



А. П. Матвеев



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



2

класс



П Е Р С П Е К Т И В А

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

**Учебник
для общеобразовательных
организаций**

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

*9-е издание,
переработанное*

Москва
«Просвещение»
2019

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



Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

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

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

Условные значки



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Работа с дополнительной информацией



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

Матвеев А. П.

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

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

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

УДК 373:796+796(075.2)
ББК 75.1я71

Дорогие мальчики и девочки!

Поздравляем вас с началом учебного года!

Веселей звени, звонок!

Начинается урок!

Здесь посмотрим, кто из нас
Стал сильнее во много раз!

Наш учитель улыбнулся
И сказал:

— Посоревнуйтесь!

Покажите поскорей,
Кто из вас бежит быстрее?

Может мяч легко поймать?

Точно в цель его метать?

Прыгнуть дальше всех сумеет?

Высоту преодолеет?

Стали все соревноваться:

Бегать, прыгать, кувыркаться!

Оказалось, что все мы

Ловки, быстры и сильны!

Во II классе вы будете разучивать новые физические упражнения и подвижные игры; самостоятельно составлять комплексы упражнений; узнаете, как возникли первые соревнования и Олимпийские игры, что такое физические упражнения и физические качества, а также познакомитесь с правилами закаливания организма.

Надеемся, что занятия физическими упражнениями помогут вам вырасти крепкими и здоровыми.

Успехов вам!



ОГЛАВЛЕНИЕ

Из истории физической культуры

10

Как возникли
первые соревнования

10

Как появились
упражнения с мячом

13

Как зародились
Олимпийские игры

16

Подвижные игры

20

Подвижные игры для освоения игры в
баскетбол

22

Подвижные игры для освоения игры в
футбол

26

Закаливание

31

Что такое закаливание:

Как закаливать свой организм

31

Правила закаливания способом
обтирания тела водой

33

Физические упражнения

35

Что такое физические упражнения

35

Чем отличаются физические
упражнения от естественных
движений и передвижений

36

Упражнения со скакалкой

38

 **Разучиваем**
Комплекс утренней зарядки 1

43

Физическое развитие
и физические качества человека

48

Что такое физическое развитие

48

Что такое физические качества

51

Сила

51

Упражнения для развития силы

53

Быстрота

58

Упражнения для развития быстроты

59

Выносливость

67

Упражнения для развития
выносливости

68

Гибкость

70

Упражнения для развития гибкости

71

Равновесие

76

Упражнения для развития равновесия
78

Подвижные игры для
развития равновесия
84

 Составляем сами

Комплекс утренней зарядки 2
88

Игры и занятия
в зимнее время года
104

Как правильно одеваться
для зимних прогулок
104

Катание с гор на санках
106

Передвижение на лыжах
двухшажным попеременным ходом
110

Спуск с гор в основной стойке
111

Торможение «плугом»
112

Подъем «лесенкой»
113

 Составляем сами

Комплекс утренней зарядки 3
115

Подвижные игры и упражнения
с мячом
120

Упражнения с малым мячом
120

Как самим сделать мяч и мишень
126

Подвижные игры с мячом
на точность движений
129

 Составляем сами

Комплекс утренней зарядки 4
133

Упражнения,
которые должны уметь выполнять
учащиеся по окончании II класса
138

ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАК ВОЗНИКЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди ещё жили в пещерах. В результате соревнований самый сильный человек становился во главе племени. В то



время соревнования проводили без правил. Главное в них было любым способом победить соперника.

Прошло много времени. Люди поняли, что состязаться можно для выявления не только самого сильного человека в племени, но и самого меткого и быстрого охотника, самого ловкого и выносливого воина. Для проведения таких соревнований придумали правила. За выполнением

правил приглашали следить самых опытных и справедливых судей.

Для детей тоже стали проводить соревнования в виде игр. Дети, играя, состязались в ловкости, быстроте, выносливости. И для детских игр были придуманы свои правила. Многие из этих игр, конечно в изменённом виде, дошли до нашего времени. Их называют подвижными играми.

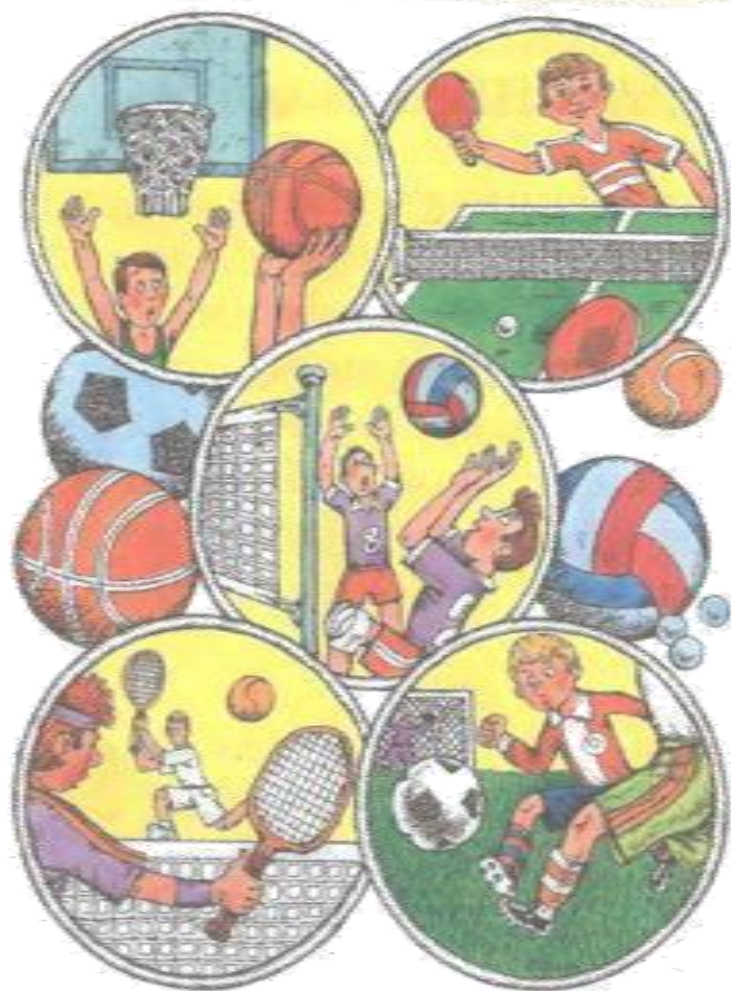
Вопросы

1. Когда возникли первые соревнования?
2. Для чего проводили соревнования древние люди?
3. Как называют современные детские игры?

КАК ПОЯВИЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Физические упражнения с мячом использовали древние люди для обучения детей охотничьим действиям. Первые мячи делали из шкур убитых животных. Шкуры набивали песком или сухой травой. Мячи получались неровными, разных размеров и разного веса. С помощью таких мячей





древние охотники обучали детей точным броскам по разным мишеням.

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

Для обучения броскам и ловле в школе используют набивные мячи (весом до 1 кг) и малые резиновые и теннисные мячи.

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

Вопросы

1. Из чего делали мячи древние люди?
2. Какие игры с мячом ты знаешь?
3. Какие качества развивают игры с мячом?

КАК ЗАРОДИЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Миф о Геракле

Существует несколько мифов о зарождении Олимпийских игр. Один из них рассказывает о сильном и смелом Геракле — герое Древней Греции, сыне бога-громовержца Зевса.

О подвигах Геракла, а их было двенадцать, слагались легенды. В честь одного из его подвигов стали



проводить военные игры. У горы Олимп воины соревновались в силе, быстроте, выносливости.

Чтобы воины не враждовали между собой во время игр, Геракл установил два правила. Первое правило — главное в играх не победа, а участие. И второе — выигравший в соревнованиях должен был посвятить свою победу Зевсу.

Прошло много времени. В Греции началась жестокая война между населявшими её народами. Один из греческих царей вспомнил миф о Геракле и предложил вместо военных сражений провести игры. Воевавшие народы заключили мирный договор, и лучшие воины прибыли к подножию горы Олимп для участия в соревнованиях. По названию горы игры стали называться Олимпийскими.

По правилам Олимпийские игры должны были проводиться регулярно, один раз в четыре года. Во время



Олимпийских игр все сражения должны прекращаться, а воины — принимать участие в соревнованиях. Олимпийские игры стали поводом для примирения народов разных стран.

В наше время Олимпийские игры являются самыми крупными спортивными соревнованиями. Как и раньше, они проводятся один раз в четыре года. Для участия в Олимпийских играх съезжаются спортсмены со всего мира. Однако из стран, которые воюют, спортсмены не приглашаются. Так, Олимпийские игры, как и в

далёкие времена, помогают воюющим странам примириться, а всем людям — сохранить мир на Земле.

Вопросы

1. В чью честь стали проводить игры в Древней Греции?
2. Какие правила установил Геракл?
3. Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?
4. Какие правила установлены для участия в Олимпийских играх?

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры лучше проводить на свежем воздухе. Игры не только развивают ловкость, силу и выносливость, но и являются интересным досугом. Во время игр проявляются такие личные качества человека, как чувство товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, воля.

Подвижные игры помогают освоить и более сложные, спортивные, игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.

Перед игрой надо выбрать водящего или разбиться на команды. В этом помогут считалки.

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

● ● ●
Раз, два, три,
Четыре, пять,
Будем в прятки

Мы играть,
Небо, звёзды,
Луг, цветы.
Ты пойдика
Поводи!



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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Мяч среднему

Условия игры. Учащиеся делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. В середину каждого круга выходит капитан команды с мячом. По команде судьи



капитан каждой команды бросает мяч одному из своих игроков. Игрок ловит мяч и бросает его обратно капитану. Капитан ловит мяч и бросает его следующему игроку. Так по очереди капитан бросает мяч всем игрокам своей команды. После того как мяч поймал последний игрок, капитан поднимает вверх руки и судья останавливает игру.

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

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

Мяч соседу

Условия игры. Каждая команда образовывает свой круг. Игроки встают лицом к центру круга на расстоянии вытянутой руки. У капи-



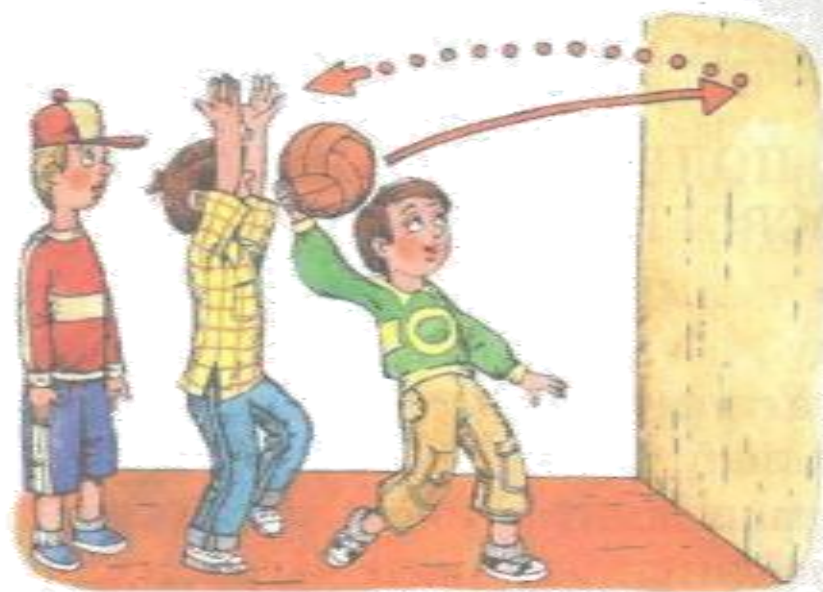
тана каждой команды в руках мяч. По сигналу судьи игроки каждой команды начинают передавать мяч друг другу. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает вверх руки и судья останавливает игру.

Побеждает та команда, которая раньше закончила игру.

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

Бросок мяча в колонне

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



мяч и сам бросает его в стену и т. д.

Побеждает та команда, которая быстрее закончила игру.

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

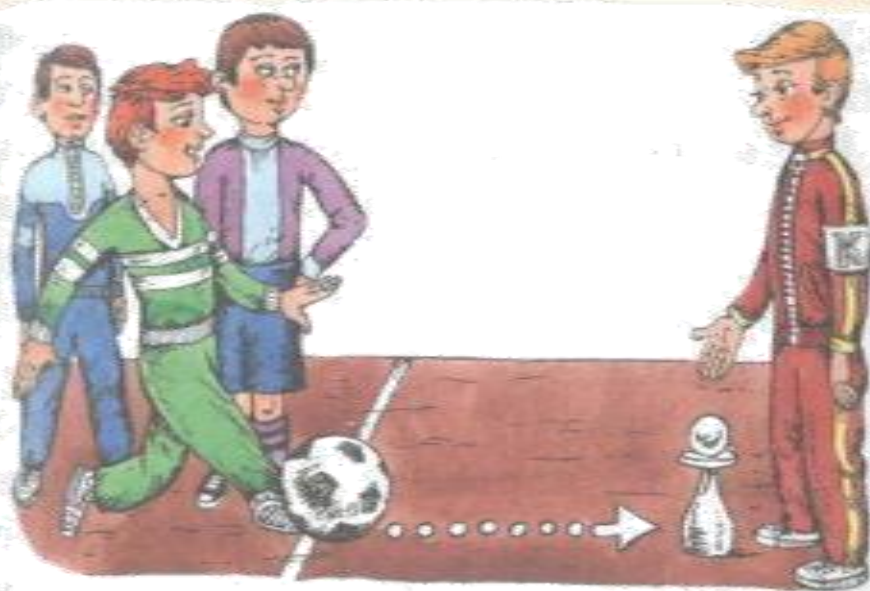
Задание

Разучи эти подвижные игры и играй в них со своими друзьями.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Метко в цель

Условия игры. Играющие делятся на две команды. В десяти шагах от мишени (кегли, кубики и т. п.) проводится линия. Игроки первой



команды выстраиваются перед линией, а капитан с мячом в руках встает около мишени. По сигналу судьи капитан бросает мяч в руки первому игроку. Тот устанавливает мяч на линии и с небольшого разбега бьет его 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 встает вторая команда.

Побеждает та команда, у которой больше попаданий в мишень.

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

Гонка мячей

Условия игры. На расстоянии десяти шагов друг от друга проводятся две линии. Играющие делятся на две команды и встают перед одной из линий. На линии лежит мяч. По сигналу судьи первый игрок каждой команды ведёт мяч ногами до второй



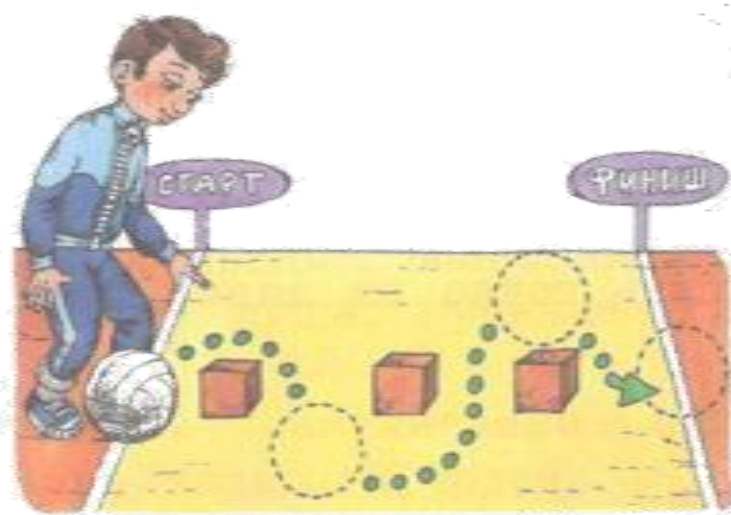
линии. Когда мяч пересечёт линию, игрок берёт его в руки, быстро возвращается к своей команде и передаёт следующему игроку.

Побеждает та команда, которая раньше закончила ведение мяча.

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

Слалом с мячом

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



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

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

Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча.

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

ЗАКАЛИВАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

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

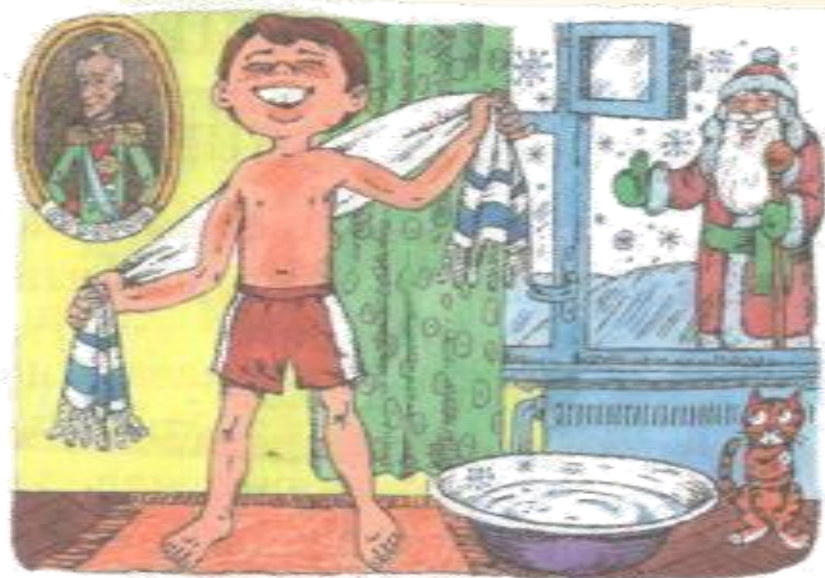


КАК ЗАКАЛИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Закаливаться можно с помощью воды, воздуха и солнечных лучей. Занятия по закаливанию называются закаливающими процедурами. Их надо проводить регулярно, каждый день.

