



А. П. Матвеев

Физическая культура

1 класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

1 класс

Учебник

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

14-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.167.1:796+796(075.2)
ББК 75я71
М33

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

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

Условные обозначения:



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.

М33 Физическая культура : 1-й класс : учебник / А. П. Матвеев. — 14-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 128 с. : ил. ISBN 978-5-09-102501-9.

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, играть в подвижные игры.

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

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

ISBN 978-5-09-102501-9

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



Дорогой первоклассник!



Ты пришёл в школу, чтобы многому научиться. В школе у тебя будут разные уроки, и среди них — уроки физической культуры. На них ты будешь много бегать и прыгать, научишься играть в игры и выполнять упражнения из разных видов спорта. Ты разовьёшь свой организм и укрепишь здоровье.

Хорошо заниматься на уроках физической культуры тебе поможет учебник, который сейчас лежит перед тобой. Из учебника ты узнаешь о режиме дня и зачем он нужен. Что такое личная гигиена и зачем её надо соблюдать. Как правильно вести себя на уроках, чтобы не было травм, и как правильно одеваться для занятий на свежем воздухе, чтобы не заболеть.

В учебнике приводятся практические задания, которые помогут тебе не только разучивать физические упражнения, но и развивать самостоятельность, мышление и творчество.



Автор надеется, что учебник позволит тебе полюбить физическую культуру, поможет успешно заниматься ею не только на уроках, но и дома, во время прогулок и отдыха.

Желаю успеха!

Автор учебника

УЗНАЕМ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Узнаем:

- какие бывают занятия физической культурой;
- какие движения называются физическими упражнениями;
- какие упражнения древних охотников используются в современных спортивных соревнованиях;
- каким упражнениям и видам спорта обучают на уроках физической культуры;
- что такое режим дня и как правильно его составлять.



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура — это занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом и туризмом. Они используются людьми для укрепления здоровья и интересного отдыха.



Задание 1. Рассмотрите рисунки. Как ты думаешь, чем занимаются дети, какие упражнения они выполняют?





Вместе с родителями прочитай правильный ответ.

Дети занимаются физической культурой. Ученик и ученица выполняют гимнастические упражнения, два других ученика — занимаются бегом и закаливанием.

Задание 2. Рассмотрите рисунки на страницах 7—8. Какие виды спорта на них изображены?





Вместе с родителями прочитай правильный ответ.

Дети занимаются разными видами спорта: туризмом, футболом, хоккеем, велоспортом и тяжёлой атлетикой.

Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем люди занимаются физической культурой и спортом?
- 2) Расскажи, какой вид спорта тебе нравится, и объясни почему.
- 3) Расскажи, какие физические упражнения ты умеешь делать, и покажи их.

ЧЕМУ ОБУЧАЮТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На уроках **физической культуры** школьники разучивают физические упражнения из разных видов спорта.

Задание. Рассмотрите рисунки на страницах 9—10. Определите, какие виды спорта на них изображены.





Вместе с родителями прочитай правильный ответ.

В школе изучают упражнения из разных видов спорта. Это упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и плавания.

Вопросы и задание

- 1) Как ты думаешь, почему многим детям нравятся уроки физической культуры?
- 2) Выбери один из видов спорта и расскажи, что ты о нём знаешь.
- 3) Каким видом спорта ты бы хотел заниматься? Объясни почему.

КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения — это движения, которые выполняют люди для укрепления здоровья, развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, выносливости.

Задание 1. Рассмотрите рисунки. Определите, что на них изображено.





Задание 2. Как ты думаешь, похожи движения древних людей на физические упражнения, которые ты знаешь? Поясни свой ответ.

Вместе с родителями прочитай текст и проверь свой ответ.

Многие физические упражнения произошли от движений, которые использовали древние люди во время охоты. Такими движениями были бег, прыжки, метание камней и лазанье по деревьям.



Задание 3. Рассмотрите рисунки. Назови способы передвижения животных, изображённых на них.





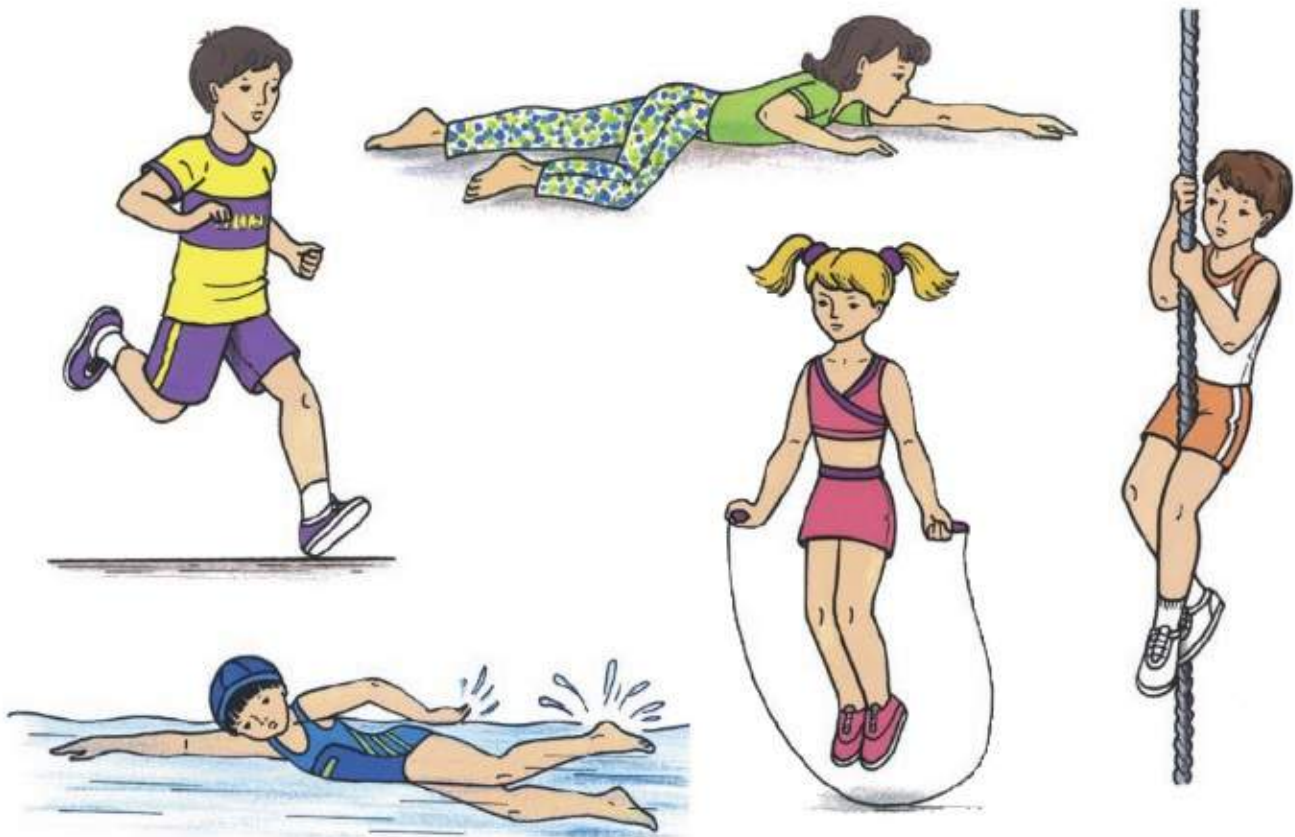
Выскажи своё мнение.

