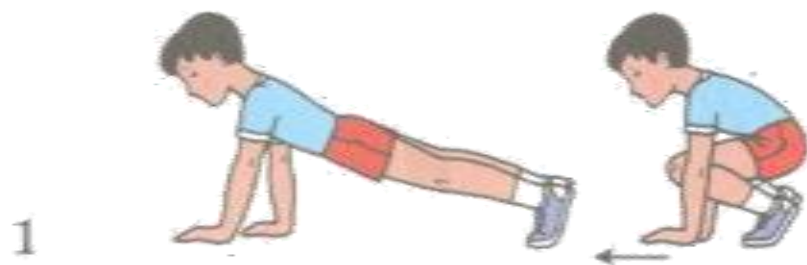


3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



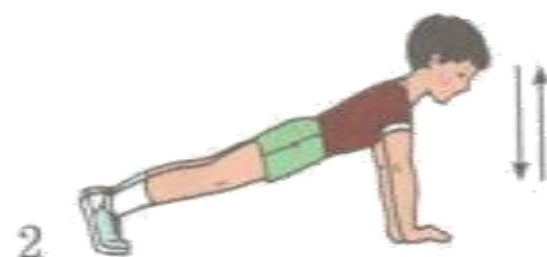
Упражнения для мышц рук и спины

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни



ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.

2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



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



Упражнения для мышц живота

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

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

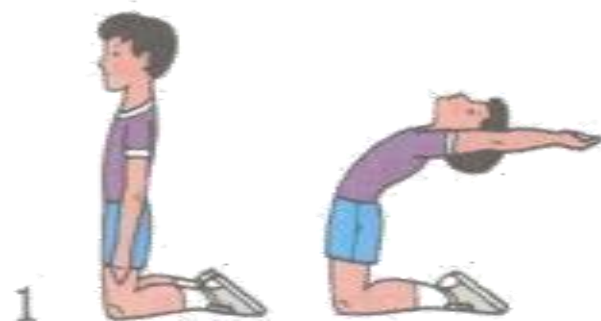


3. Лежа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать.



Упражнения для мышц спины

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

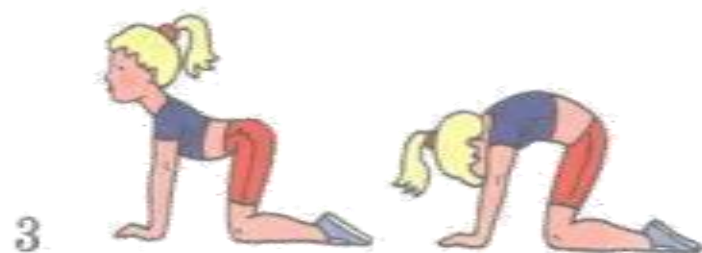


2. Упор стоя на коленях. Махи то одной, то другой ногой назад-вверх.



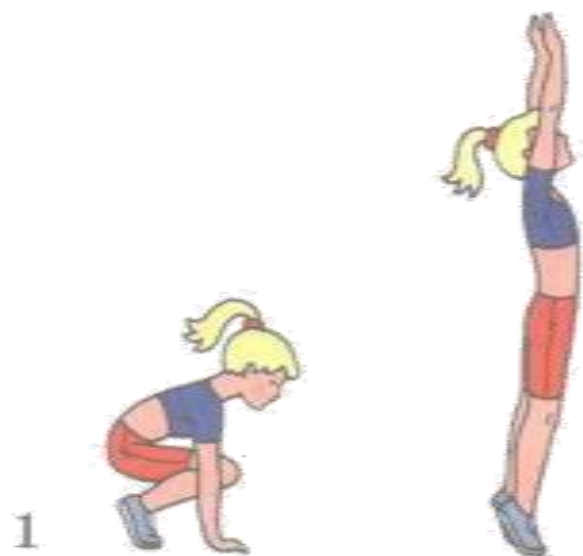
3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть

живот. Прогибаясь, поднять голову и плечи.