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

Начинать закаливание надо с обтирания холодной водой.



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

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

каждую руку — от пальцев к плечу;

шею, грудь и живот — сверху вниз;

спину — от боков к середине;

каждую ногу — от пальцев к бёдрам.



Правила закаливания способом обтирания тела водой

Обтирание проводят каждый день после утренней гимнастики.

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

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

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

Задания

1. Запомни правила обтирания.
2. Регулярно проводи эту водную процедуру.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения — это движения, которые выполняют на занятиях физической культурой по определённым правилам и с определённой целью.

Физические упражнения бывают простые и сложные. Их выполняют с предметами и без предметов, а также на спортивных снарядах. Физические упражнения надо учиться выполнять правильно. Наиболее сложные физические упражнения разучивают в школе на уроках физической культуры, а простые можно научиться выполнять самостоятельно.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ЕСТЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

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



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



Во время передвижений или стоя, сидя человек наклоняется, приседает, поворачивается, поднимает и сгибает руки и ноги. Это всё — естественные движения.

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

правилам и для того, чтобы развить свои физические качества.

Например, чтобы развить быстроту, применяют бег на короткую дистанцию (20—30 м). Бежать надо с наибольшей скоростью.

Чтобы развить выносливость, используют бег на длинную дистанцию (200—300 м). Бежать следует в спокойном темпе, с умеренной скоростью (не очень быстро).

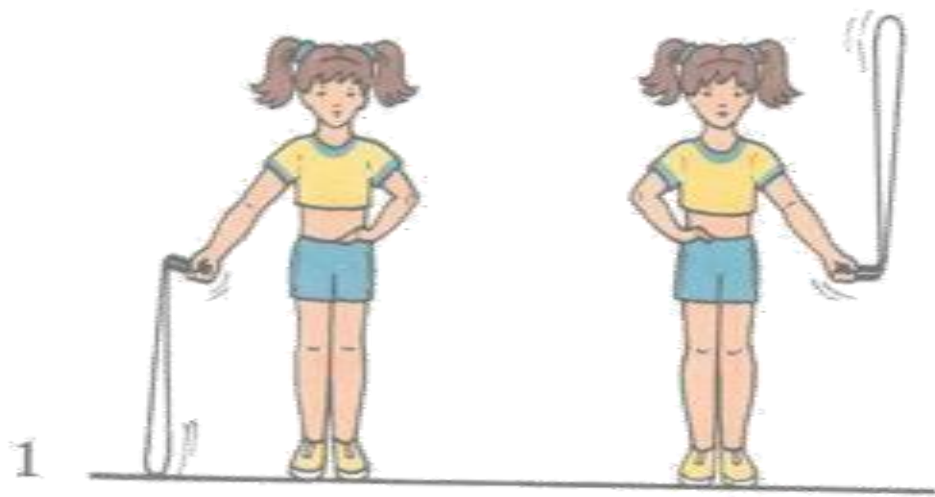
Вопросы

1. Какие естественные движения и способы передвижения ты знаешь?
2. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений?

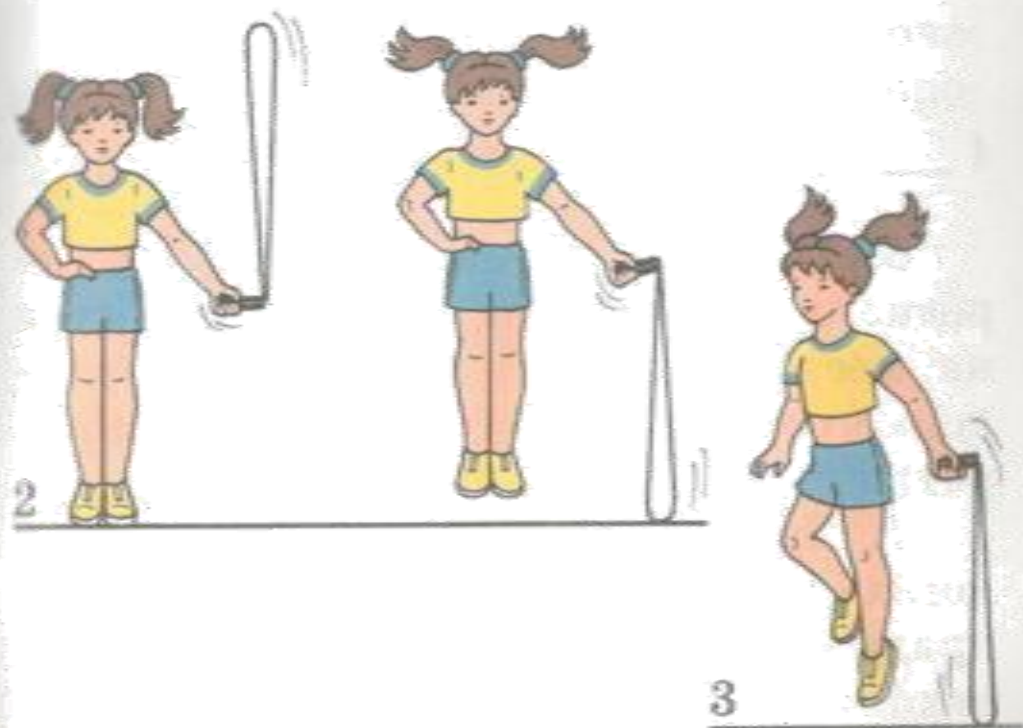
УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

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

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



2. Вращать скакалку, сложенную вдвое, одной рукой с подпрыгиванием.



ом на месте на двух ногах. Во время прыжка скакалка должна касаться пола, а во время приземления она должна быть над головой.

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

4. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

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

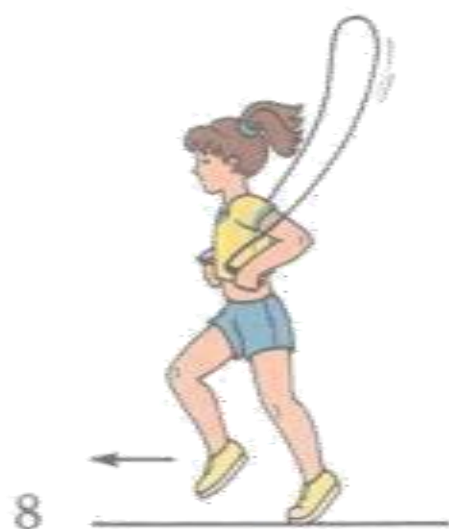


6. Прыжки через скакалку поочередно на правой и левой ноге, стоя на месте, постепенно переходя с медленного темпа на быстрый (и наоборот).

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



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



Вопрос

Какие физические качества развивают прыжки через скакалку?

Задание

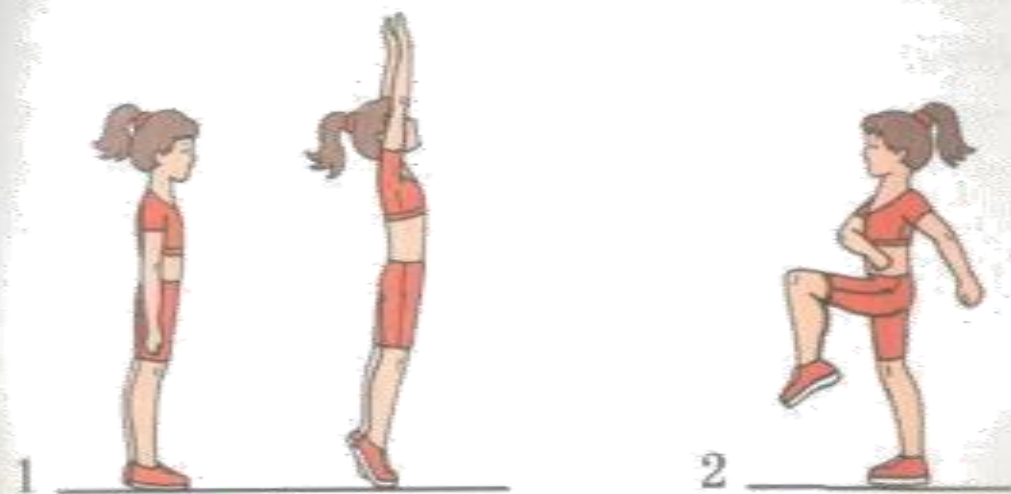
Разучи упражнения со скакалкой.

Разучиваем

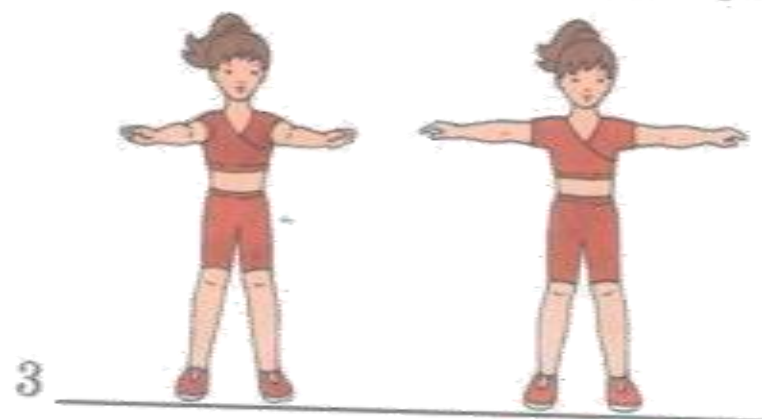
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ 1

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

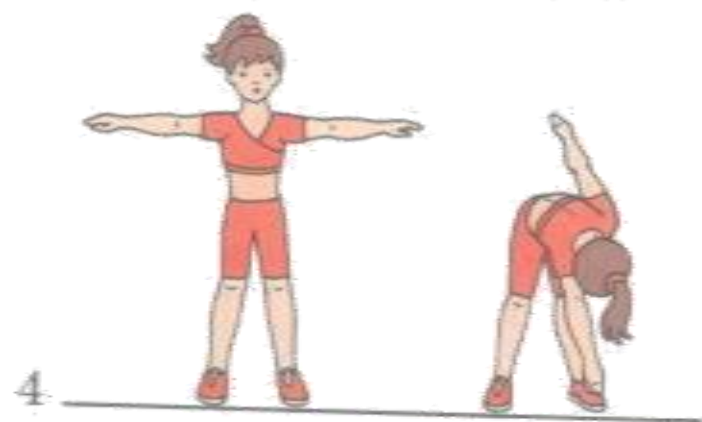
2. Упражнение для усиления дыхания и кровообращения. И. п. — о. с. 1—4 — ходьба с высоким подниманием колен.



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



4. Упражнение для мышц туловища. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, коснуться правой рукой носка левой ноги; левую руку назад; 2 — при-



нять и. п.; 3—4 — повторить, но коснуться левой рукой носка правой ноги.

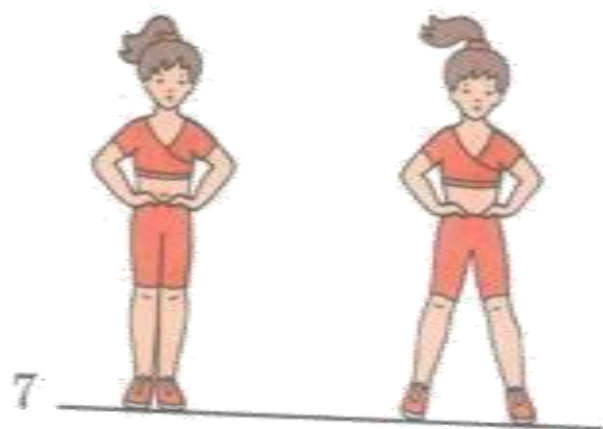
5. Упражнение для мышц спины. И. п. — упор стоя на коленях. 1 — резко отвести прямую правую ногу назад-вверх; 2 — принять и. п.; 3—4 — повторить левой ногой.




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



7. Упражнения для мышц ног.
И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — прыжок вверх, ноги врозь; 2 — прыжок, и. п.



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



Напомним, что утренняя зарядка нужна для того, чтобы разбудить организм ото сна. Зарядку делают в хорошо проветренной комнате. Для выполнения упражнений необходим чистый коврик, приготовленный заранее.

Задание

Разучи комплекс утренней зарядки. Выполняй его ежедневно.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



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

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

Задание

Измерь свой рост и вес.

Это задание советуем выполнять вместе с родителями.

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

Для измерения массы тела используют весы.



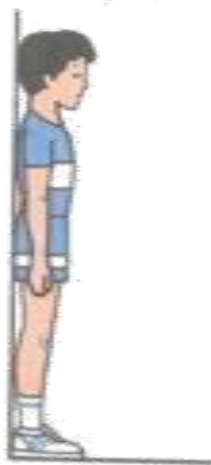
Задание

Проверь свою осанку.

Для того чтобы проверить осанку, надо встать в привычной позе спиной к стене.

Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка у тебя правильная.

Если же какая-то из этих точек не коснулась стены, значит, осанка неправильная и надо делать специальные упражнения для её исправления.



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

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

Развивать физические качества надо с детства. Они необходимы человеку для того, чтобы хорошо работать, учиться и отдыхать. Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, оздоравливает весь организм.

СИЛА

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

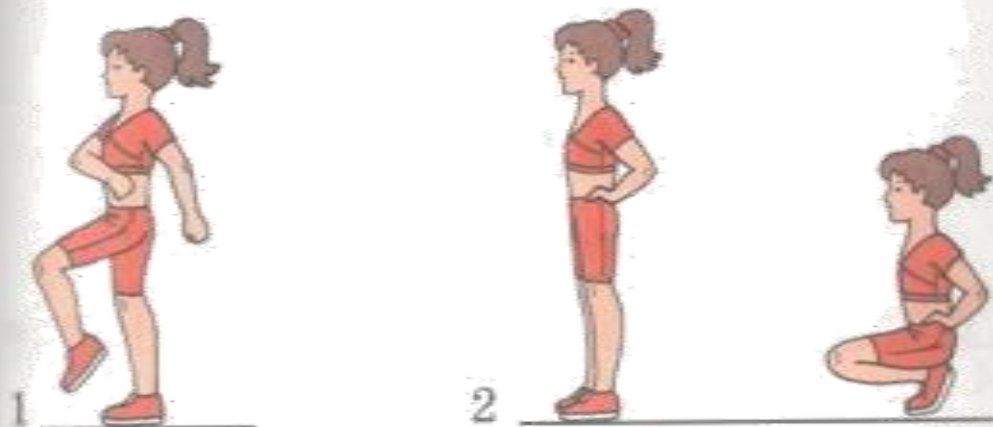


Все движения и передвижения человек делает за счёт напряжения мышц. Когда мышцы напрягаются, они становятся твёрдыми и упругими, а когда расслабляются — мягкими и эластичными. Сила человека зависит от того, насколько у него развиты мышцы.

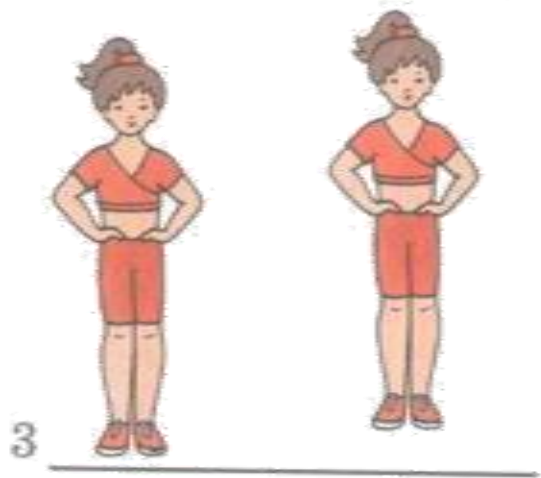
Силу развивают с помощью физических упражнений, которые объединяют в специальные комплексы. Выполнять упражнения на развитие силы надо обязательно в чередовании с коротким отдыхом. Если этого не делать, то можно переутомиться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

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

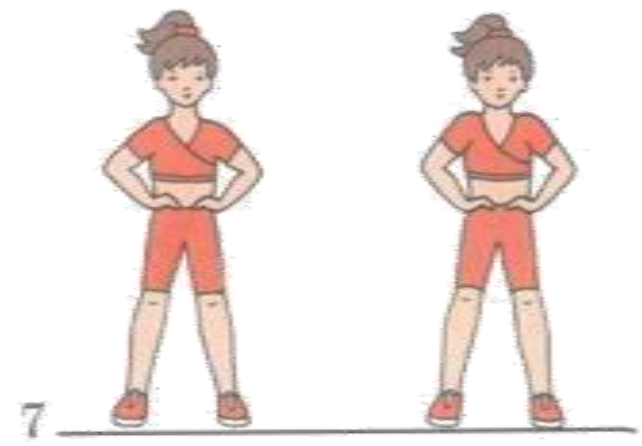


3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
4. 20 раз поднять прямые ноги из положения лёжа на спине. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
5. 10 раз отжаться от опоры (сиденья стула). Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.