1. Ты согласен, что многим движениям древний человек научился у животных? Объясни свой ответ.

2. Ты согласен, что плавать человек научился, наблюдая за движениями плавающих птиц и животных? Объясни свой ответ.

3. Ты согласен, что лазать по деревьям человек научился, наблюдая за движениями животных? Объясни свой ответ.

Задание 4. Рассмотрите рисунки. Назови передвижения, которые выполняют дети. Каких животных они тебе напоминают?





Вместе с родителями прочитай текст и проверь свои предположения.

Многие дети на занятиях физической культурой и спортом выполняют упражнения, похожие на движения животных. Это бег, ходьба, прыжки, лазанье и ползание, плавание. С их помощью дети развивают силу, быстроту и выносливость, укрепляют здоровье.

Многие из этих упражнений входят в олимпийские виды спорта. Олимпийские игры — самые крупные соревнования в мире. В этих соревнованиях участвуют спортсмены из многих стран мира.

Вопросы

- 1) Какие передвижения древних людей используют современные люди в своей жизни?
- 2) Какие передвижения древних людей ты умеешь выполнять и для чего они тебе нужны?
- 3) Какие ты знаешь виды спорта, в которых используются передвижения и движения древних людей?

ЧТО ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ

Каждому человеку необходимо составлять режим дня. Это помогает ему правильно распределять свои дела и вовремя их выполнять. Расскажи, что ты знаешь о режиме дня.

Задание 1. Рассмотрите рисунки и объясните, что на них изображено.

Основные дела и мероприятия школьников в режиме дня



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Приём
пищи



Учёба в школе



Занятия спортом

**Прогулка и подвижные
игры на воздухе**



**Подготовка
к школе**



Помощь родителям



**Приготовление
ко сну**



Сон



Вместе с родителями прочитай текст и проверь свои знания.

Режим дня — это план важных дел, которые человек выполняет каждый день в определённое время.

Режим дня нужен человеку, чтобы не забывать про свои дела. Вóвремя ложиться спать и просыпаться, завтракать, обедать и ужинать, ходить в школу. А ещё делать зарядку, следить за чистотой тела, отдыхать и заниматься спортом.

Чтобы привыкнуть к режиму дня, надо стараться его соблюдать регулярно, каждый день. Такая привычка делает человека ответственным, позволяет выполнить много полезных и нужных дел в течение дня.

Задание 2. Вместе с родителями распиши свой режим дня по образцу:

- составь список своих основных дел на день;
- распредели основные дела по часам с утра до вечера.

Вместе с родителями аккуратно запиши их в таблицу.

Примерный режим дня

Подъём	7:00
Утренняя зарядка и умывание	7:00 — 7:30
Завтрак	7:30 — 8:00





Окончание

Занятия в школе	8:30 — 13:30
Обед	14:00 — 14:30
Прогулка и подвижные игры на воздухе	14:30 — 17:00
Помощь родителям	17:00 — 18:00
Занятия спортом	18:00 — 19:00
Ужин	19:00 — 19:30
Свободное время	19:30 — 20:30
Приготовление ко сну	20:30 — 21:00
Сон	21:00 — 7:00

Вопросы и задания

- 1) Расскажи, какие основные дела входят в твой режим дня.
- 2) Как ты считаешь, соблюдение режима дня поможет тебе хорошо учиться?
- 3) Как ты считаешь, почему очень важно хорошо выспаться ночью?
- 4) Выучи режим дня и старайся соблюдать его каждый день.
- 5) Если появятся новые важные дела, выбери для них время и запиши в таблицу.



УЧИМСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Узнаем:

- что такое личная гигиена;
- что такое осанка и как её проверить.

Научимся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- развивать правильную осанку, выполнять упражнения утренней зарядки и физкульт-минуток;
- выполнять физические упражнения из разных видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена необходима человеку. Она помогает сохранять и укреплять его здоровье. Расскажи, что ты знаешь о личной гигиене.

Задание. Рассмотрни рисунки и расскажи, что на них изображено.





Прочитай текст и проверь свои знания.

Личная гигиена — это мероприятия по сохранению здоровья. Личная гигиена включает в себя уход за телом и полостью рта. Чистое тело не позволяет микробам скапливаться на коже и попадать в организм. А чистка зубов предохраняет их от разрушения.

Личная гигиена состоит из гигиенических процедур:

- чистки зубов;
- умывания лица и рук;
- мытья тела под душем или в ванной;
- ухаживания за ногтями рук и ног.

Для поддержания тела в чистоте необходимо постоянно менять нательное бельё.

Задания

- 1) Расскажи, что может произойти с человеком, который не соблюдает личную гигиену.
- 2) Расскажи, какие процедуры ты используешь в своей личной гигиене. Поясни, для чего ты выполняешь эти процедуры.



ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Когда человек стоит или идёт, то он старается сохранять своё тело прямым. Если ему это удаётся, то говорят, что у него правильная осанка.

Расскажи, что ты знаешь об осанке человека.

Задание 1. Рассмотрите рисунок. Как ты думаешь, что на нём изображено?



Неправильная осанка Правильная осанка

Прочитай текст и проверь свои знания.

Осанка — это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или идёт.

Осанка бывает правильной и неправильной.

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

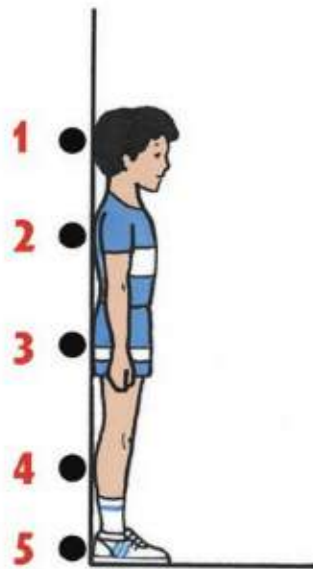


Неправильная осанка — это когда спина сгорблена, грудь впалая, а голова опущена книзу.

Задание 2. Проверь свою осанку.

Встань к стене и прислонись к ней спиной:

- прислонись к стене затылком (1) и плечами (2);
- слегка коснись стены ягодицами (3) и выпрями ноги (4);
- пятки приставь к стене (5).



Если в этом положении ты сильно не напрягаешься, то осанка у тебя правильная.

Вопрос

- Рассмотрни рисунок на странице 22.
- У кого из мужчин правильная осанка? Поясни свой ответ.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

За правильной осанкой надо обязательно следить. Не надо горбиться, когда сидишь или ходишь, наклонять низко голову и вытягивать шею.

Задание. Рассмотрни рисунки. Как ты считаешь, почему у школьников осанка может быть неправильной?



Вместе с родителями прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Осанка зависит от того, как человек держит свою спину и голову, когда сидит, стоит или идёт. Если он постоянно горбится и низко опускает голову, то у него развивается неправильная осанка.