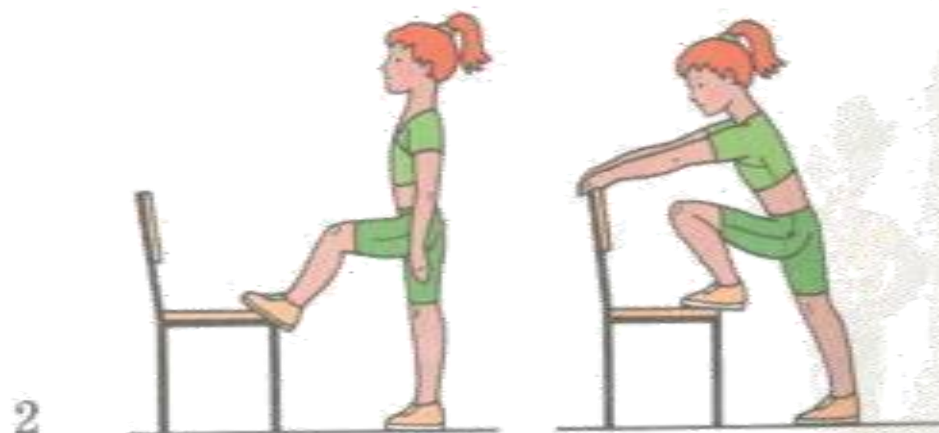


Упражнения для мышц ног

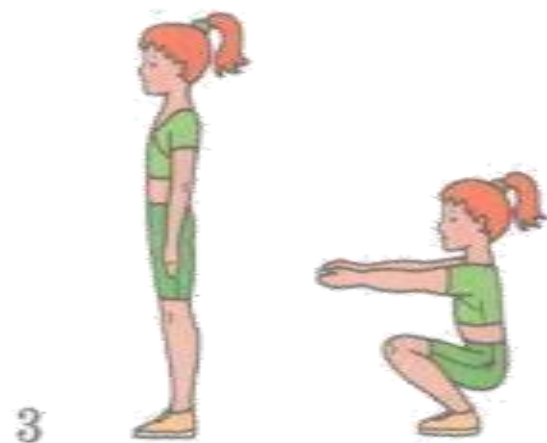
1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



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



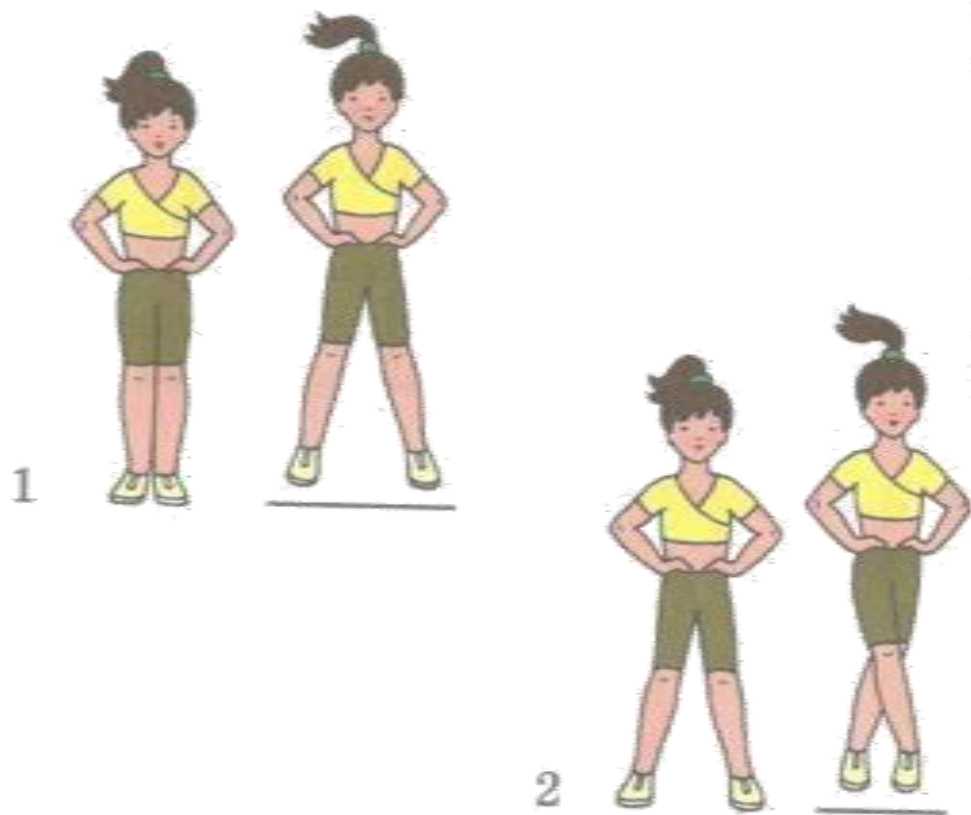
3. Приседания, руки вперёд, спина прямая.



Прыжки

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

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



3. Руки на пояс. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую

ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать.