6. 50 шагов на месте в спокойном темпе.

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



Вопросы

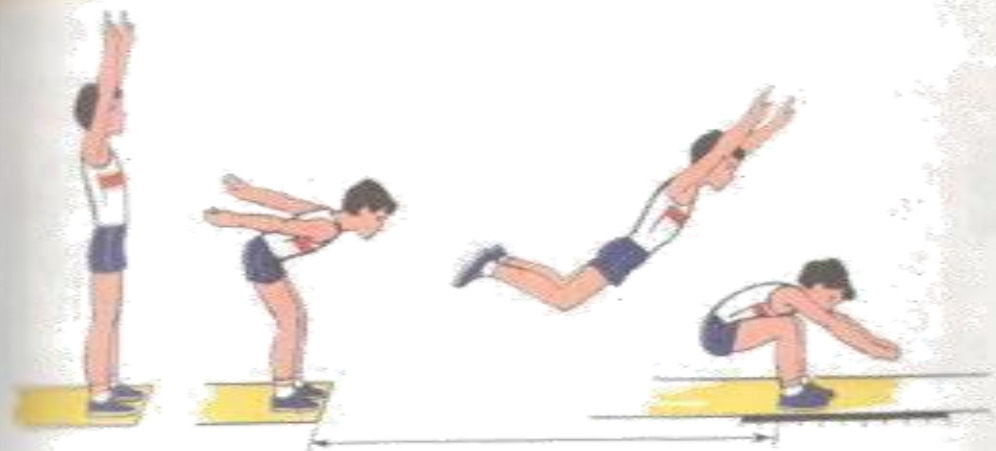
1. Какие основные физические качества человека ты знаешь?
2. Что такое сила?
3. От чего зависит это качество?

Задания

1. Разучи комплекс упражнений для развития силы.
2. Проверь силу мышц рук, выполнив отжимание. Чем большее количество раз ты сможешь отжаться, тем лучше у тебя развита сила мышц рук.



3. Проверь силу мышц ног, выполнив прыжок в длину с места. Чем дальше ты сможешь прыгнуть с места, оттолкнувшись двумя ногами, тем лучше у тебя развита сила мышц ног.



4. Проверь силу мышц туловища, выполнив сгибание и разгибание туловища из положения сидя на полу. Чем больше наклонов ты сможешь сделать, тем лучше у тебя развита сила мышц туловища.



БЫСТРОТА



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



Быстроту развивают с помощью физических упражнений. Эти упражнения надо выполнять после хорошего отдыха. Если после нескольких

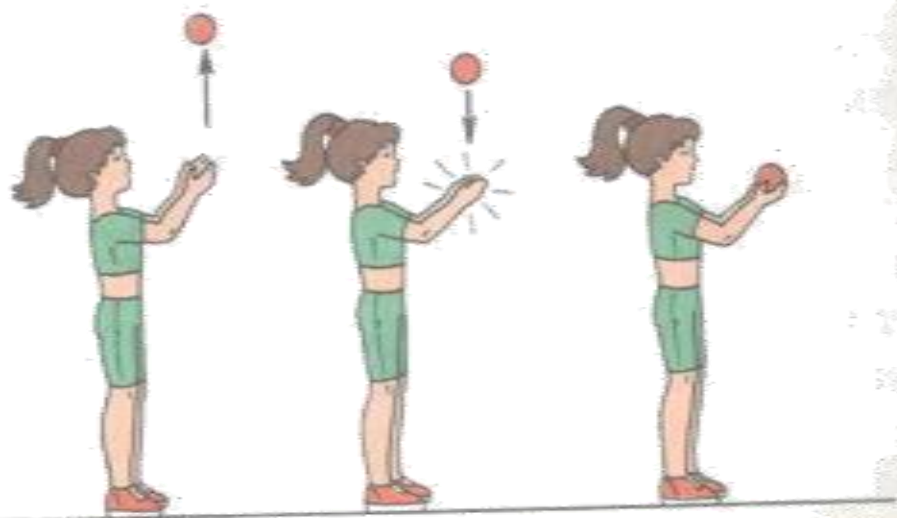
упражнений чувствуется усталость, то надо сделать перерыв и отдохнуть.

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

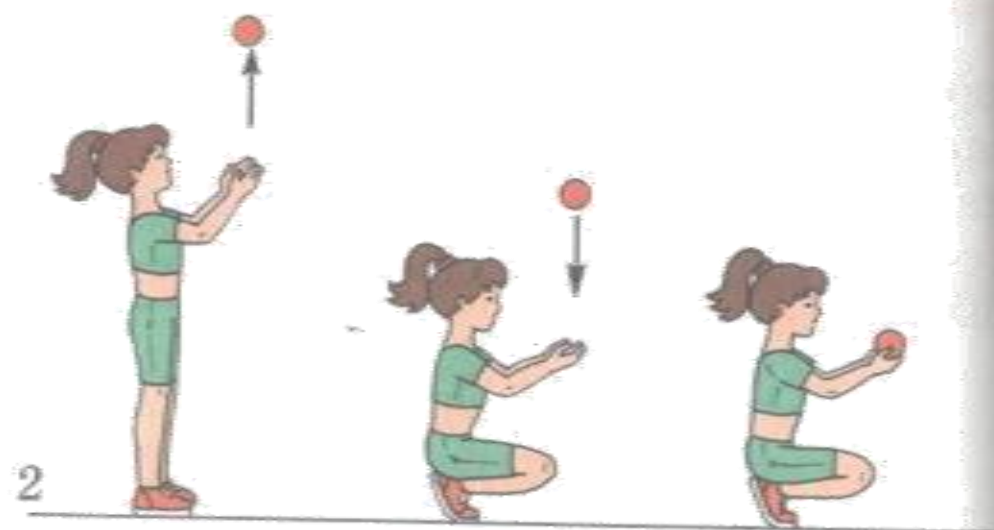
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Из положения стоя

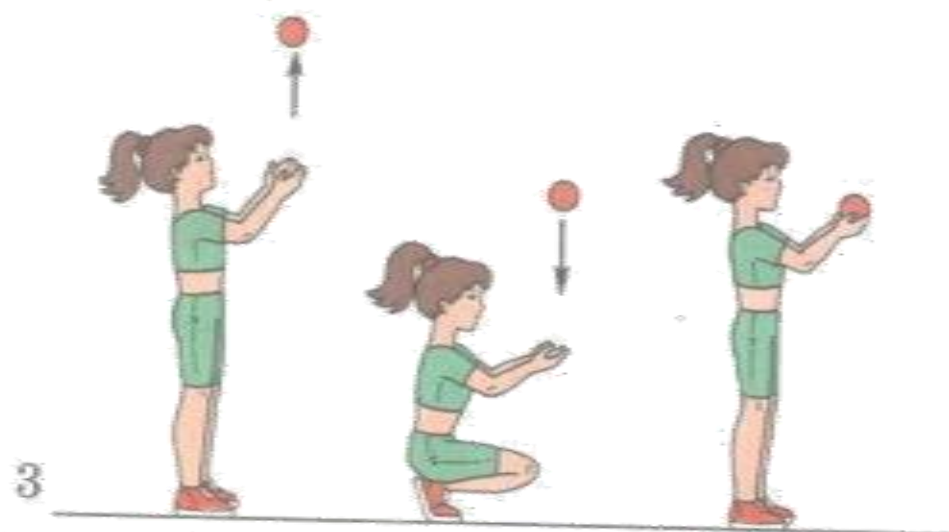
1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.



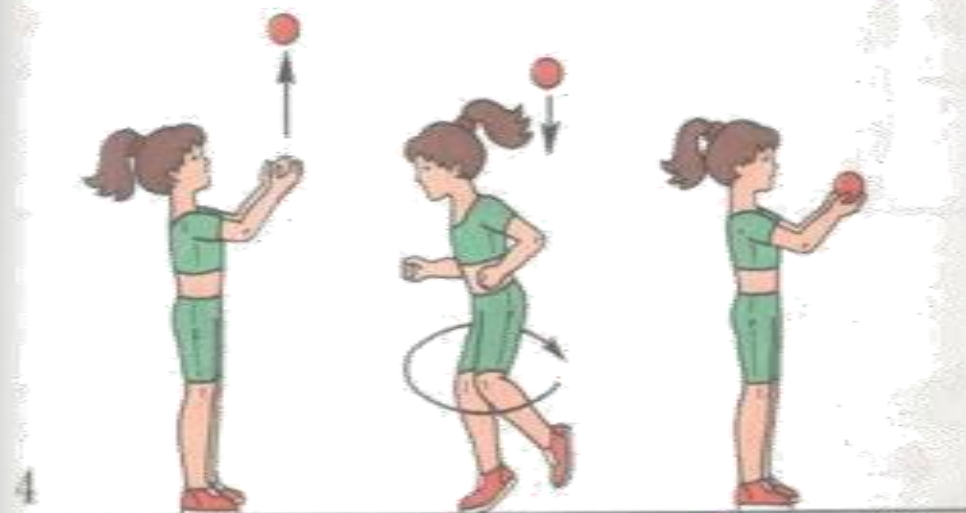
2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.



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

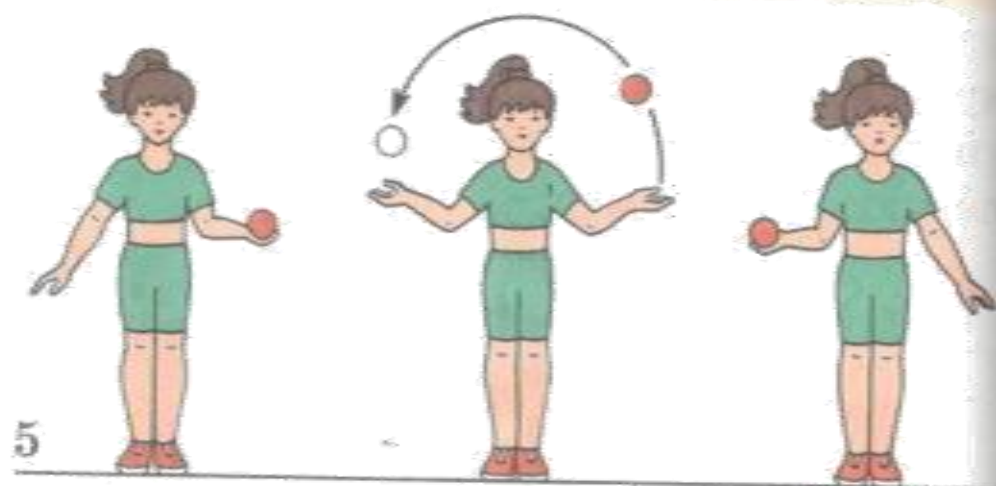


4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч (это упражнение надо делать в правую и левую сторону).

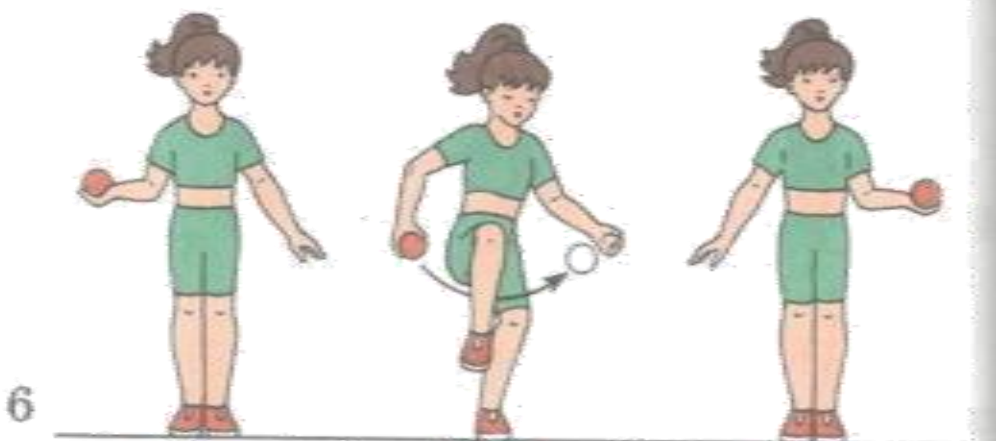


5. Подбросить мяч левой рукой, а поймать правой. Затем подбросить правой, а поймать левой.

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



5



6

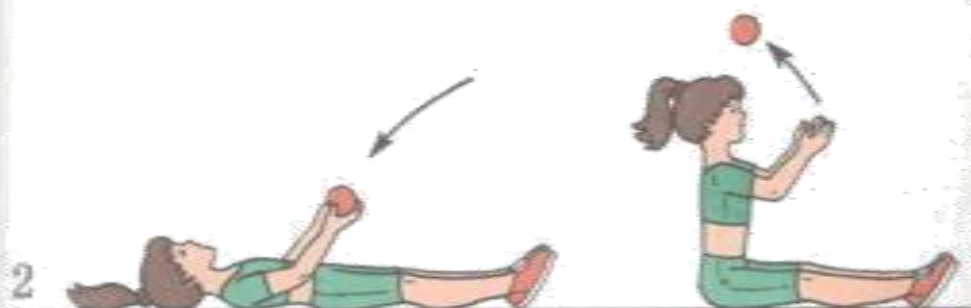
Из положения сидя

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

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



1



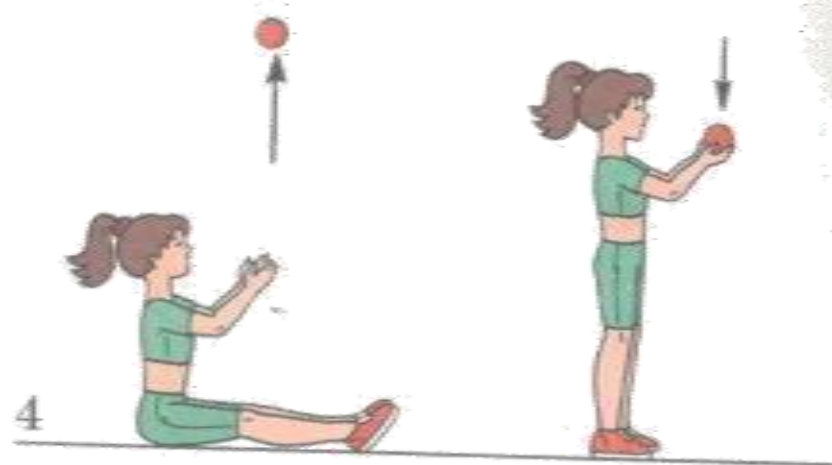
2

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

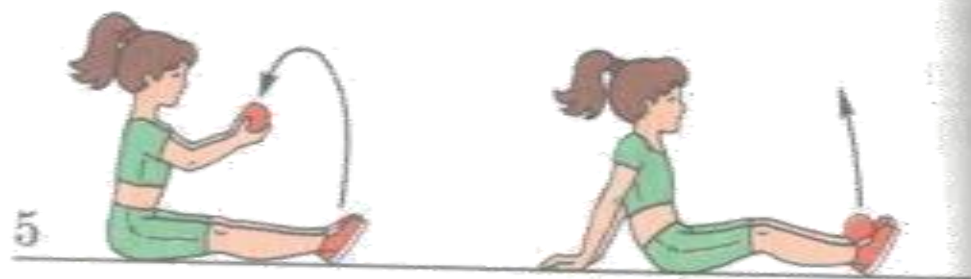


3

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



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



Вопросы

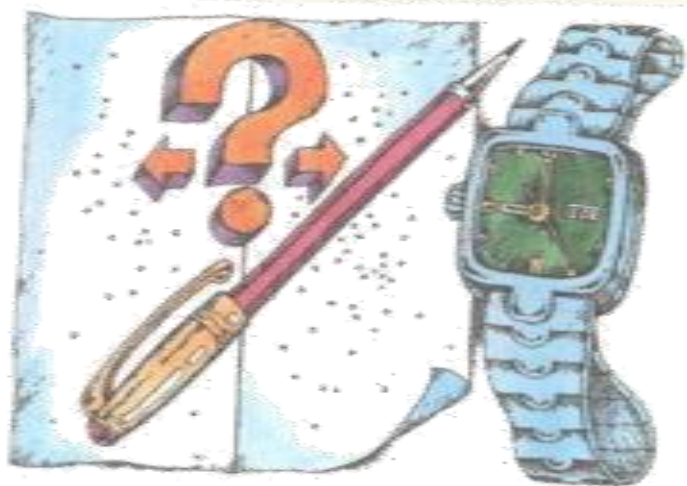
1. Что такое быстрота?
2. От чего зависит это качество?