Осанка будет правильной, если стараться держать спину ровно, а голову слегка приподнятой. Чтобы сохранять такое положение, необходимо регулярно выполнять физические упражнения, которые укрепляют мышцы спины, шеи и живота.

Вопросы и задание

- 1) Что надо делать для того, чтобы осанка была правильной? Поясни свой ответ.
- 2) Определи, правильно ли ты сидишь за столом, когда выполняешь домашнее задание.
- 3) Какие советы ты можешь дать своим друзьям, чтобы у них была правильная осанка?

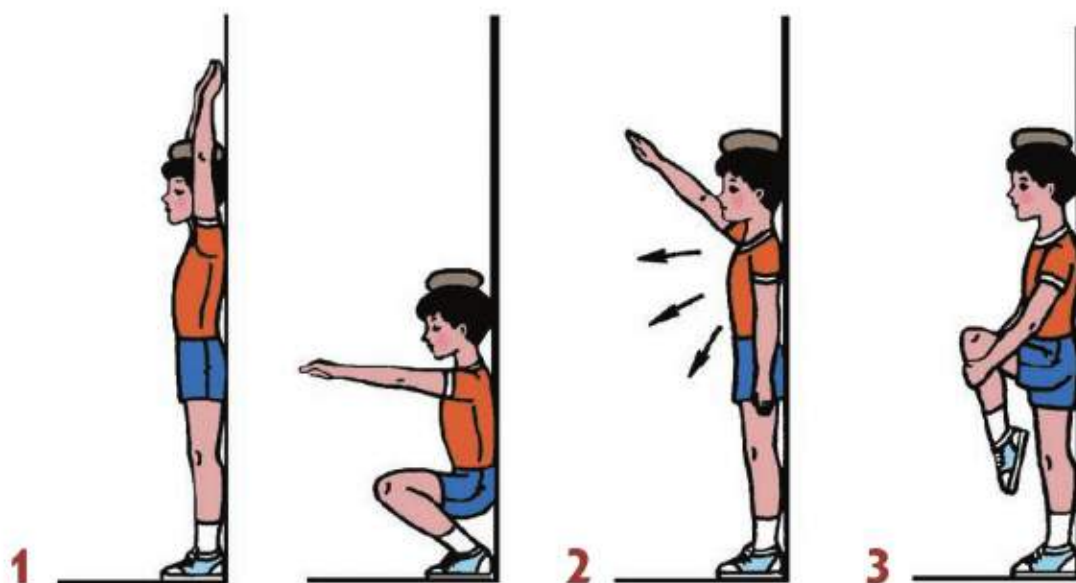


УЧИМСЯ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Для развития правильной осанки используют четыре группы упражнений, каждое из которых надо выполнять по 6—8 раз.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ, СТОЯ У СТЕНЫ

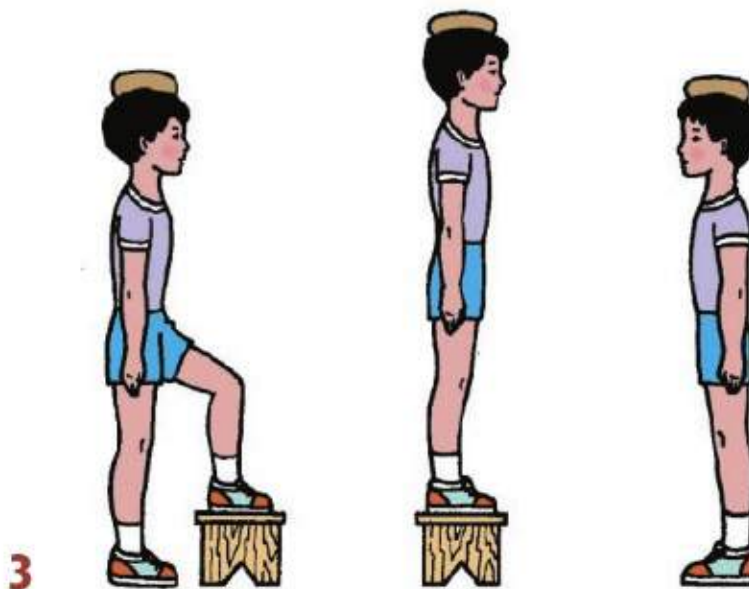
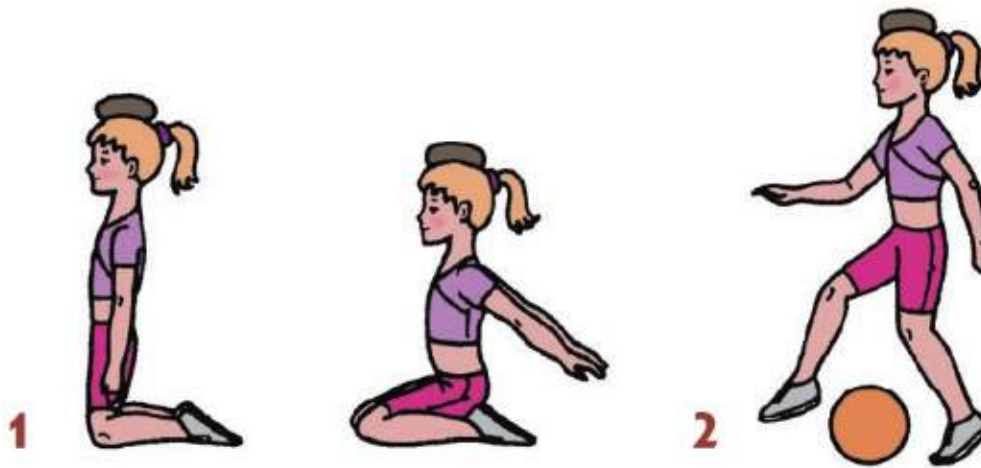
1. Приседания — руки вперёд.
2. Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.
3. Подтягивание ноги, согнутой в колене, руками к животу.





УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ В ДВИЖЕНИИ

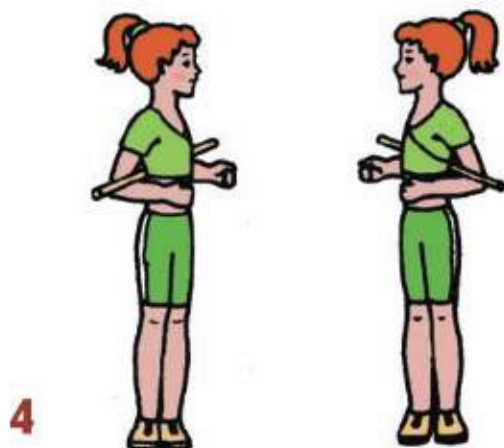
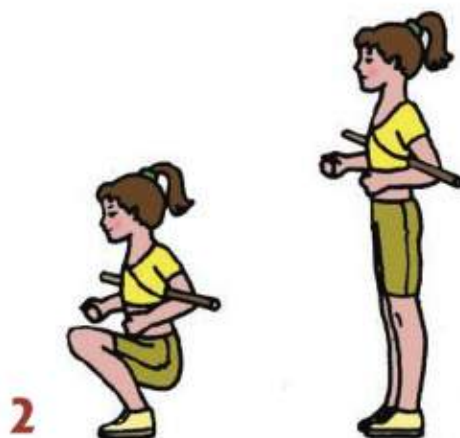
1. Сесть на пятки, руки отвести назад; встать, руки вниз.
2. Перешагнув через мяч, повернуться к нему лицом и повторить упражнение.
3. Ходьба через скамейку.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА С ПРЕДМЕТАМИ

1. Лёжа на спине, зажать ступнями ног листок бумаги, поднимать и опускать ноги.
2. Зажать палку за спиной согнутыми в локтях руками. Присесть до лёгкого утомления.
3. Встать на колени с палкой за спиной, сесть на пятки и снова встать.
4. Зажать палку за спиной руками, согнутыми в локтях. Энергично поворачиваться влево и вправо.