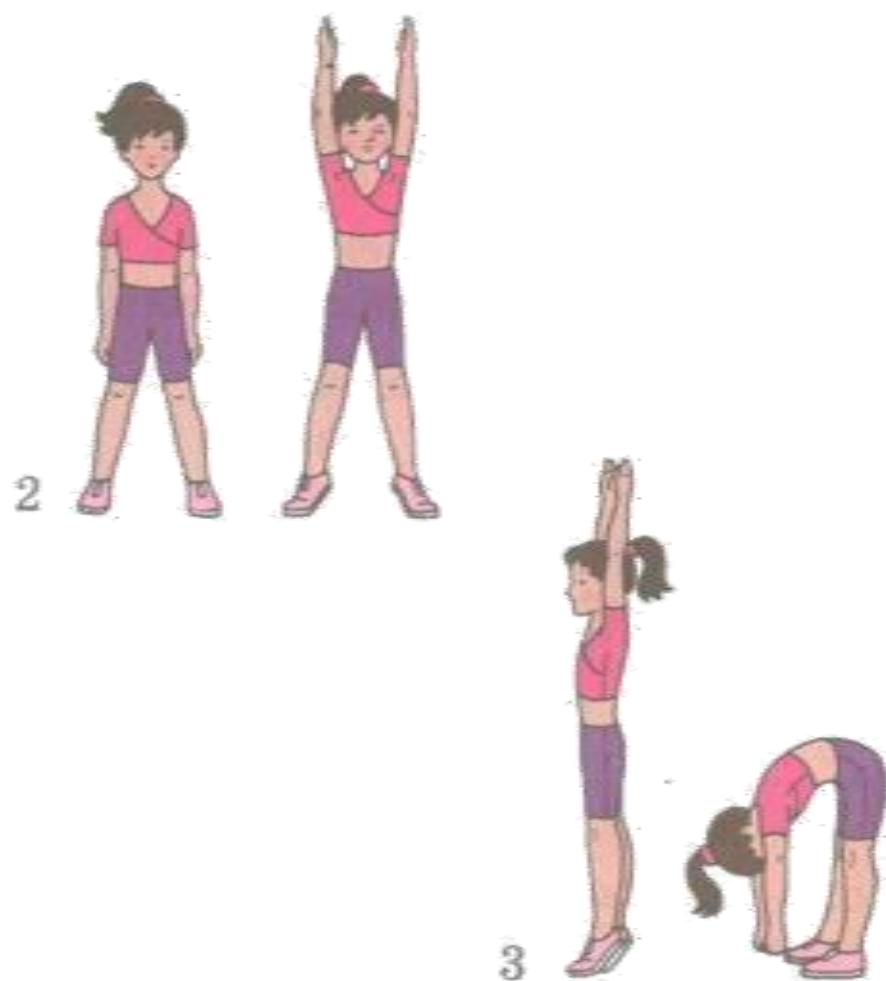
Упражнения для восстановления дыхания

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



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

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



ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ И ЛОВКОСТЬ

Не попади в болото!

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



Осаде или попавший в болот
выбыв из игры.

В
После площади
линии на расстоянии
в котором
ре
к



Бросить мяч вверх надо одно-
временна по разным стьян. Мячи
подбирают разные те игроки, кто
их бросил.



Салки-догонялки

Водящему повязывают на руку
ленточку. Он поднимает эту руку и

берушка поров
скарают Юспере
разбелают кият
второй номаса
деон. бОуален
чводящим. Во
коз. Пойман
волком.

Чег

Во
вр

ко
ра
кр
ко
ко
мо
при
очко.
большее ко



Совушка

Выбирают совушку. Совушка садится в гнездо, которое находится в стороне от площадки. После слов



судьи: «День наступает — всё оживает» — игроки начинают бегать, летать, как бабочки или птицы, ползать, как жучки.

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

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

Не оступись

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



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

Брось — поймай

Играют несколько команд. Каждая команда делится ещё на две группы.

Они выстраиваются по разные стороны от ленточки, натянутой на высоте 1,5—2 м. По команде судьи игрок, стоящий первым, перебрасывает волейбольный мяч через ленточку, пробегает под ней, стараясь поймать мяч на другой стороне. Затем он передаёт мяч своему товарищу по команде, который делает то же самое.



Побеждает та команда, которая закончила игру быстрее и у которой мяч меньше количество раз упал на землю.

Мяч обязательно должен пролететь над ленточкой.

Пингвины с мячом

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

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



Кто быстрее

К середине шнура длиной 3—5 м привязывают ленточку. Концы шнура прикрепляют к палочкам длиной 20—30 см. Два игрока берут в руки



палочки, расходятся в разные стороны и натягивают шнур. По сигналу судьи каждый игрок начинает быстро наматывать шнур на палочку, двигаясь вперёд. Выигрывает тот игрок, чья палочка первой коснётся ленточки.