Задание

Проверь быстроту своих движений.

Чтобы выполнить это задание, нужен помощник, который умеет пользоваться часами с секундной стрелкой.

Возьми чистый лист бумаги и шариковую ручку. Проведи ровную линию так, чтобы она разделила лист пополам. После этого сядь удобно за стол и положи лист перед собой.



Твоя задача — поставить как можно больше точек с правой и левой стороны листа за 10 секунд. При этом нельзя ставить подряд две точки на одной стороне листа. Их надо ставить по очереди — то на правой, то на левой стороне. Нельзя также ставить точки на линию, которая разделяет лист пополам. Когда ты приготовился, твой помощник подаёт команду «Оп!» и засекает время, а ты начинаешь быстро выполнять задание. Через 10 секунд помощник подаёт вторую команду «Стоп!», и ты останавливаешься. После этого надо сосчитать

количество точек на правой и левой стороне листа.

Затем это же задание выполняет твой приятель и ваши результаты сравниваются. Чем больше точек на обеих половинках листа, тем быстрее та движений выше.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость — это способность человека длительно выполнять тяжёлую работу без утомления мышц.



Каждый человек по-разному переносит физическую работу. Один может работать долго и не уставать — это выносливый человек. У другого быстро наступает утомление. Это говорит о том, что он невыносливый.

Выносливость зависит от того, как долго могут мышцы напрягаться и не уставать.

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

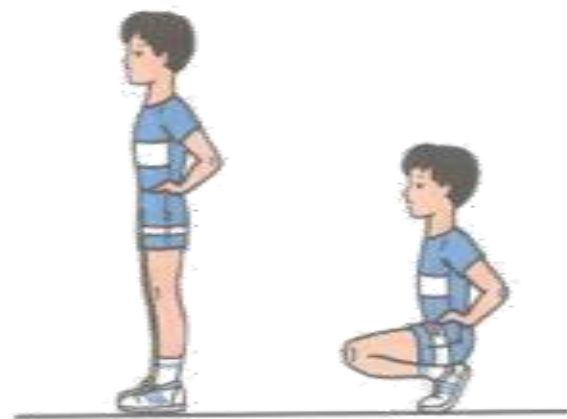
Вопросы

1. Что такое выносливость?
2. От чего зависит это качество?

Задание

Проверь свою выносливость с помощью приседаний.

Возьми часы. Засеки время и одновременно начни в спокойном темпе приседать. Когда почувствуешь уста-



лость, запомни время и прекрати выполнять упражнение. Чем больше времени ты приседал, тем лучше у тебя развита выносливость.

ГИБКОСТЬ



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

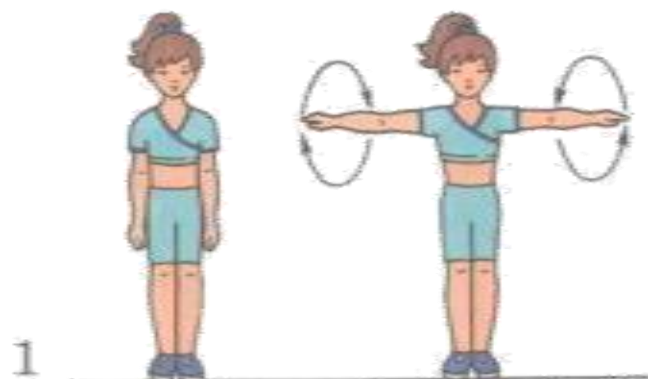
Гибкость зависит от подвижности суставов. Чем больше подвижность суставов, тем выше уровень развития гибкости.

Чтобы определить уровень гибкости, нужно проверить подвижность суставов рук, ног и туловища.

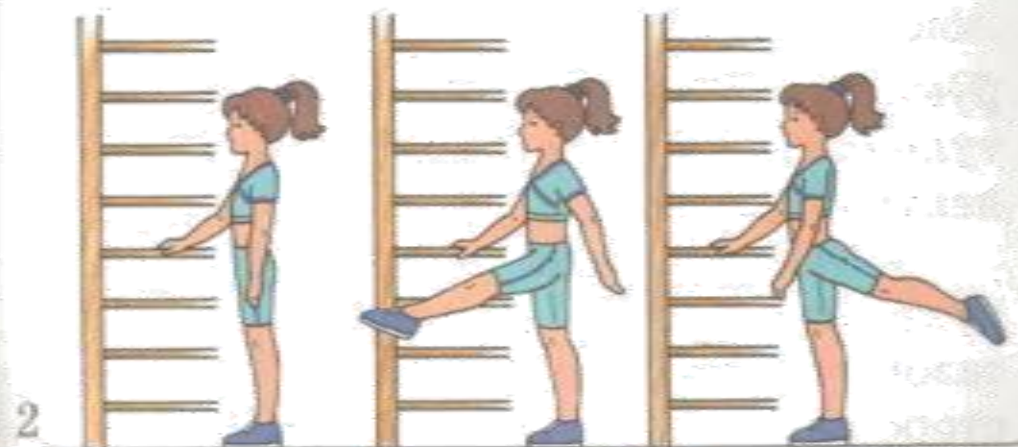
Для развития гибкости используют упражнения с большим размахом движений. Упражнения подбирают отдельно для рук, ног и туловища.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

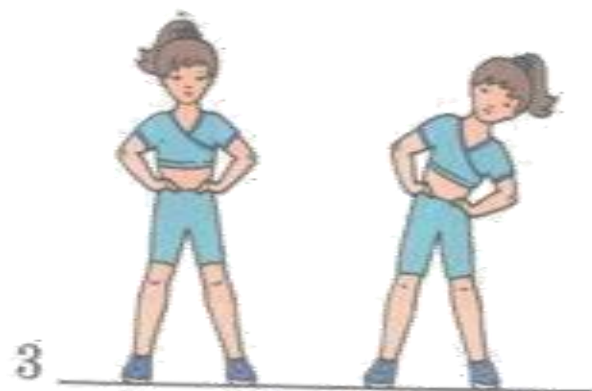


2. Стоя, опираясь о спинку стула (или встав боком к гимнастической



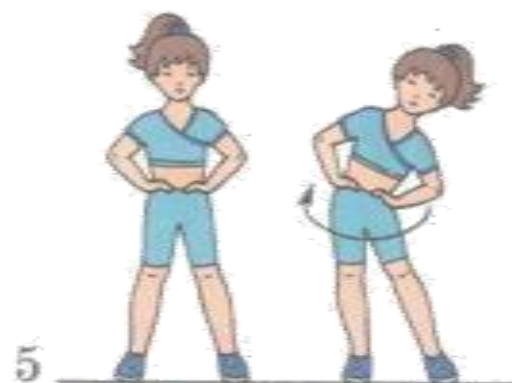
стенке и опираясь о неё рукой).
Маховые движения прямой правой
(левой) ногой попеременно вперёд и
назад.

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



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

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



6. Сидя на полу, руки на поясе.
Наклоны вперёд с касанием пальца-
ми рук носков ног.



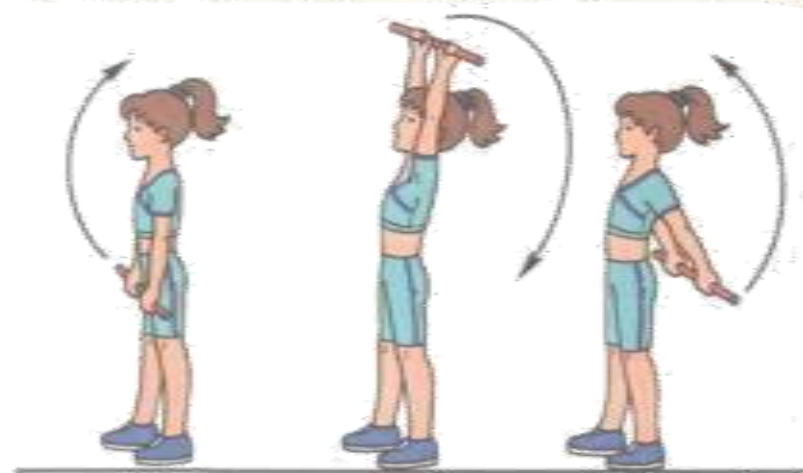
Вопросы

1. Что такое гибкость?
2. От чего зависит это качество?

Задания

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

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

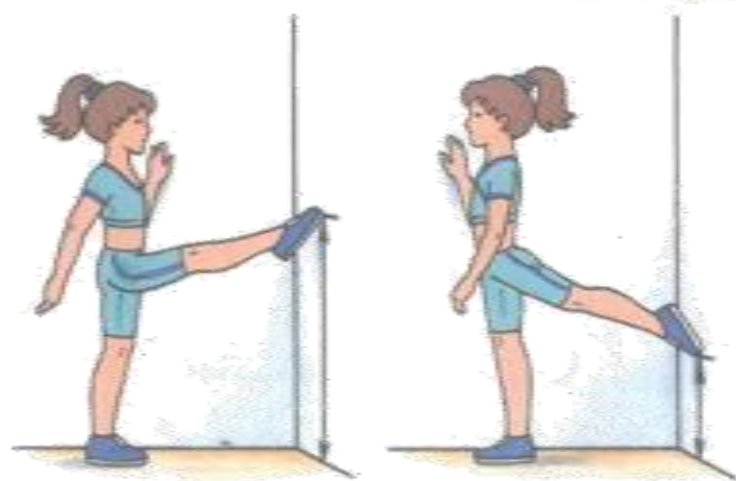


Чем меньше расстояние между руками, держащими палку, тем больше подвижность плечевых суставов.

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

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

После этого измерь расстояние от пола до отметки на стене.



Затем махом назад коснись стенки и измерь расстояние. Повтори движения другой ногой. Чем выше поднимается нога, тем больше подвижность тазобедренных суставов.

РАВНОВЕСИЕ

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

Иногда бывает трудно удержать своё тело в устойчивом положении. Например, если подняться на носки, да ещё встать на одну ногу, то можно не только не устоять на месте, но и даже упасть. Такое упражнение может выполнить только тот человек, который умеет напряжением мышц уравнивать своё тело, у кого хорошо развито чувство равновесия.

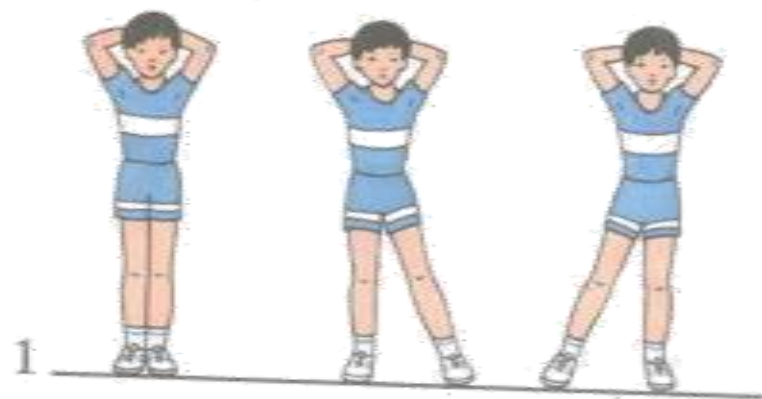
Равновесие развивают с помощью специальных упражнений. Выполняя



их, надо стараться уравнивать своё тело напряжением мышц, не сходить с места и не падать.

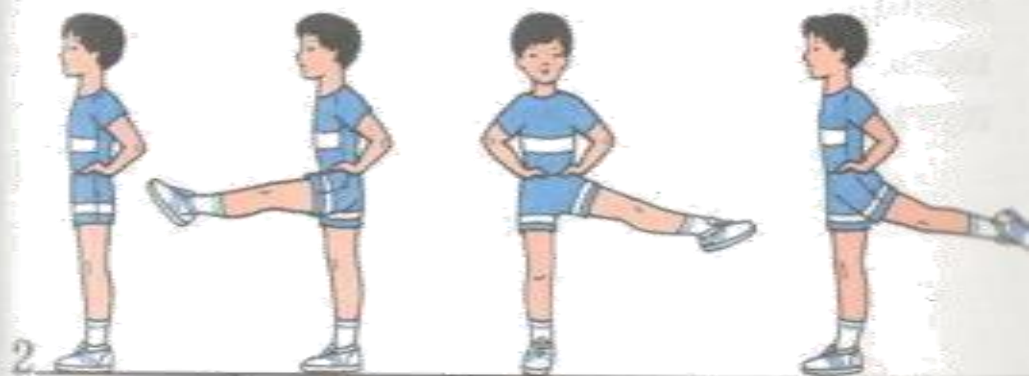
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

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

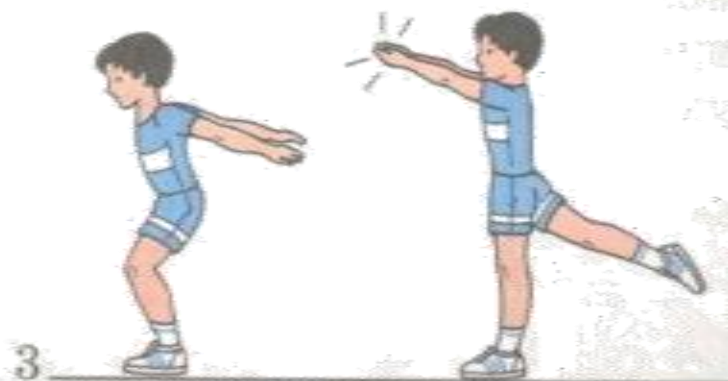


2. И. п. — о. с., руки на поясе.
1—2 — поднять левую ногу вперёд-вверх;
3—4 — отвести её в левую

сторону; 5—6 — отвести назад;
7—8 — вернуться в и. п. (повторить с правой ноги).



3. И. п. — стойка пловца. 1 — одновременно руки вверх — хлопок, правую ногу назад; 2 — вернуться в и. п.; 3 — одновременно руки вверх — хлопок, левую ногу назад; 4 — вернуться в и. п.



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



6. И. п. — упор стоя на коленях. 1 — одновременно, поворачивая туловище влево, поднять левую руку и левую ногу вверх; 2—3 — постараться сохранить равновесие в этом положении; 4 — вернуться в и. п. (повторить в правую сторону).



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

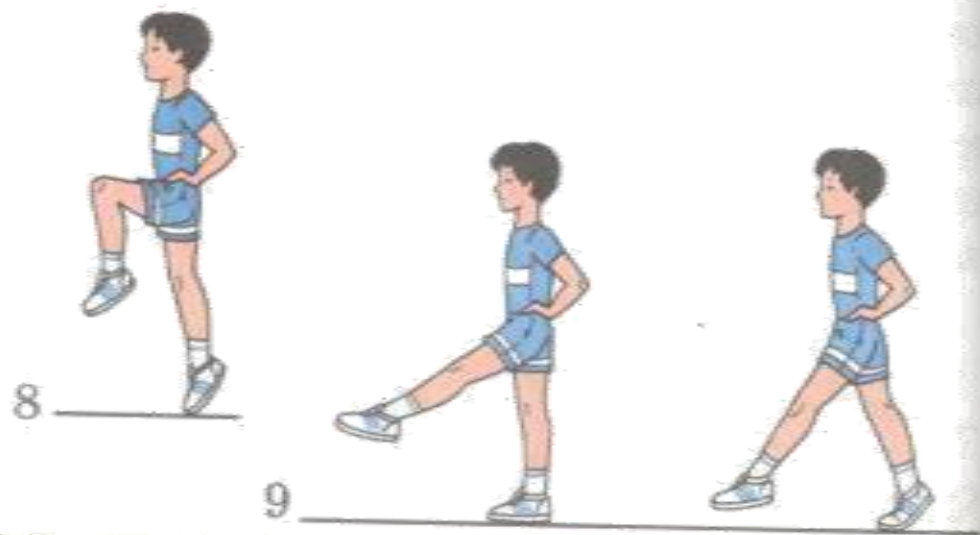


7. И. п. — сидя на полу упор сзади. 1 — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях; 2 — поднять правую ногу и одновременно коснуться её левой рукой; 3 — повторить с левой ноги; 4 — вернуться в и. п.



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

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



Вопросы

1. Что такое равновесие?
2. От чего зависит это качество?

Задание

Проверь, хорошо ли ты держишь равновесие.