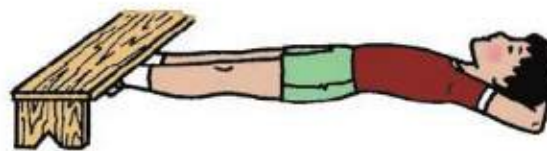


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

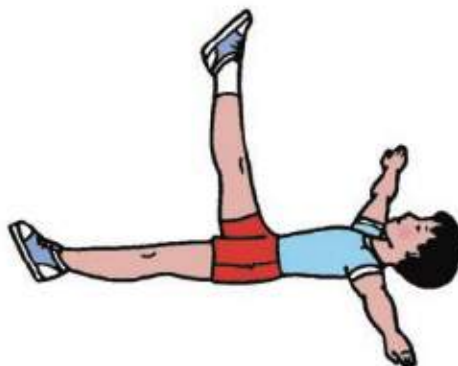


2. Лёжа на полу, закрепить ноги под опорой. Поднимать и опускать туловище. Ноги в коленях не сгибать.





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



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

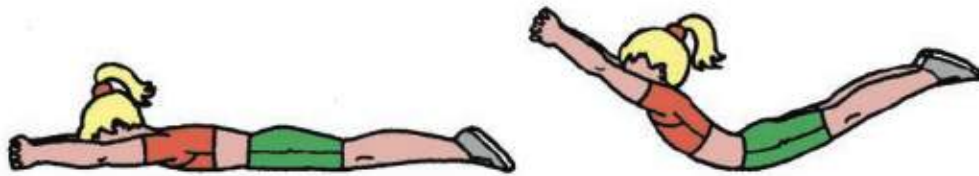


- 5.** Лёжа на животе, вытянуть руки вдоль тела. Закрепить под опорой ноги. Поднимая туловище, руки отводить назад.

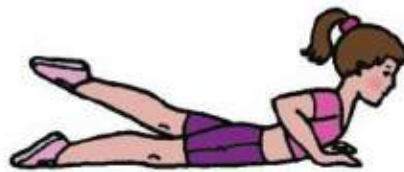




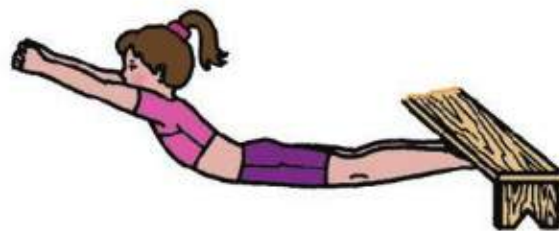
6. Лёжа на животе, пальцы сжать в «замок», ноги вместе. Прогибаться, стараясь не разводить ноги и не разжимать руки.



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



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





Задания



1) С помощью учителя и родителей выбери подходящие для тебя упражнения, которые изображены на рисунках.

2) Разучи упражнения, которые тебе посоветовали родители и учитель. Запомни последовательность выполнения упражнений и сколько раз надо повторять каждое из них.



3) В таблице своего режима дня выдели по 15—20 минут для выполнения упражнений на осанку.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

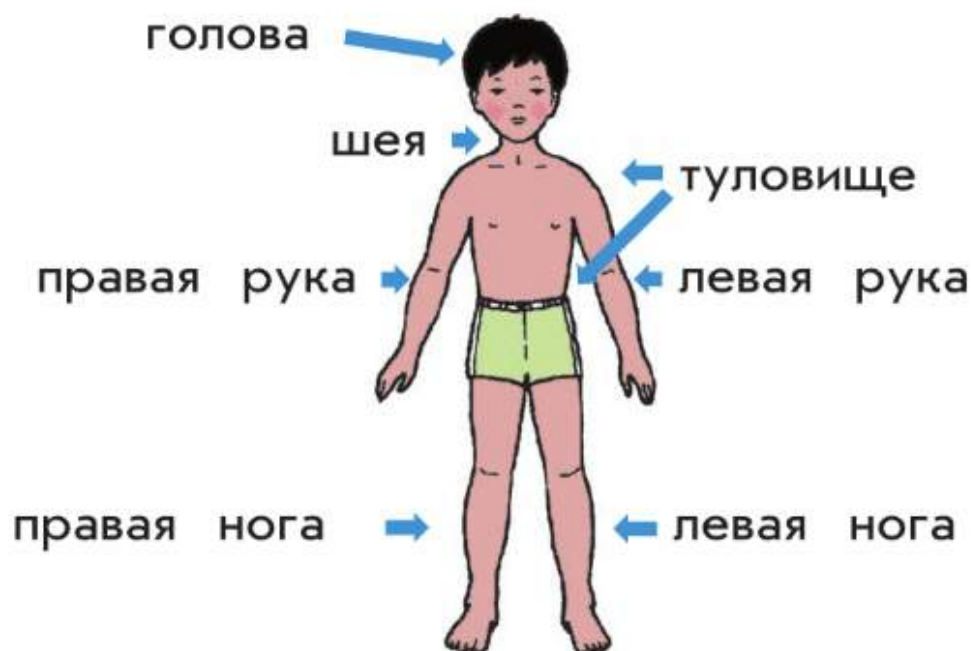
Задание 1. Утреннюю зарядку надо выполнять всем школьникам. Расскажи, что ты знаешь об утренней зарядке.

Прочитай текст и проверь свои знания.

Зарядка — это выполнение гимнастических упражнений с помощью движений разными частями тела: головой, туловищем, руками и ногами.

Зарядку выполняют утром, после сна. Она помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией, поднять настроение.

Задание 2. Рассмотрите рисунок и назовите части тела, которые на нём изображены.





Задание 3. Выполни физические упражнения с движениями разными частями тела:

- поворот головы в правую и левую стороны;
- наклоны туловища вперёд и назад;
- наклоны туловища в правую и левую стороны.

УЧИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 1

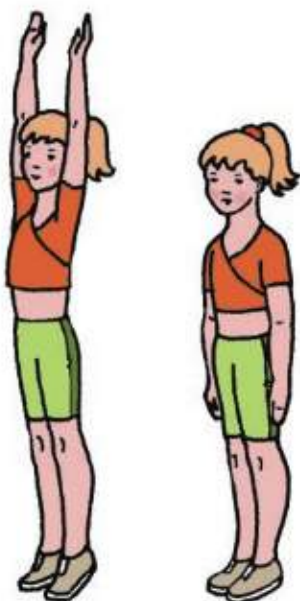
Утреннюю зарядку делают каждый день. Если перед зарядкой проветривать комнату, то происходит закаливание организма. Закалённому организму не страшны простуды.