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

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

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

Успеха вам!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Обучение в школе — новый этап в жизни ребенка, переход из условий игровой деятельности, организуемой в дошкольных учебных заведениях, в условия учебной деятельности, имеющей свои специфические особенности, с которыми ребенок еще не встречался.

Как отмечают физиологи и психологи, переход детей из одного вида деятельности в другой может сопровождаться резкой сменой настроения, повышенной эмоциональностью, подчас переходящей в раздражительность или плаксивость. Специфика организации и содержания учебной деятельности в школе может вызвать у первоклассников повышенную утомляемость, так как увеличивается нагрузка на внимание, память, мышление.

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

обеспечить ребенку условия для соблюдения режима дня, включающего своевременные приемы пищи, дневной сон (отдых), прогулку на свежем воздухе, ночной сон, который по своей продолжительности должен быть не менее 8,5—9 ч;

постепенно приучать ребенка к регулярным самостоятельным учебным занятиям, оказывать помощь в их организации и планировании, следить за тем, чтобы учебные занятия были ограничены по времени и обязательно чередовались с другими формами деятельности (например, с посильными для ребенка делами по дому или игровой деятельностью, которой он занимался в дошкольном учреждении);

систематически наблюдать за самочувствием и поведением ребенка в течение дня. Такое наблюдение, проводимое хотя бы на первых порах обучения ребенка в школе, поможет не допускать длительной и чрезмерно высокой нагрузки на детский организм, сохранять оптимальную умственную и физическую работоспособность, активно влиять на его эмоциональное состояние. При появлении признаков усталости (например, вялости, жалоб на головную боль, снижения интереса к занятиям, внимания и т.п.) необходимо переключить ребенка с одной деятельности на другую (например, с умственной на физическую).

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

различных заболеваний. Чтобы избежать этих негативных последствий, необходимо правильно планировать режим дня ребенка, создавать условия для достаточной двигательной активности в течение дня, недели.

Чтобы оптимизировать двигательную активность ребенка, рекомендуется:

выделить в режиме дня школьника время на занятия физическими упражнениями, которые не требуют сложного спортивного инвентаря, могут выполняться самим ребенком и легко контролируются родителями. К таким формам занятий прежде всего относятся утренняя зарядка (до 10 мин), физкультминутки во время малоподвижной и относительно продолжительной работы (2—3 мин), подвижные игры и прогулки на свежем воздухе (до 1—1,5 ч);

рекомендовать ребенку для самостоятельных занятий те упражнения и игры, которые он освоил или еще осваивает на уроках физической культуры. Это связано с тем, что многие первоклассники не владеют еще достаточным объемом движений, большинство движений дети освоили, подражая взрослым, и поэтому они технически несовершенны. Пользуясь учебником, можно не только проконтролировать правильность выполнения упражнений первоклассником, но и помочь ему качественно их освоить и закрепить.

Многие дети не умеют играть в подвижные игры, которые по преимуществу состоят из жиз-

ненно важных для человека двигательных навыков и умений. Это объясняется двумя основными причинами. Во-первых, первоклассники еще недостаточно владеют двигательными действиями, входящими в ту или иную игру. Во-вторых, они не имеют достаточной физической подготовки. В первом случае рекомендуется помочь ребенку научиться играть. Сначала разучить с ним отдельные движения и действия игры, а затем провести всю игру целиком. Во втором случае необходимо заниматься с ребенком упражнениями для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Такие занятия могут быть непродолжительными (25—30 мин), но проводиться они должны регулярно.

Подвижные игры и комплексы упражнений первоклассник будет осваивать в школе, задача родителей — помочь ему в этом.

Учебное пособие

Серия «Академический школьный учебник»

МАТВЕЕВ Анатолий Петрович

**Физическая
КУЛЬТУРА**

1 класс

Учебник
для общеобразовательных
учреждений

Зав. редакцией *Л. И. Лыкина*

Редактор *Ю. М. Соболева*

Художественные редакторы *А. В. Краснов, Е. Р. Дашук*

Художники *Н. Д. Кондрущенко, И. М. Наумов*

Техническое редактирование и верстка *Е. С. Юровой*

Компьютерная обработка рисунков *А. Б. Комаровского*

Корректор *Л. С. Вайтман*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—963000.
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 3.07.09. Формат
70×90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 3,41.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 3649.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва,
3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат
детской литературы им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