Встань ровно, руки на поясе. Закрой глаза и подними одну ногу вверх, согнув её в колене. Засеки время. Чем больше времени ты сможешь простоять в этой позе, тем лучше у тебя развито чувство равновесия.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Бросок ногой



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

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

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

Волна

Условия игры. Играющие делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии двух шагов. У первого игрока в руках мяч. По команде судьи первый игрок каждой команды поднимает мяч вверх и передаёт его за головой второму игроку. Тот ловит

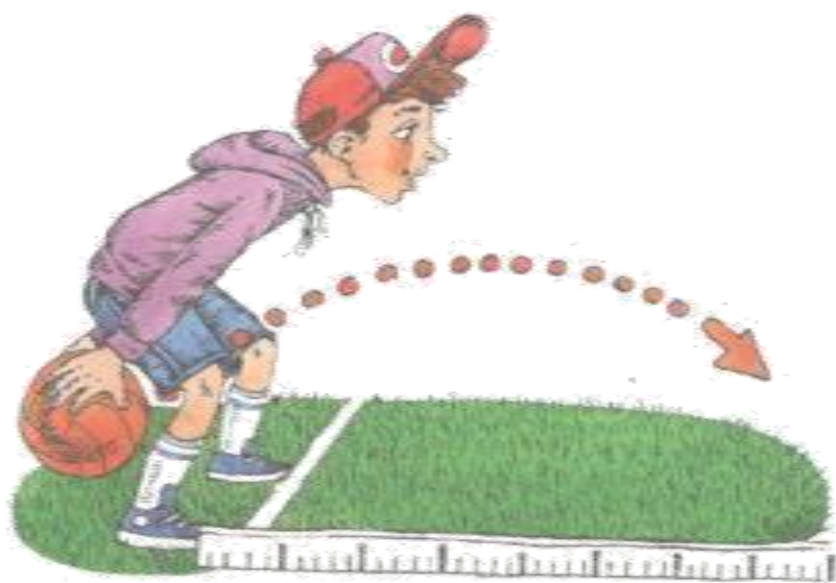


мяч, наклоняется вперёд и передаёт его между ног третьему игроку. Тот ловит мяч и передаёт его партнёру так же, как первый игрок.

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

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

Неудобный бросок



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

Выигрывает тот, у кого мяч пролетел самое большое расстояние.

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

Задание

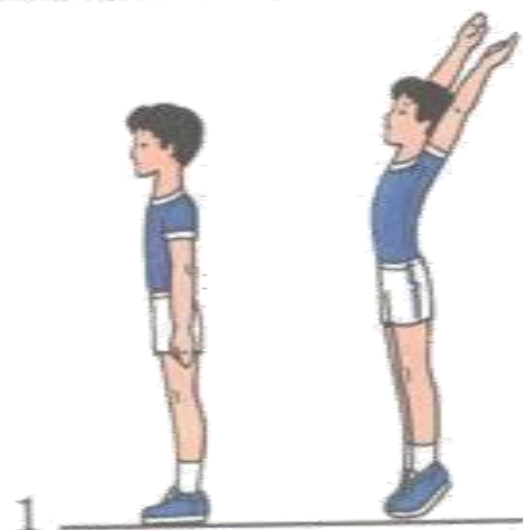
Разучи подвижные игры.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ 2

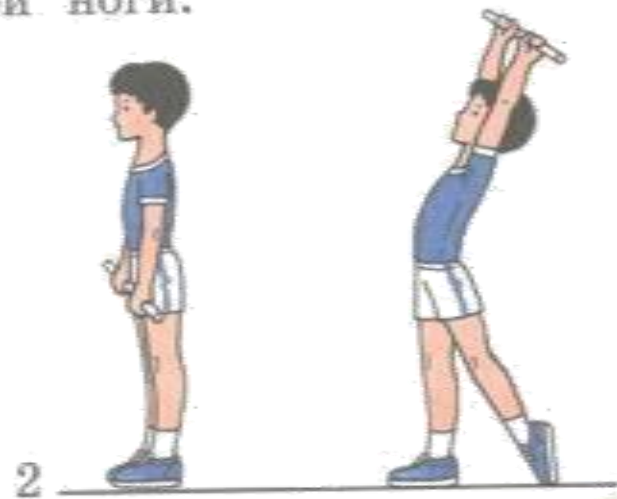
Пришло время составлять новый комплекс утренней зарядки. Составить его надо из упражнений, которые представлены в учебнике на страницах 88—102. Рассмотрите внимательно рисунки. Ты увидишь, что одни упражнения надо выполнять без предметов, другие — с гимнастической палкой или гантелями. Выбери один из видов упражнений. Если ты выбрал упражнения с гантелями, то знай, что вес гантели для твоего возраста не должен быть больше 100 граммов.

Упражнения для «пробуждения» мышц

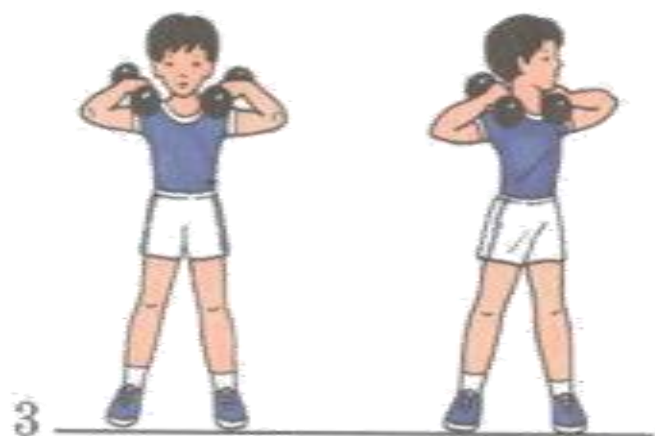
1. И. п. — о. с. 1—2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в и. п.



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



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

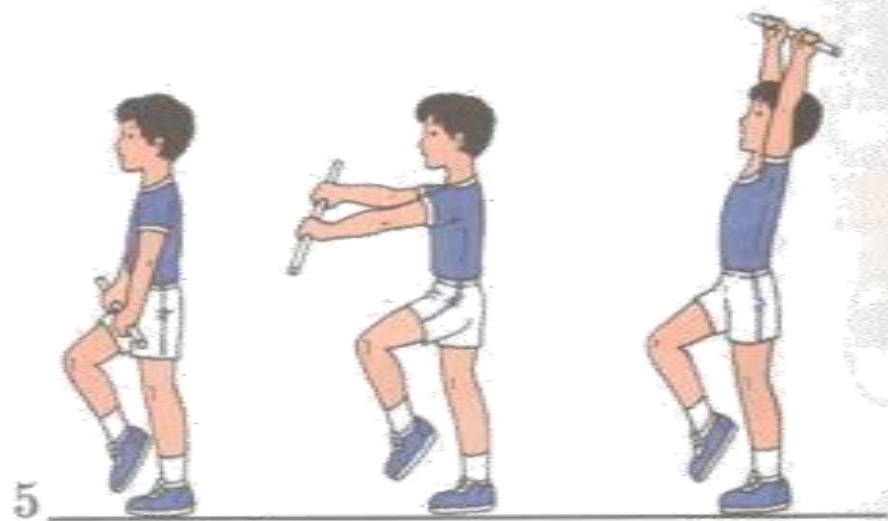


Упражнения для усиления дыхания и кровообращения.

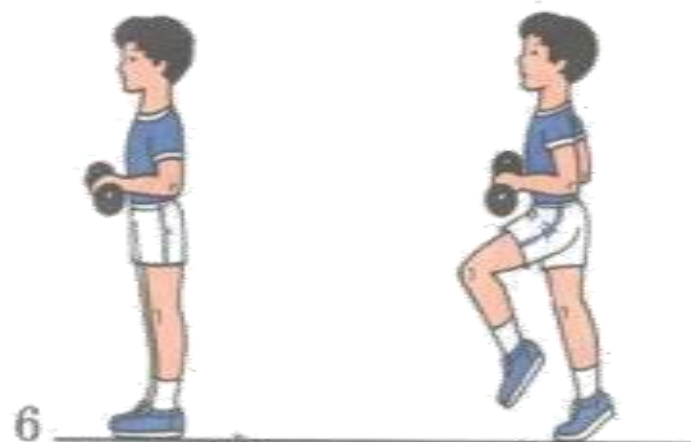
4. И. п. — стойка руки согнуты в локтях. 1 — поднимая правую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем левой руки; 2 — и. п. Повторить упражнение с левой ноги.

5. И. п. — стойка, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Ходьба под счёт: 1 — палку вперёд;

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

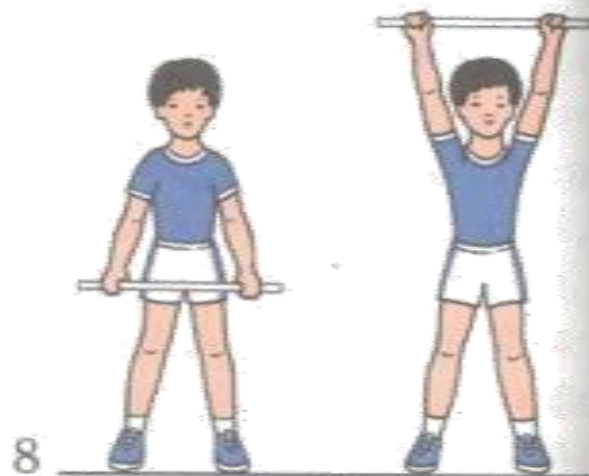
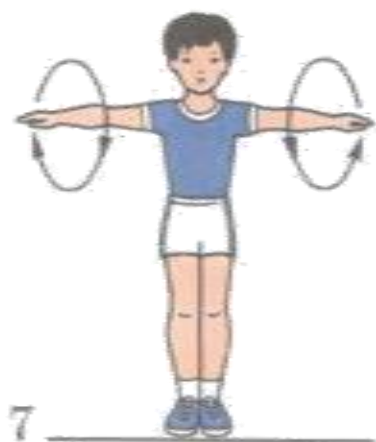


6. И. п. — стойка, руки с гантелями согнуты в локтях. Бег на месте в спокойном темпе.



Упражнения для мышц рук

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



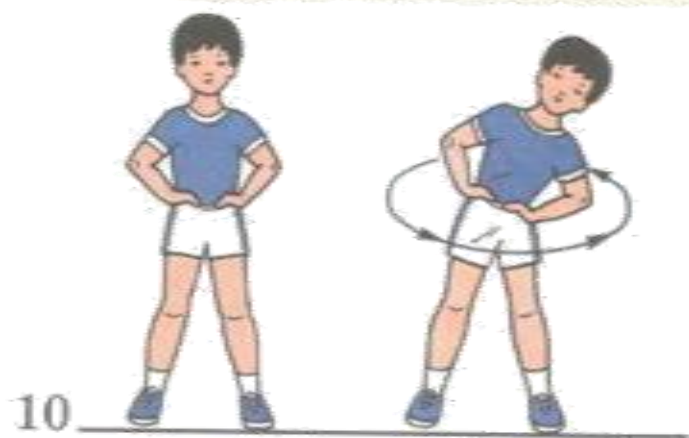
8. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гимнастической палкой опущены вниз. 1 — руки вверх; 2 — и. п.; 3 — руки вверх; 4 — и. п.

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



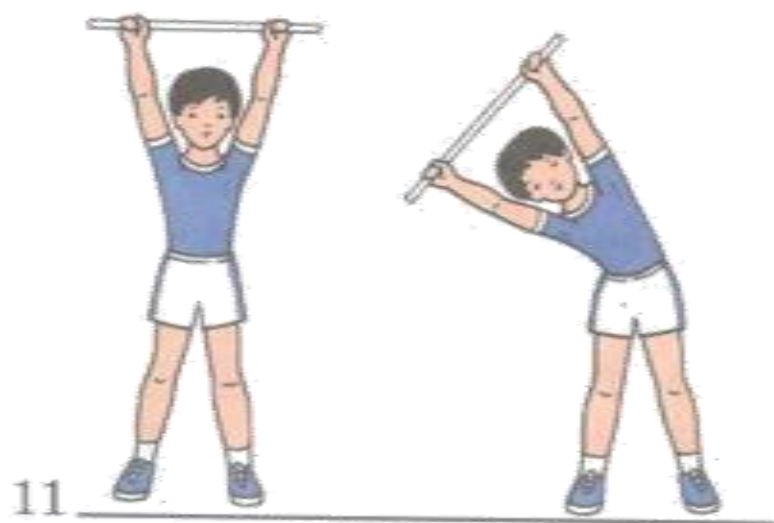
Упражнения для мышц туловища

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



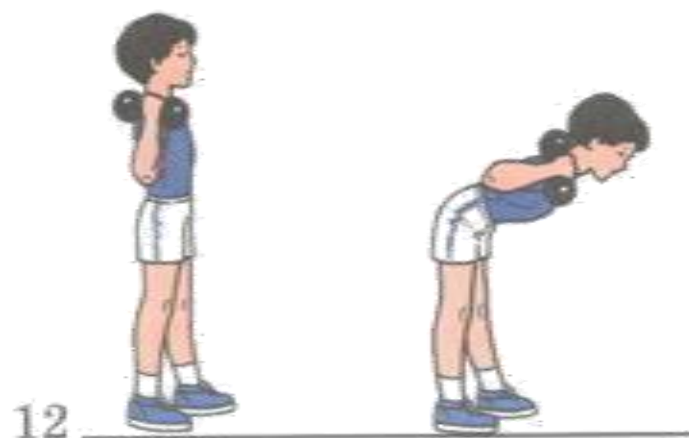
10

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



11

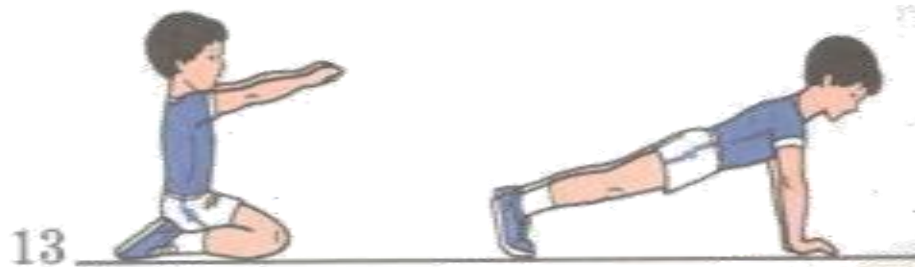
12. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. 1 — наклон туловища вперёд прогнувшись; 2 — и. п.



12

Упражнения для мышц спины

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



13

14. И. — лёжа на гимнастической палке, руки вперёд; 1 — присесть, руки вперёд; 2 — и. п.



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

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



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



Упражнения для мышц ног

19. И. п. — о. с., руки на поясе; 1 — приседание под счёт; 2 — и. п.

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

Упражнения

16. И. п. — о. с., руки за голову; 1 — «рамки»; 2 — и. п.

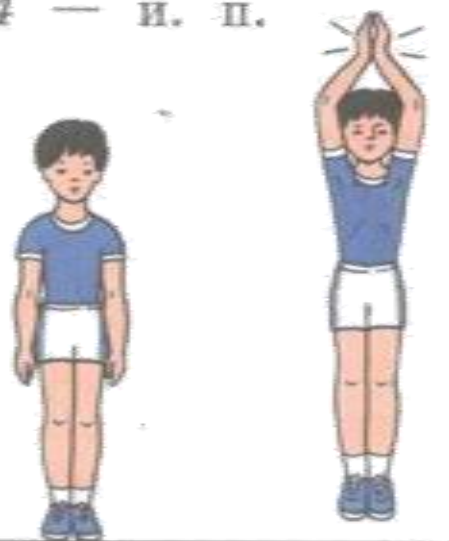
19. И. п. — о. с., руки за голову; 1 — «рамки»; 2 — и. п.

21. И. п. — о. с., руки с гантелями выпад; 1 — выпад; 2 — и. п.

17. И. п. — о. с., руки с гантелями выпад; 1 — выпад; 2 — и. п.

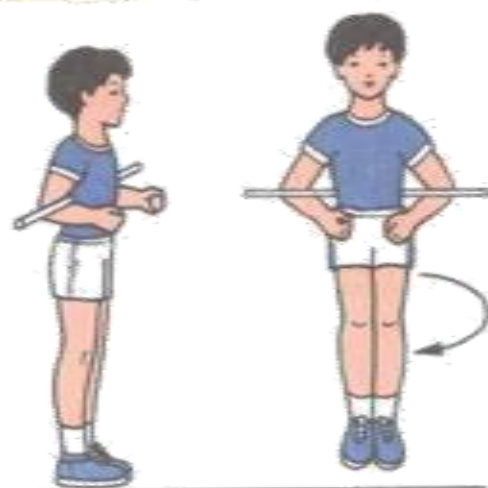
Прыжки

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



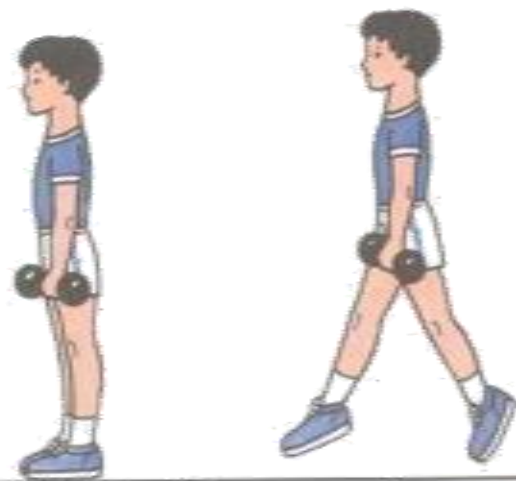
22

23. И. п. — о. с., гимнастическая палка сзади на руках, согнутых в локтях. 1 — прыжок вверх с поворотом направо на 90° ; 2 — прыжок вверх с поворотом налево на 90° ; 3 — прыжок вверх с поворотом направо на 90° ; 4 — прыжок вверх с поворотом налево на 90° .