Упражнения утренней зарядки № 1



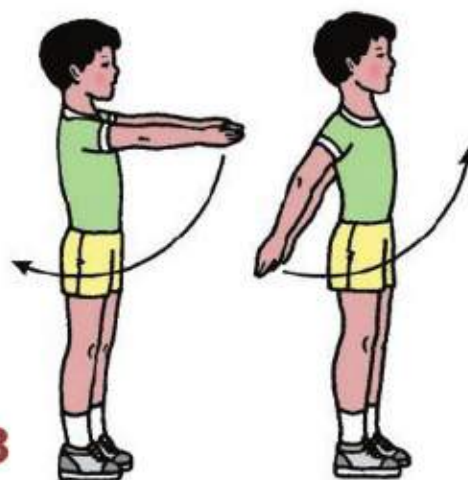
1

Ходьба



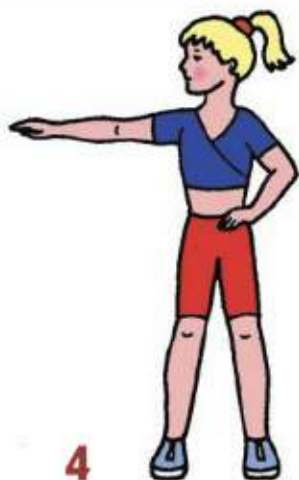
2

Потягивание



3

Махи руками



4

Повороты



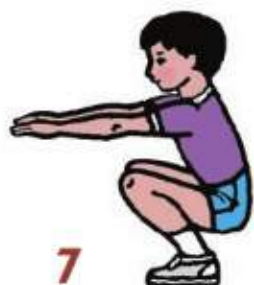
5

Наклоны
в стороны



6

Наклоны вперёд



7

Приседания



8

Прыжки



9

Глубокое дыхание

Задания

- 1) Запомни названия упражнений и последовательность их выполнения.
- 2) Разучи упражнения и делай утреннюю зарядку каждый день.





УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ № 2 С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Утреннюю зарядку можно делать без предметов и с предметами. После того как хорошо выучена утренняя зарядка № 1, надо разучить утреннюю зарядку № 2 с гимнастической палкой.

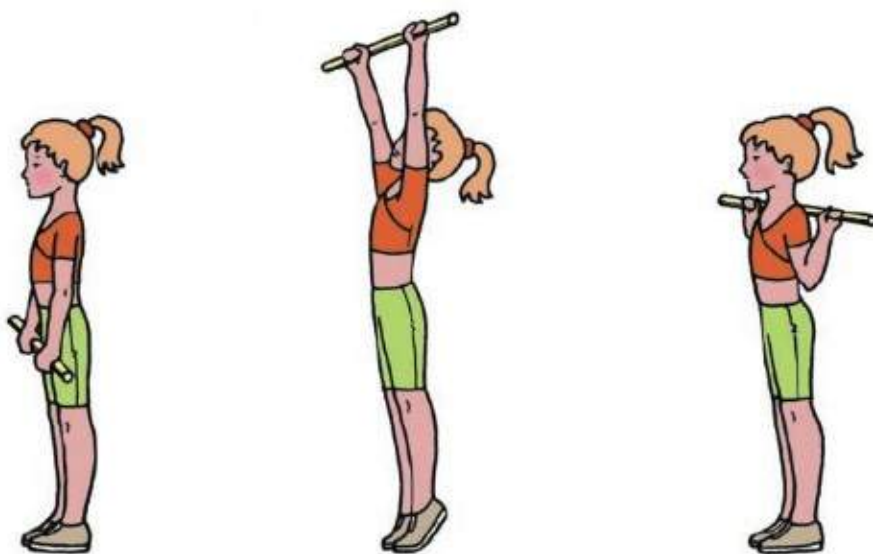
1. Исходное положение — встать, руки с палкой опустить вниз.

1) Поднимая руки вверх, потянуться.

2) Опускаясь и сгибая руки в локтях, отвести их за голову.

3) Выпрямляя руки, потянуться вверх.

4) Опускаясь, руки опустить вниз. Повторить 5—8 раз.





2. Исходное положение — встать, ноги вместе, руки опущены вниз, палка лежит на полу. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей. Выполнить 20—30 шагов.



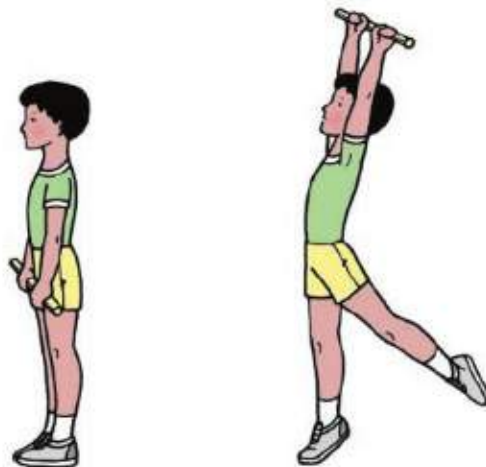
3. Исходное положение — встать, руки с палкой опустить вниз.

1) Поднимая руки вверх, правую ногу отвести назад (вдох).

2) Опуская руки, правую ногу приставить к левой (выдох).

3) Поднимая руки вверх, левую ногу отвести назад (вдох).

4) Опуская руки, левую ногу приставить к правой (выдох). Повторить 5—6 раз.



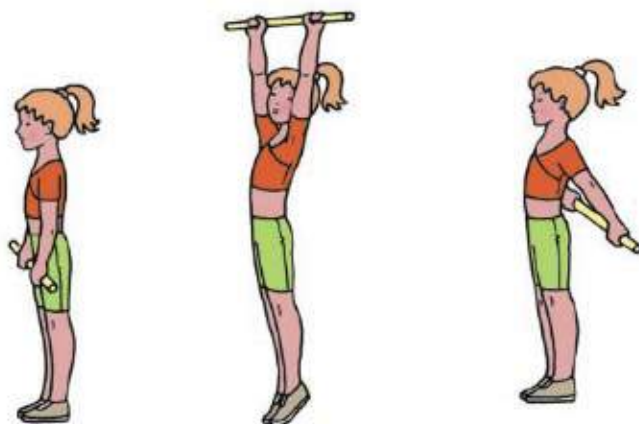


4. Исходное положение — встать, руки с палкой опустить вниз.

1) Медленно поднимая руки вверх, завести их за спину.

2) Медленно поднимая руки, опустить их вниз перед собой.

Повторить 4—6 раз.



5. Исходное положение — встать, руки с палкой подняты вверх.

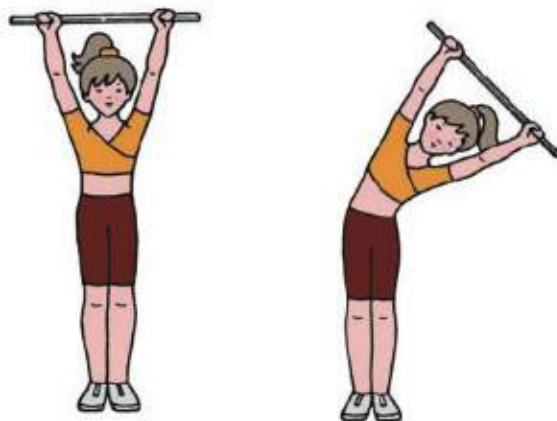
1) Наклон вправо.

2) Выпрямиться.

3) Наклон влево.

4) Выпрямиться.

Повторить 6—8 раз.





6. Исходное положение — сесть на пол, ноги врозь, руки с палкой подняты вверх.

- 1) Наклон вперёд.
- 2) Выпрямиться.
- 3) Наклон вперёд.
- 4) Выпрямиться.

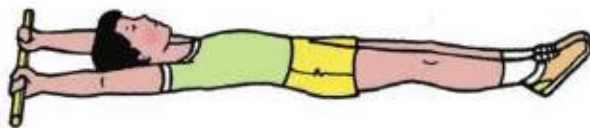
Повторить 6—8 раз.



7. Исходное положение — лечь на спину, ноги вместе, руки с палкой сверху.

- 1) Быстро одновременно поднять туловище и ноги, стараясь коснуться палки носками.
- 2) Выпрямиться.

Повторить 6—8 раз.



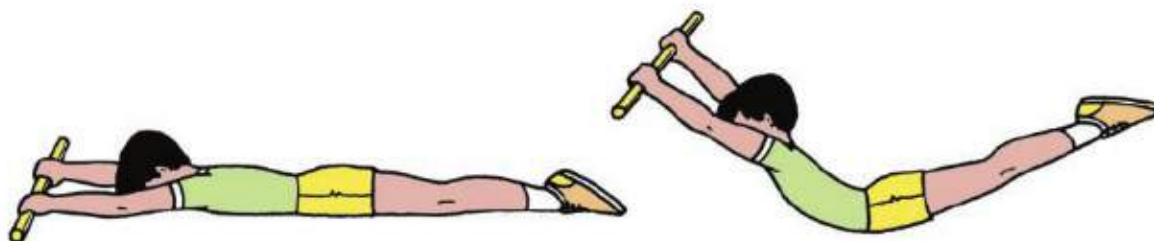


8. Исходное положение — лечь на живот, ноги вместе, руки с палкой сверху.

1) Прогнуться.

2) Выпрямиться.

Повторить 6—8 раз.



9. Исходное положение — встать, ноги шире плеч, палку поставить перед собой вертикально.

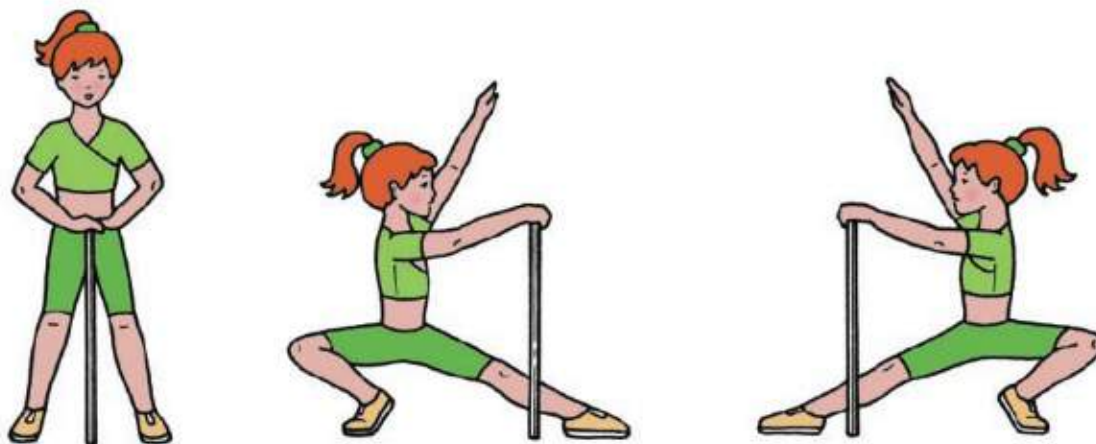
1) Держась за палку, присесть на правой ноге.

2) Встать.

3) Присесть на левой ноге.

4) Встать.

Повторить 6—8 раз.





10 Исходное положение — встать, руки с палкой опустить вниз.

1) Прыжок вверх, руки вверх, ноги развести в стороны.

2) Приземлиться.

3) Прыжок вверх, руки опустить, ноги соединить вместе. Выполнить быстро и ритмично 20—30 прыжков.



11. Исходное положение — палка на полу, ноги вместе, руки опущены. Спокойная ходьба на месте с равномерным дыханием.





Вопрос и задания

- 1) С помощью родителей разучи правильное выполнение движений в каждом упражнении утренней зарядки № 2.
- 2) Расскажи, что ты чувствуешь после выполнения утренней зарядки.
- 3) Помогает ли тебе зарядка быстро проснуться?
- 4) Вместе с родителями подбери новые упражнения для утренней зарядки, выучи их и включи в свои занятия.





ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Чтобы уроки физической культуры проходили интересно, без ушибов и травм, необходимо выполнять **правила безопасности**. Они являются обязательными и должны соблюдаться каждым учеником. Правила безопасности состоят из следующих требований.

1. Нельзя покидать место выполнения учебных заданий без разрешения учителя.

2. Нельзя толкаться и ставить подножки в строю при передвижении или резко изменять направление своего движения.

3. Нельзя отвлекаться и разговаривать при объяснении учителем учебных заданий, мешать другим учащимся его слушать.

4. Нельзя отвлекать учащихся во время выполнения физических упражнений или учебных заданий.

5. Нельзя брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.

Задание 1. Прочитай правила безопасности вместе с родителями и соблюдай их на уроках физической культуры.





КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях необходимо надевать спортивную одежду.



Задание 2. Рассмотрите рисунок. Как ты думаешь, что на нём изображено?



Прочитай текст и проверь свой ответ.

В спортивном зале и дома занимаются только в спортивной одежде. Она должна быть чистой и подходить по размеру, аккуратно надетой.

В спортивную одежду входят спортивная футболка и спортивные шорты, спортивные тапочки или лёгкие кроссовки.



Этой же спортивной одеждой можно пользоваться для занятий дома. Если ты хочешь, чтобы твой организм закалялся, проводи домашние занятия босиком.

Задание 3. Поясни, какая одежда называется спортивной и почему.



Задание 4. Поясни, какой должна быть одежда для занятий в спортивном зале.

КАК ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ИГР И ПРОГУЛОК

Для прогулок и игр на свежем воздухе необходимо правильно одеваться.

Задание 5. Рассмотрите рисунок на странице 46. Как ты думаешь, какие вещи на нём изображены? Какие вещи надо надевать в тёплую погоду, а какие — в прохладную?





Прочитай текст вместе с родителями и проверь свой ответ.

Для игр и прогулок на свежем воздухе необходимо правильно одеваться.