23

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



24

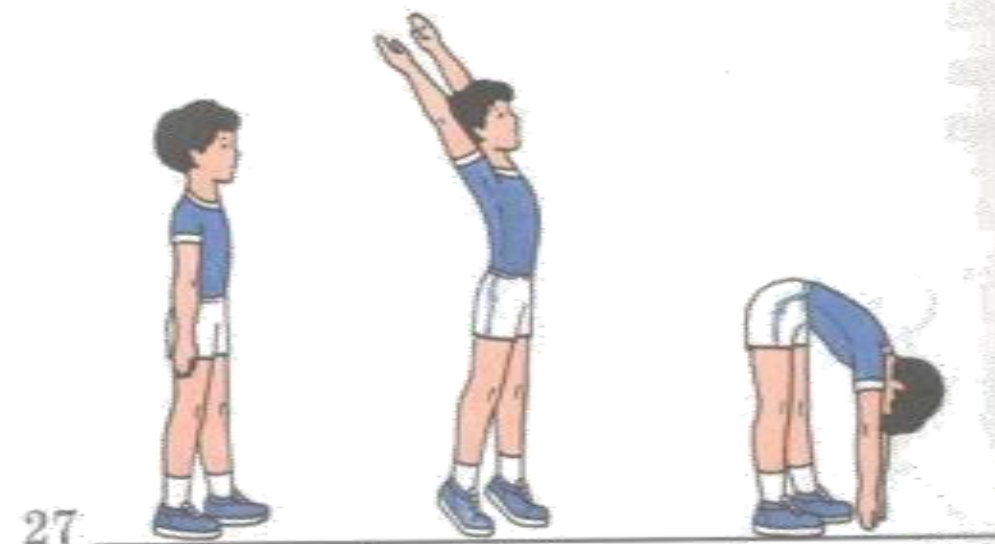
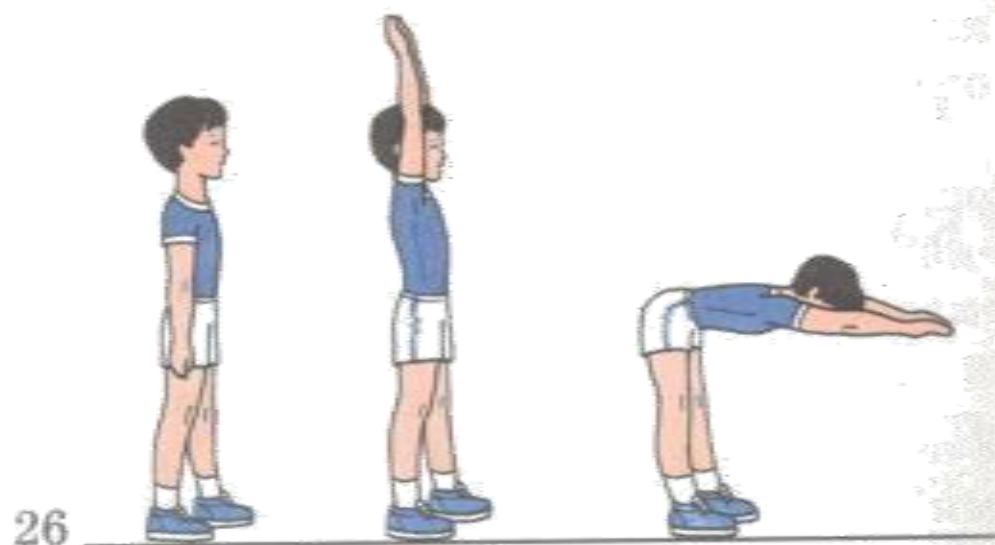
Упражнения, завершающие утреннюю зарядку

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



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

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



ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

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



Чтобы не простудиться во время прогулок, необходимо правильно одеваться.

Одежда должна быть достаточно тёплой, лёгкой и не стеснять движений. Одеваться следует в зависимости от температуры воздуха и силы ветра. На голову надо надевать шерстяную шапочку. Куртка и брюки должны быть из плотной, непромокаемой ткани. Под куртку лучше надеть шерстяной свитер. На руках должны быть варежки. Обувь должна быть удобной, надевают её на шерстяные носки.

Задание

Выбери одежду и обувь для зимних прогулок на рисунке (с. 106).



КАТАНИЕ С ГОР НА САНКАХ

Все любят кататься на санках, особенно с гор. Однако, для того чтобы быстро съехать с горы и не упасть, надо научиться управлять своим телом, уметь держать равновесие. Для этого можно использовать игровые упражнения на санках.

Подними предмет

Во время спуска надо поднять предмет, лежащий на снегу (например, яркий кубик или ветку). Для этого одной рукой надо держаться за санки, а другой — поднять предмет, наклонившись в ту сторону, где он лежит. Выполнять это упражнение следует поочередно правой и левой рукой.

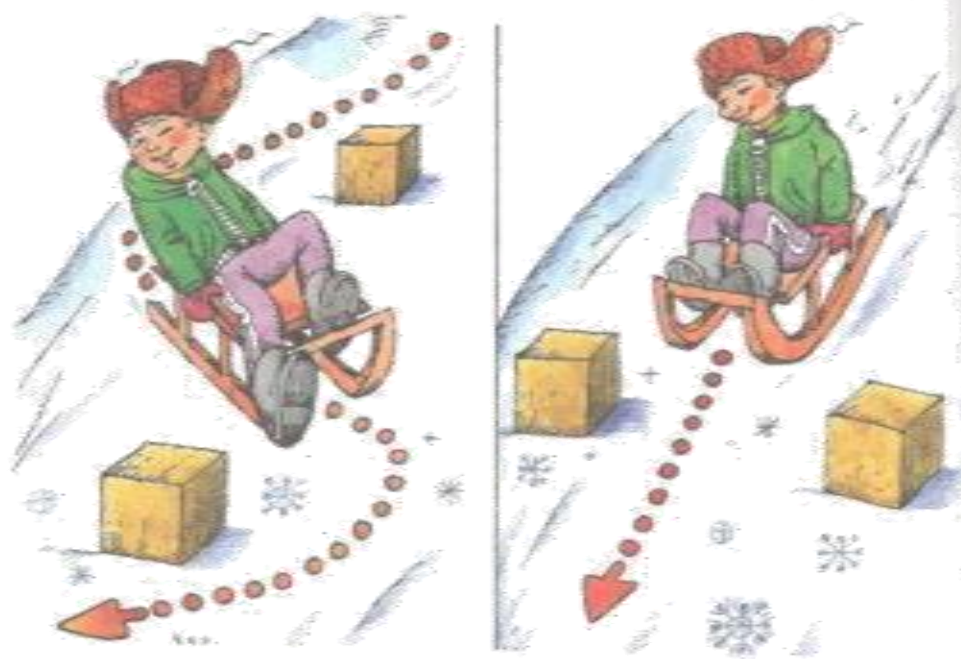


Спуск с поворотом

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

Слалом на санках

По склону горы раскладывают кубики на расстоянии двух-трёх



шагов друг от друга. Скатываясь с горы, надо объезжать кубики то справа, то слева. Чтобы хорошо выполнить это упражнение, следует поворачивать санки с помощью не только ног, но и туловища. Для этого нужно наклоняться в сторону той ноги, которой притормаживаете.

Проехать через ворота

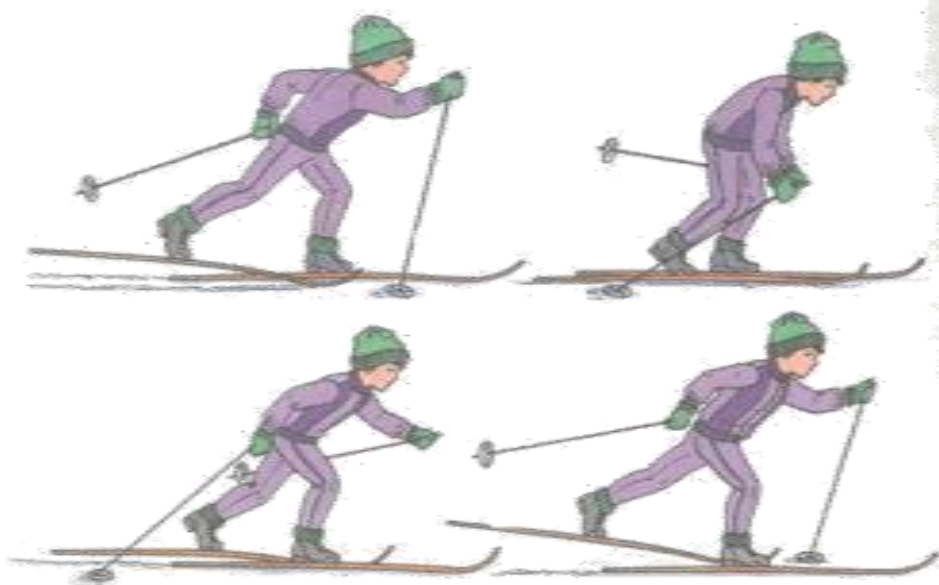
На склоне горы ставят ворота — два кубика (кома снега) друг против друга. Надо проехать между ними, не задев их. Если поставить кубики близко друг к другу, то упражнение будет выполнить труднее. Сделать задание ещё более трудным можно, отодвинув ворота подальше от начала спуска с горы.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ДВУХШАЖНЫМ ПОПЕРЕМЕННЫМ ХОДОМ

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



Чтобы его правильно выполнить, надо тело немного наклонить вперёд, а ноги слегка согнуть. Передвигаясь этим способом, надо попеременно на



каждый скользящий шаг делать толчок палкой (шаг левой ногой — толчок правой палкой, шаг правой ногой — толчок левой палкой и т. д.).

СПУСК С ГОР В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ

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

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





Начинающим лыжникам для спуска с гор не следует выбирать крутые склоны. Сначала надо научиться скатываться с небольших пологих склонов и только после этого переходить на более крутые горы.

ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ»

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

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



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

ПОДЪЁМ «ЛЕСЕНКОЙ»

Скатившись с горы, надо вновь на неё подняться.



Чтобы выполнить подъём «лесенкой», надо встать на лыжах боком к склону горы и поставить верхнюю палку сбоку от себя. Опираясь на неё, сделать шаг верхней лыжей, поставив её на наружное ребро. Стоя на верхней лыже и опираясь на верхнюю палку, подтянуть нижнюю лыжу и переставить нижнюю палку.



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ 3

Задание

Внимательно рассмотри рисунки. Выполни каждое упражнение, определяя, для какой группы мышц оно предназначено. Составь комплекс, расположив упражнения в такой последовательности:

1. Упражнения для «пробуждения» мышц.
2. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения.
3. Упражнения для мышц рук.
4. Упражнения для мышц туловища.
5. Упражнения для мышц спины.

6. Упражнения для мышц живота.

7. Упражнения для мышц ног.

8. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения.

9. Упражнения для восстановления дыхания.

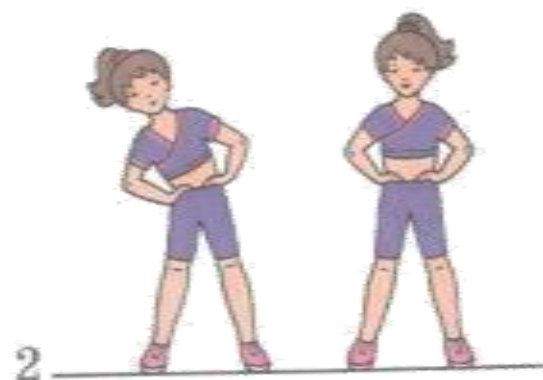
Если каких-то упражнений не хватает, то придумай их сам. Если для одной группы мышц есть несколько упражнений, то выбери одно из них.

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



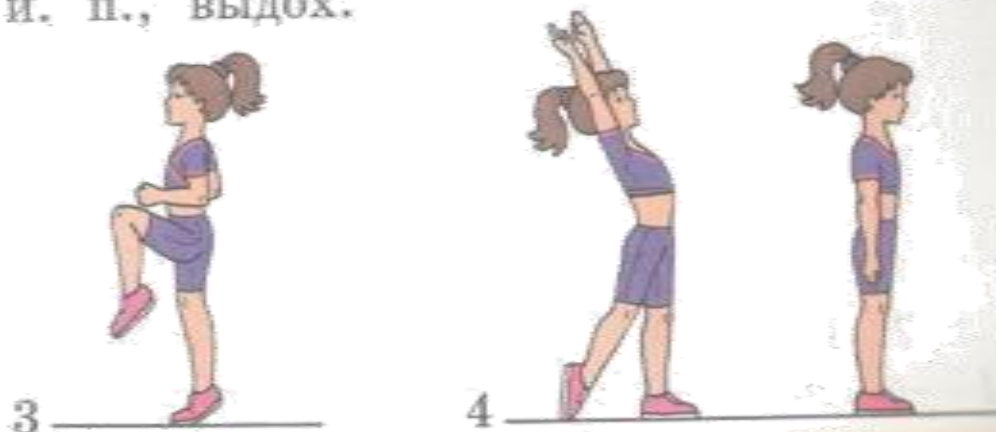
2. И. п. — руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон туловища вправо;

2 — и. п.; 3 — наклон туловища влево; 4 — и. п.

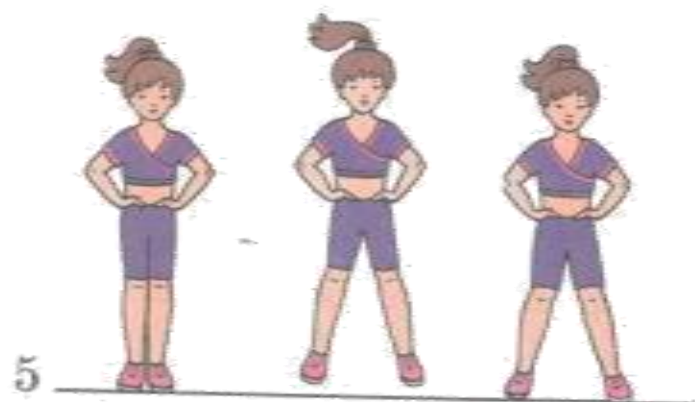


3. Бег на месте.

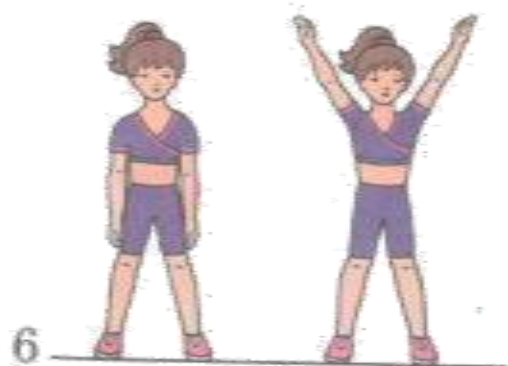
4. И. п. — о. с. 1 — руки вверх, правую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох; 3 — руки вверх, левую ногу отставить назад, прогнуться, вдох; 4 — и. п., выдох.



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

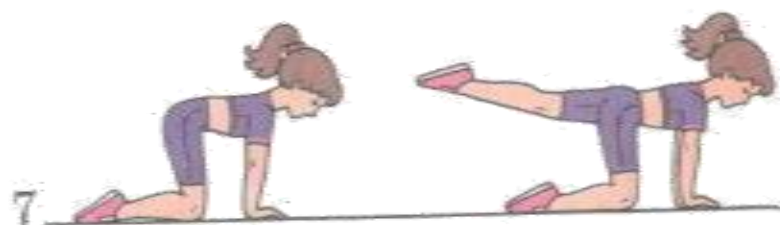


6. И. п. — руки вниз, ноги врозь. 1 — руки в стороны — вверх, вдох; 2 — и. п., выдох.



7. И. п. — упор стоя на коленях. 1 — левую ногу назад-вверх; 2 —

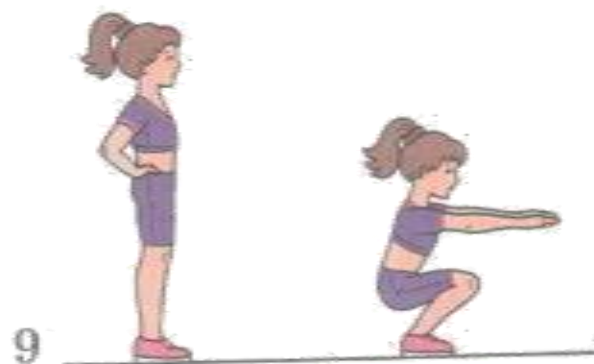
и. п.; 3 — правую ногу назад-вверх; 4 — и. п.



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



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



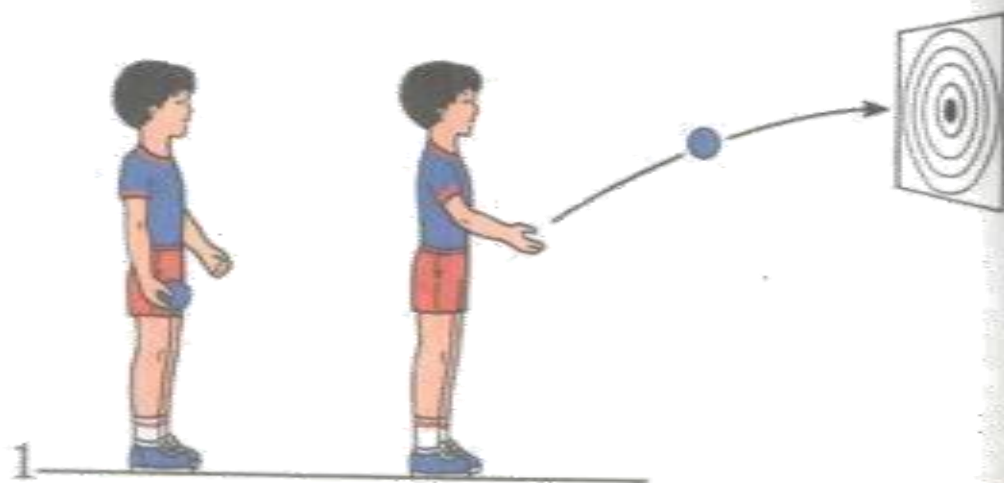
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ

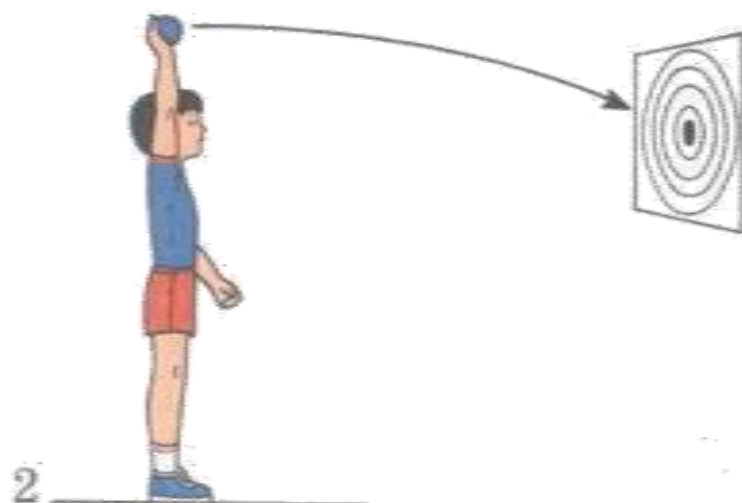
Из положения стоя

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

Если броски меткие, можно увеличить расстояние от мишени.



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



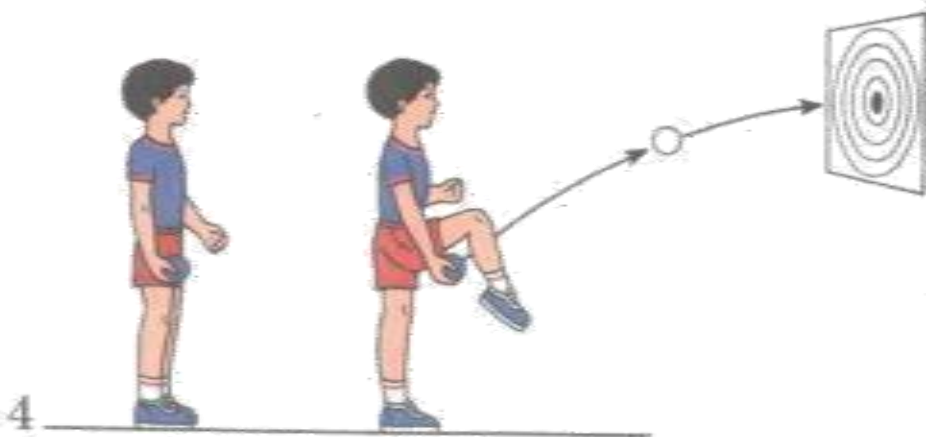
3. Встать к мишени левым боком на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч правой рукой в центр мишени. Затем повернуться правым боком и бросать мяч левой рукой.

4. Встать лицом к мишени на расстоянии двух шагов. Мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх и из-под неё бросить мяч в

центр мишени, ногу быстро опустить.
Повторить с левой ноги.



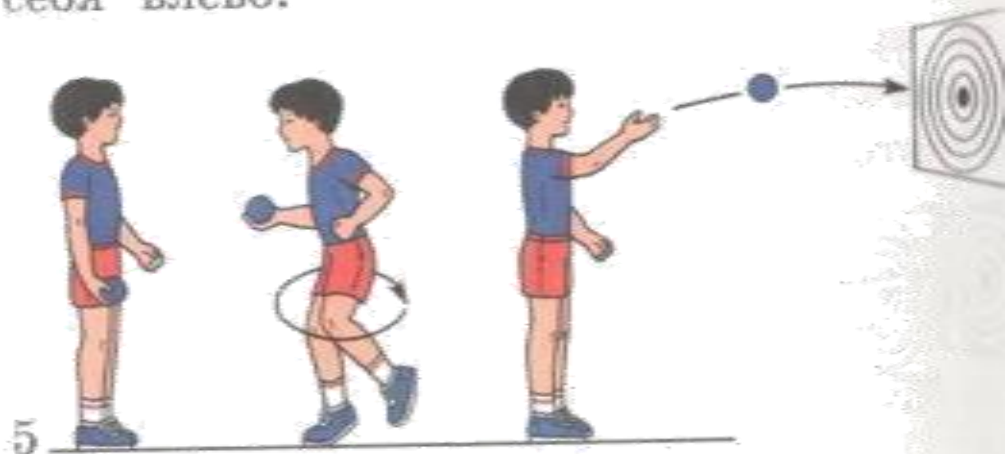
3



4

5. Встать лицом к мишени на расстоянии пяти шагов. Мяч в правой руке. Быстро повернуться вокруг себя вправо и бросить мяч в ми-

шень. Повторить с поворотом вокруг себя влево.

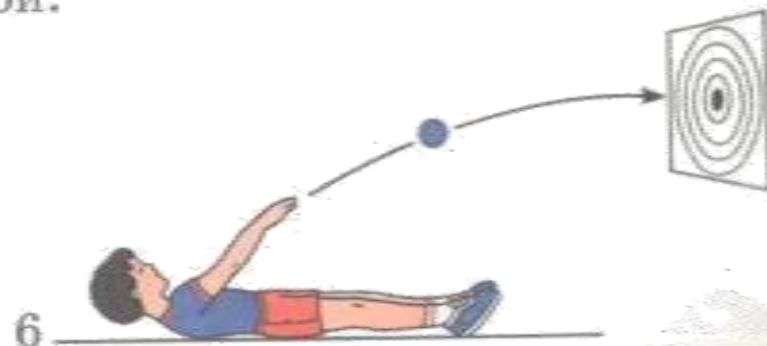


5

Из положения лёжа

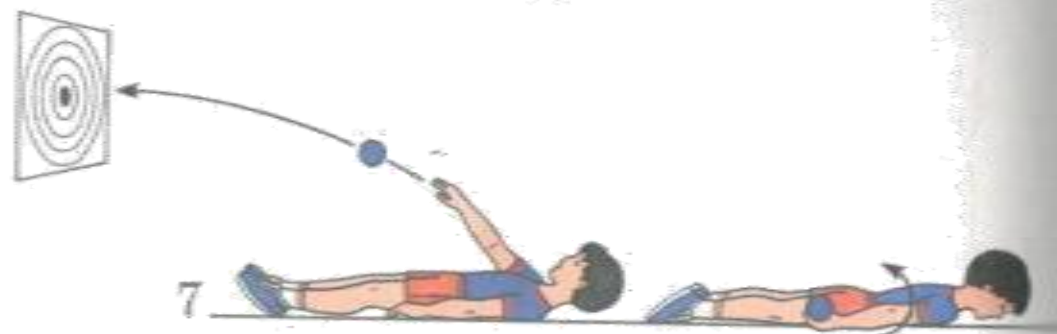
Мишень укрепить на стене на уровне груди.

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



6

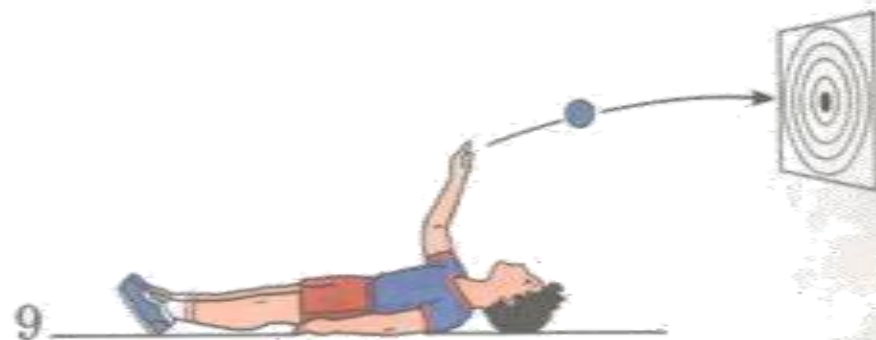
7. Лечь на живот ногами к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Быстро повернуться на спину и сделать бросок в мишень. Повторить левой рукой.



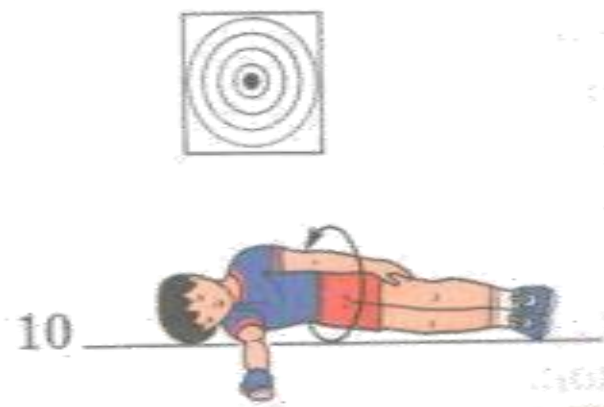
8. Лечь на живот головой к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Опираясь на левую руку, приподнять верхнюю часть туловища и бросить мяч в мишень. Повторить, опираясь на правую руку.



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



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



Задание

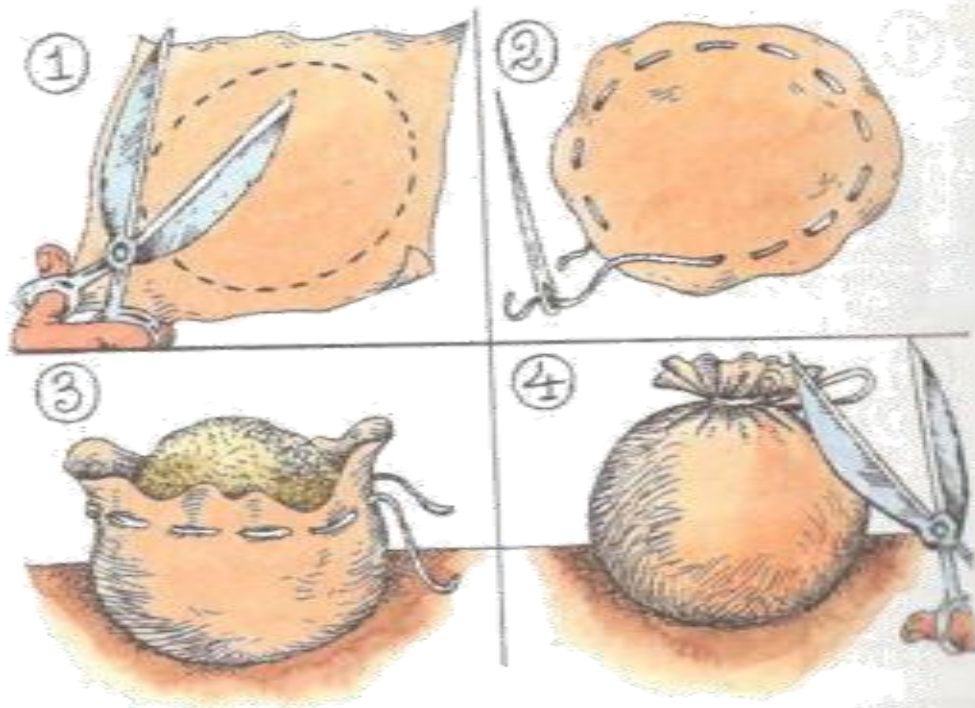
Разучи упражнения с малым мячом.

КАК САМИМ СДЕЛАТЬ МЯЧ И МИШЕНЬ

Чтобы сделать мягкий мяч, надо взять кусок ткани, положить на неё большое блюдце и аккуратно обвести его мелом или шариковой ручкой. Получившуюся окружность вырезать ножницами.

Затем иголкой с длинной толстой ниткой прометать по краю окружности и вынуть нитку из иголки.

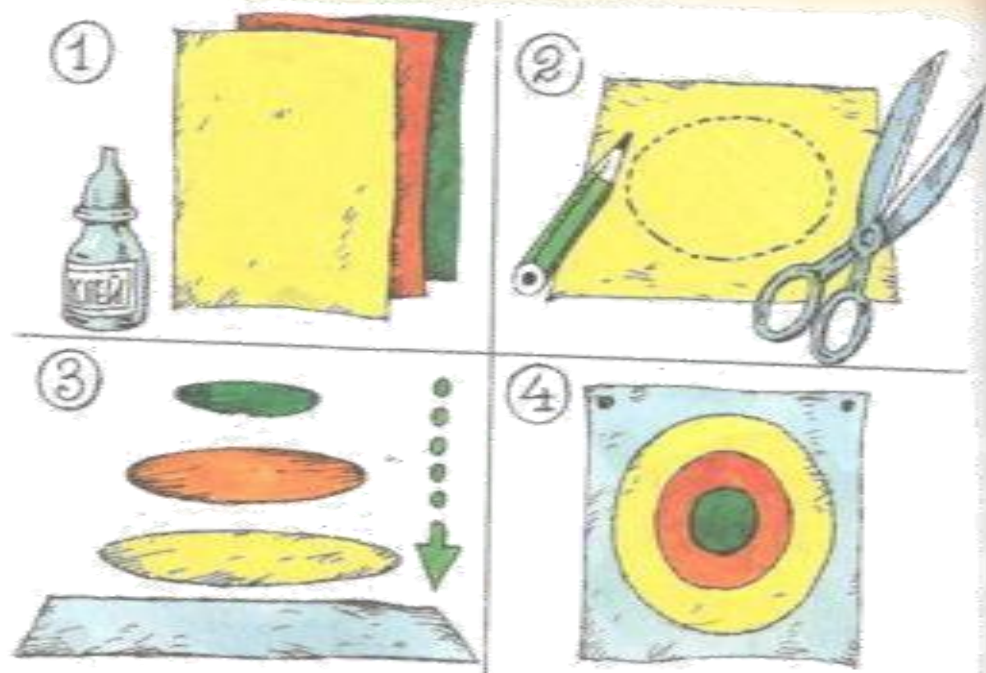
Потянуть слегка за концы нитки, чтобы получился мешочек. Туго набить его ватой или кусочками поролона. Концы нитки затянуть и



крепко связать, чтобы мешочек не раскрылся. Ножницами аккуратно подрезать верхушку мешочка, чтобы получившийся мяч был ровным и круглым.

Чтобы сделать мишень, надо взять клей, ножницы и разноцветные листы бумаги.

На первый лист положить перевернутую вверх дном чашку и аккуратно обвести её карандашом.



На второй лист другого цвета положить блюдце и тоже аккуратно обвести его.

На третий лист положить тарелку и обвести её.

Затем ножницами аккуратно вырезать все круги.

Потом клеем наклеить все круги ровно друг на друга.

Задание

Самостоятельно сделай мягкий мяч и мишень.

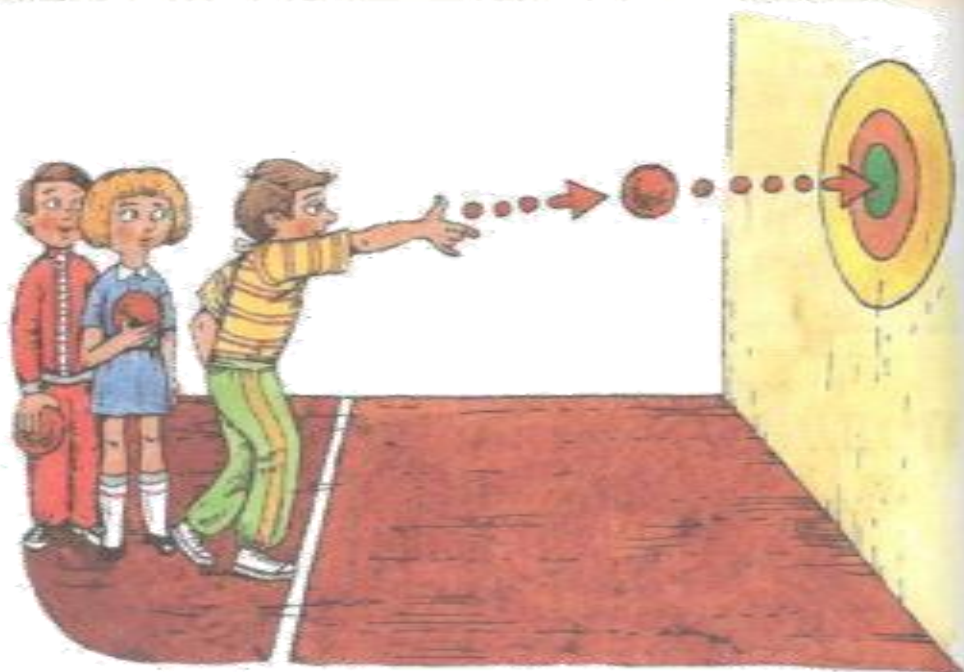
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ НА ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Точно в мишень

Условия игры. К стене прикрепить мишень и на расстоянии десяти шагов от неё провести линию. Игроки делятся на две команды. У каждого игрока в руках маленький мяч.

Игроки первой команды становятся перед линией в колонну по одному и по очереди начинают метать в мишень каждый свой мяч. За точный бросок команде начисляют одно очко.

Затем другая команда выполняет это же упражнение.



Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

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

Футбольный бильярд

Условия игры. Проводят две линии на расстоянии десяти шагов друг от друга. Каждая команда делится на две равные части. Одна

часть команды встаёт в колонну по одному около первой линии, а другая часть — напротив, около второй линии. У игроков каждой команды с той и другой стороны на линии лежит по мячу.

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



Побеждает та команда, игроки которой больше всего сделали метких ударов.

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

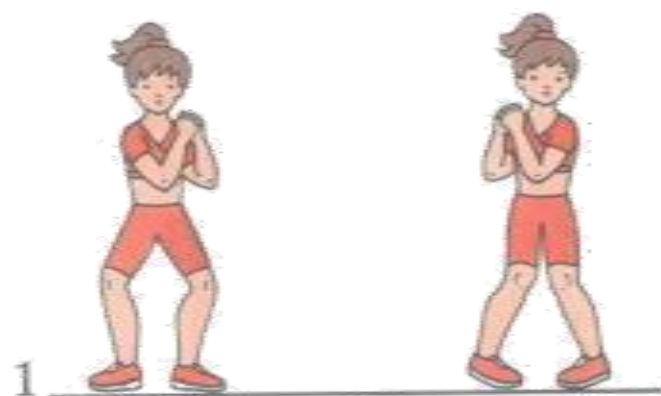
Задание

Разучи эти подвижные игры.

Составляем сами

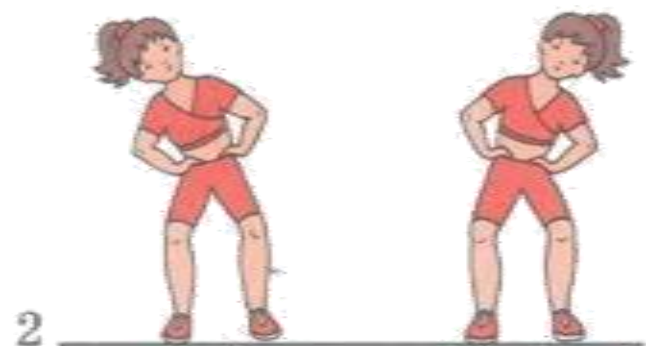
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ 4 (с музыкальным сопровождением)

1. «Походка гномов». И. п. — о. с. 1—2 — два шага носками наружу на полусогнутых ногах; обе руки к левому плечу; 3—4 — два шага носками внутрь, обе руки к правому плечу.

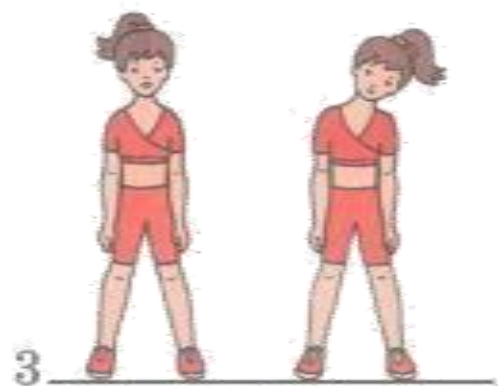


2. «Танец гномов». И. п. — полуприсед, ноги врозь, руки на бёдрах. 1 — наклон туловища вправо и кивок головой вправо; 2—3 — и. п.,

наклон туловища влево и кивок головой влево; 4 — и. п.

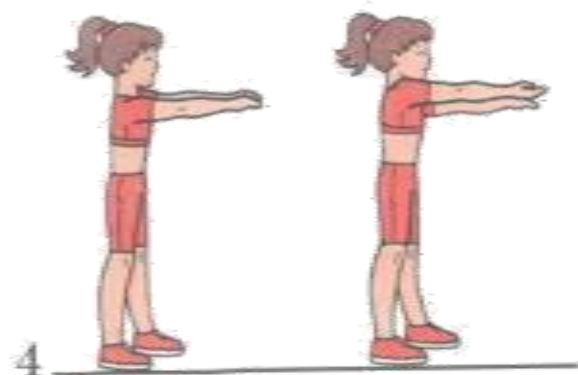


3. «Маятник». И. п. — о. с., ноги врозь. 1 — наклон головы вправо; 2 — наклон головы влево.

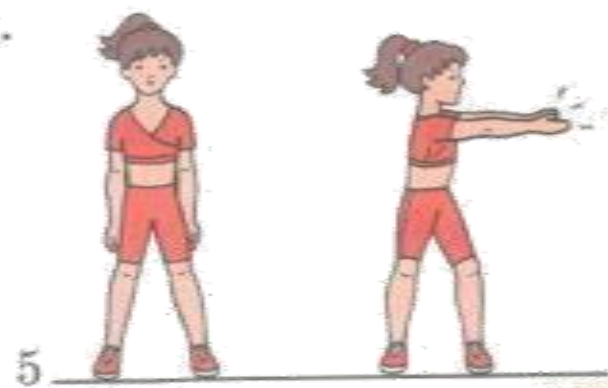


4. «Пьеро». И. п. — о. с., ноги врозь, руки вытянуты вперёд ладонями вниз. 1 — поднять правое плечо,

ладонь вверх; 2 — плечо опустить, ладонь вниз; 3 — поднять левое плечо, ладонь вверх; 4 — плечо опустить, ладонь вниз.



5. «Лови комара». И. п. — о. с., ноги врозь. 1 — слегка согнуть колени и, повернувшись влево, хлопнуть в ладоши; 2 — и. п.; 3 — слегка согнуть колени и, повернувшись вправо, хлопнуть в ладоши; 4 — и. п.



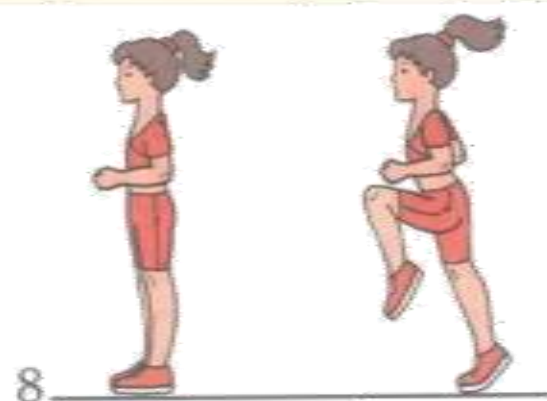
6. «Подводное течение». И. п. — сед на пятках, наклониться вперёд, руки вверх, голова опущена. 1—4 — медленно выпрямляясь, наклониться назад, руки вперёд; 5—8 — медленно принять и. п. Упражнение выполнять плавно.



7. «Краб». И. п. — лёжа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1—2 — опираясь на плечи и ноги, поднять туловище; 3—4 — и. п.



8. «Лошадка». И. п. — о. с., руки согнуты в локтях. Бег на месте с высоким подниманием колен.



9. Упражнение для восстановления дыхания. И. п. — о. с. 1—2 — руки поднять вверх, вдох; 3—4 — руки опустить, выдох.

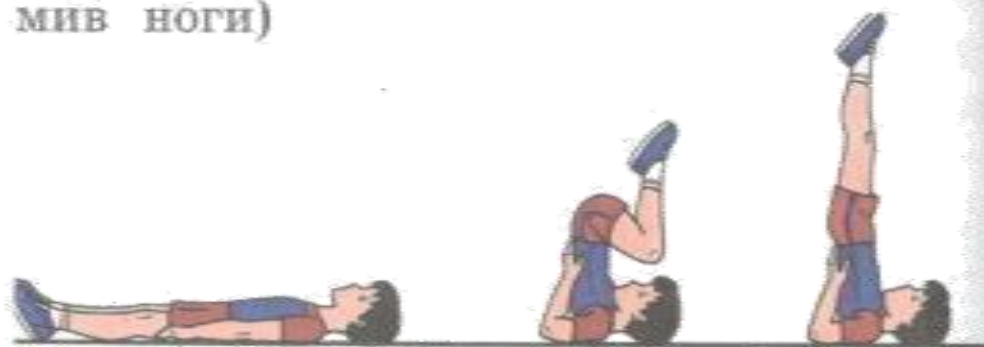
Задание

Разучи комплекс утренней зарядки с музыкальным сопровождением.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УЧАЩИЕСЯ ПО ОКОНЧАНИИ II КЛАССА.

ГИМНАСТИКА

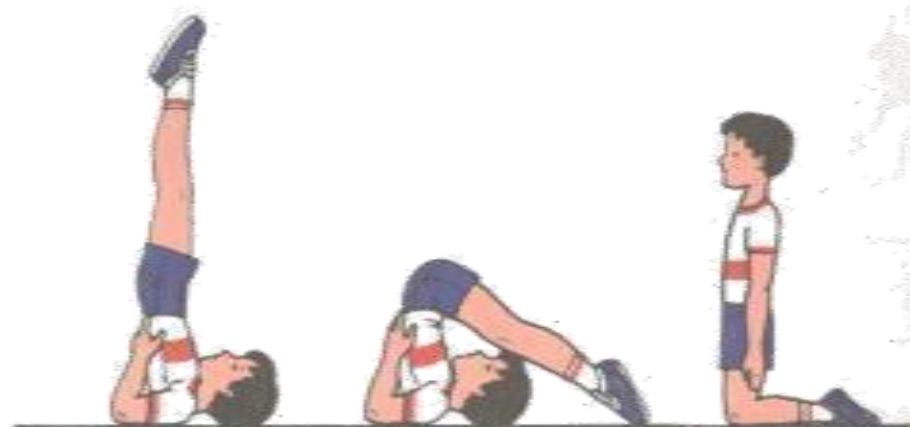
Из положения лёжа на спине
стойка на лопатках (согнув и выпря-
мив ноги)



Кувырок вперёд в группировке



Из стойки на лопатках полупере-
ворот назад в стойку на коленях



Упражнения на низкой переклади-
не — вис на согнутых руках, вис
стоя спереди, сзади, завесом одной,
двумя ногами.





Лёгкая атлетика

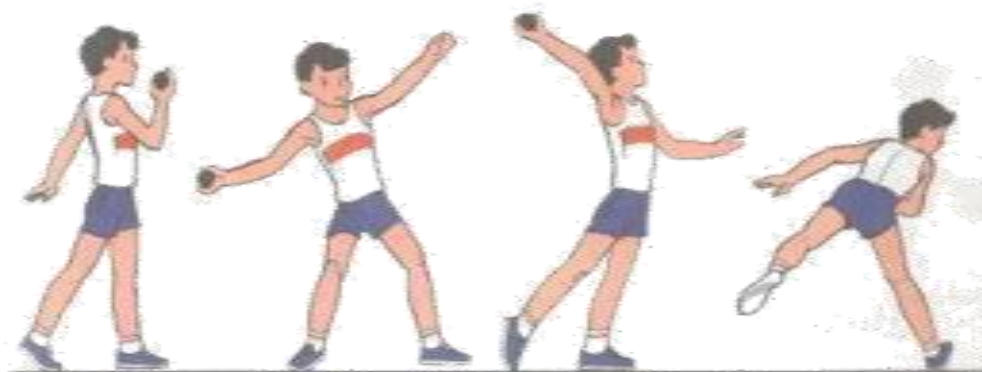
Бег с последующим ускорением

Челночный бег, 3×10 м

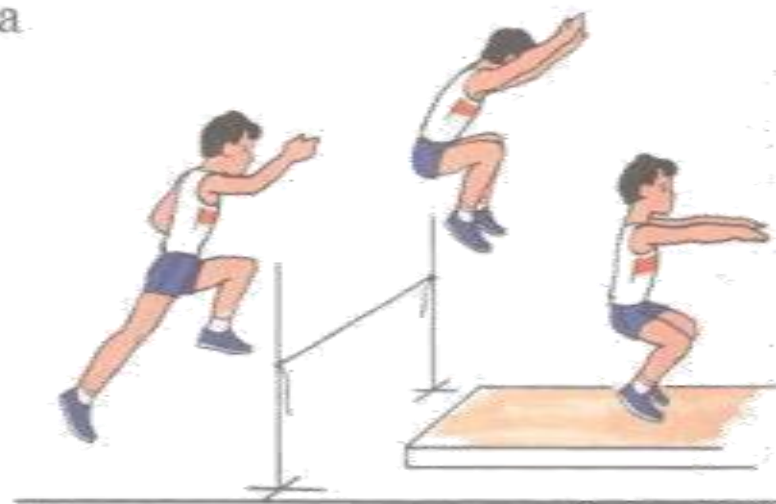
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя



Метание малого мяча на дальность из-за головы



Прыжок в высоту с прямого разбега



Футбол

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы



Ведение мяча по прямой линии, дуге и «змейкой» между стойками

Баскетбол

Передвижение приставными шагами правым и левым боком
Бег спиной вперёд



Остановка в шаге и прыжком
Ведение мяча стоя на месте

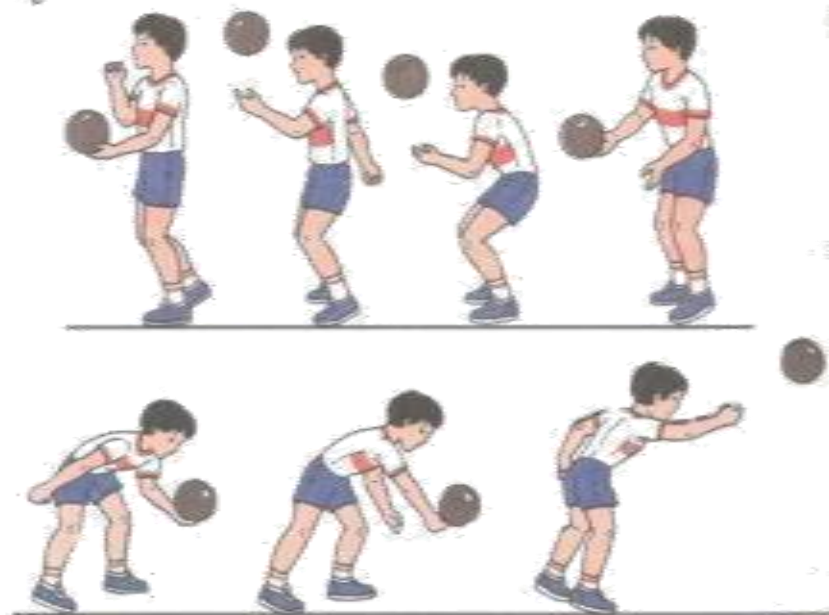
Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге



Волейбол

Подбрасывание мяча на заданную высоту

Подача мяча способом снизу и сбоку



Учебное издание.

Серия «Академический школьный учебник»

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

Учебник
для общеобразовательных
учреждений

Зав. редакцией Л. И. Лыкина

Редактор Ю. М. Соболева

Художественные редакторы А. В. Красунов, Е. Р. Динчук

Художники Н. Д. Коздринина, К. Р. Борисов

Компьютерная верстка и техническое редактирование О. И. Мызникова

Сканирование и компьютерная обработка рисунков М. В. Басуляной

Корректор Г. И. Самарова

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.
Изд. лиц. Серия ИД № 85824 от 12.09.01. Подписано в печать 08.04.10. Формат
70 × 90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookC. Печать офсетная.
Уч.-изд. л. 4,68. Тираж 5000 экз. Заказ № 1882.

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

ОАО «Тверской области Трудового Красного Знамени полиграфоиздат детской
литературы им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