При тёплой погоде надевают майку или футболку, шорты и лёгкие кроссовки. Чтобы солнце не слепило глаза, на голову надевают спортивную кепку с длинным козырьком.

При прохладной погоде нужно надеть тёплый спортивный костюм, шерстяную шапку и тёплые кроссовки.

Если не одеваться по погоде, то можно простудиться и заболеть.



Вопрос и задания

- 1) Рассмотрни рисунок и определи, какую одежду надо надевать для прогулок осенью. Поясни свой ответ.
- 2) Выбери одежду, которую ты надеваешь для прогулок в зимнее время. Поясни свой выбор.
- 3) Зачем надо одеваться по погоде для прогулок на свежем воздухе?



УЧИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Физкультминутки — это выполнение упражнений во время уроков в школе или при выполнении домашних заданий. Физкультминутки помогают справиться с усталостью, улучшить внимание и память.

Упражнения физкультминутки можно выполнять сидя и стоя, совершая движения разными частями тела и в разных направлениях.

УПРАЖНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, СИДЯ НА СТУЛЕ

1. Исходное положение — сесть на стул, руки положить на колени. Поднять руки вверх, потянуться (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 2—4 раза.





- 2.** Исходное положение — облокотиться на спинку стула, руками захватить сиденье.
- 1) Напрягая мышцы, выпрямить ноги (вдох).
 - 2) Вернуться в исходное положение (выдох).
- Повторить 3—4 раза.



- 3.** Исходное положение — сесть на стул, руки поставить на пояс.
- 1) Поворот туловища вправо.
 - 2) Вернуться в исходное положение.
 - 3) Поворот туловища влево.
 - 4) Вернуться в исходное положение.
- Повторить 4—6 раз.





УПРАЖНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Исходное положение — встать, руки вдоль туловища.

1) Подняться на носки, руки поднять вверх, потянуться (вдох).

2) Опустить руки вниз (выдох).

Повторить 3—4 раза.

2. Исходное положение — встать, ноги врозь, руки в стороны.

1) Круговые вращения руками назад (повторить 5—6 раз).

2) Круговые вращения руками вперёд (повторить 5—6 раз).

Повторить 2—3 раза.

3. Исходное положение — встать, ноги в стороны, руки на поясе.

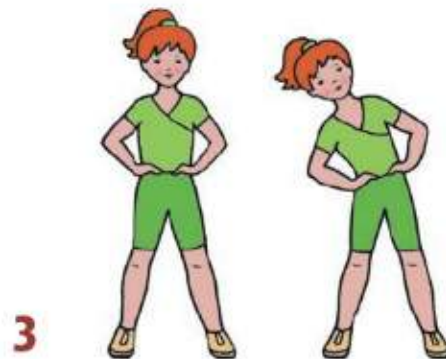
1) Три наклона туловища вправо.

2) Выпрямиться.

3) Три наклона туловища влево.

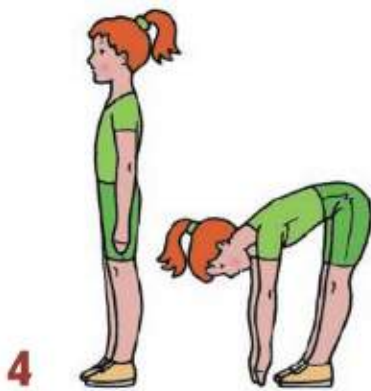
4) Выпрямиться.

Повторить 2—3 раза.

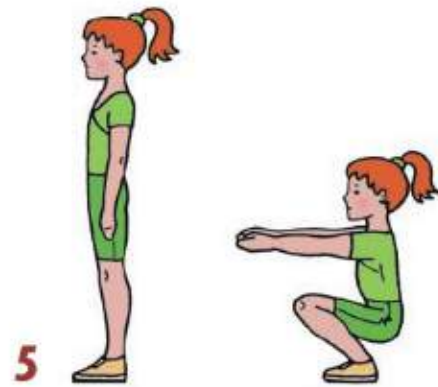




- 4.** Исходное положение — встать, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1) Наклониться вперёд и коснуться руками пола.
2) Выпрямиться.
Повторить 4—6 раз.
- 5.** Исходное положение — встать, ноги врозь, руки вдоль туловища.
1) Присесть, прямые руки вперёд.
2) Встать, руки вдоль туловища.
Повторить 4—6 раз.
- 6.** Исходное положение — встать, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей. Дыхание ровное, спокойное.
Выполнить 20—30 шагов.



4



5



6



Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, в чём польза физкультминуток? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи понравившиеся тебе упражнения и выполняй их дома, когда почувствуешь лёгкую усталость.
- 3) Вместе с родителями выбери новые упражнения, разучи их и выполняй на самостоятельных занятиях.



ГИМНАСТИКА

Многие из вас видели, как красиво двигаются артисты балета, гимнасты и фигуристы. Это стало возможным благодаря хорошему развитию гибкости, ловкости, силы.

Умело двигаться и иметь красивую фигуру можно за счёт регулярных занятий гимнастикой.

Гимнастика — это вид спорта, который состоит из выполнения простых и сложных упражнений. Бывают разные виды гимнастики.

Спортивная гимнастика. Она состоит из упражнений на спортивных снарядах: кольцах, брусках, гимнастическом бревне и гимнастическом коне.



Упражнение на гимнастическом бревне



Художественная гимнастика. В этом виде гимнастики упражнения выполняются с небольшими спортивными снарядами: лентой, обручем, булавами и гимнастическим мячом.



Упражнение с лентой

Акробатика — это разновидность гимнастики. В неё входят упражнения на силу, гибкость, прыгучесть и равновесие.



Акробатическое упражнение в парах



○ Вопросы и задание

- **1)** Расскажи, что ты знаешь о гимнастике.
- **2)** Тебе нравятся гимнастические упражнения? Поясни свой ответ.
- **3)** Каким гимнастическим упражнениям ты хочешь научиться? Поясни свой ответ.
-



ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Выполнять все физические упражнения начинают из исходных положений тела.

Исходные положения — это положения тела человека, от которых зависит правильное выполнение физических упражнений.

Задание. Рассмотрите рисунки. Как ты думаешь, что на них изображено?



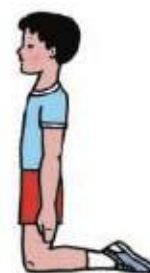
Основная стойка



Стойка руки на поясе



Стойка ноги врозь



Стойка на коленях



Упор стоя на коленях



Упор присев



Упор лёжа



Сед



**Сед
на пятках**



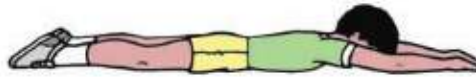
**Сед с опорой
на руки**



Присед



**Сед
ноги врозь**



Лёжа на животе



Лёжа на спине

Прочитай текст и проверь свои знания.

Исходные положения выполняются в разных позах человека: в стойках, упорах, седах и приседах; лёжа на животе и спине. Руки могут находиться вдоль туловища или на поясе, а ноги могут быть сведены вместе или разведены в стороны.

Задания

- 1) Разучи исходные положения тела и выучи их названия.
- 2) Выбери любое физическое упражнение и придумай для него исходное положение. Покажи его выполнение.





УЧИМСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ



Многие гимнастические упражнения помогают научиться красиво передвигаться ходьбой и бегом. Обучаются им на уроках физической культуры. Но тренироваться правильно их выполнять можно и в домашних условиях. Чтобы занятия проходили весело, выполняй упражнения под музыку. Не забудь, что заниматься надо в спортивной форме.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ШАГ

Исходное положение — встать, руки согнуть в локтях, поставить на пояс.

1) Поднимись на носки, сделай упор на правую ногу, а левой скользи вперёд до её выпрямления.

2) Перенеси вес тела на левую ногу, правую прямую оставь сзади.

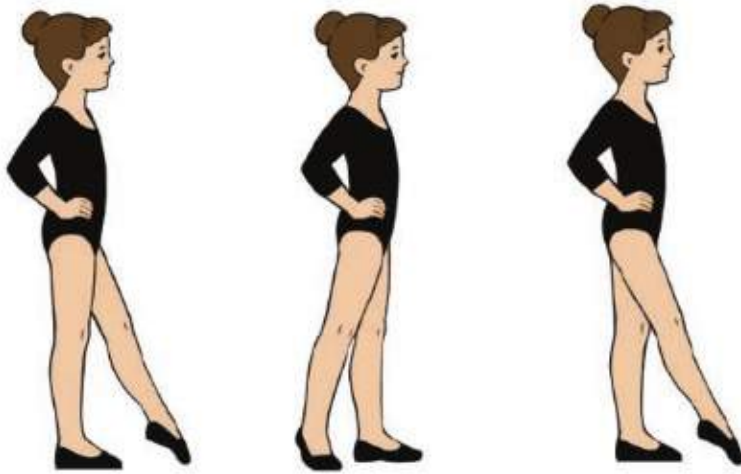
3) Приставь правую ногу к левой и встань в исходное положение.

4) Поднимись на носки, сделай упор на левую ногу, а правой скользи вперёд до её выпрямления.

5) Перенеси вес тела на правую ногу, левую прямую оставь сзади.



6) Приставь левую ногу к правой и встань в исходное положение.



Гимнастический шаг

Задание 1. Вместе с родителями подбери музыкальное сопровождение, старайся выполнять гимнастические шаги свободно и красиво.



Задание 2. Не торопясь, повторяй гимнастические шаги до хорошего их запоминания.



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ БЕГ

Исходное положение — встать, руки опустить вдоль туловища.

1) Поднимись на носки и слегка оттолкнись правой ногой вперёд-вверх.

2) Пролетев по воздуху, приземлись на носок левой прямой ноги.

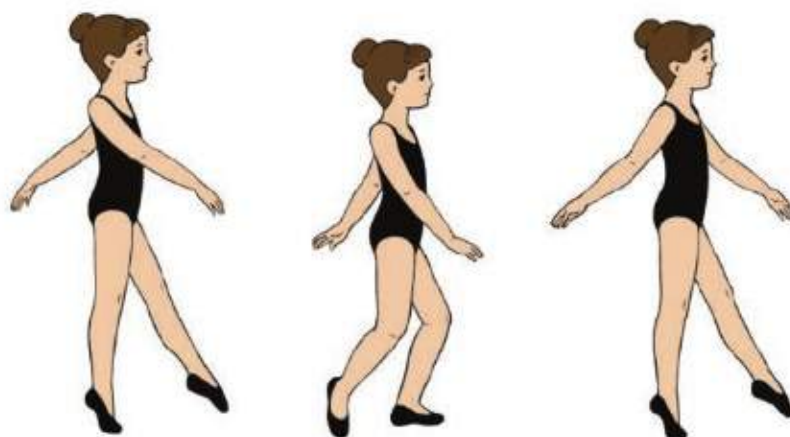
3) Перенеси вес тела на левую ногу.



4) Поднимись на носок левой ноги и слегка оттолкнись ею вперёд-вверх.

5) Пролетев по воздуху, приземлись на носок правой прямой ноги.

6) Перенеси вес тела на правую ногу.



Гимнастический бег



Задание 3. Вместе с родителями подбери музыкальное сопровождение, старайся выполнять гимнастический бег свободно и красиво.



Задание 4. Не торопясь, повторяй гимнастический бег до хорошего его запоминания.

УПРАЖНЕНИЯ В ЧЕРЕДОВАНИИ ХОДЬБЫ И БЕГА

Упражнениям в чередовании гимнастического шага и гимнастического бега обучаются после того, как они были хорошо разучены ранее.



- 1.** Исходное положение — встать, руки согнуть в локтях, поставить на пояс. Выполнить четыре гимнастических шага и, не останавливаясь, опустить руки вниз и перейти на гимнастический бег.
- 2.** Исходное положение — встать, руки опустить вдоль туловища. Выполнить четыре движения гимнастическим бегом; сгибая руки в локтях, поставить их на пояс и перейти на гимнастический шаг.
- 3.** Исходное положение — встать, руки согнуть в локтях, поставить на пояс. Выполнить переходы с гимнастического шага на гимнастический бег и, не останавливаясь, перейти с гимнастического бега на гимнастический шаг.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ

Упражнения с мячом используются в художественной гимнастике. С их помощью спортсмены развивают ловкость, быстроту и точность движений. Если хорошо выучить эти упражнения, то потом можно легко научиться играть в подвижные и спортивные игры.

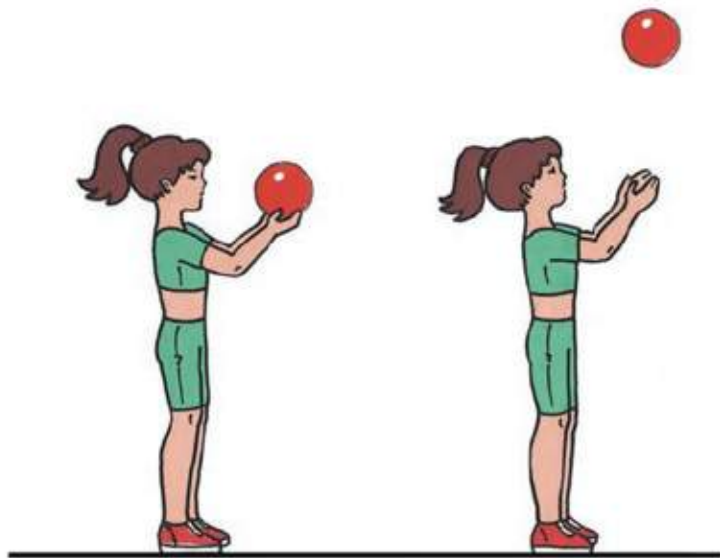
Задание 5. Разучи упражнения с гимнастическим мячом.





1. Подбрасывание мяча

Исходное положение — встать и удерживать мяч двумя руками. Не сходя с места, подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Повторить 8—10 раз.



2. Перекладывание мяча из одной руки в другую

Исходное положение — встать, ноги на ширине плеч, выпрямить правую руку и удерживать на ней мяч ладонью снизу, левую руку выпрямить и отвести в сторону.

1) Повернуться в левую сторону и переложить мяч в левую руку.

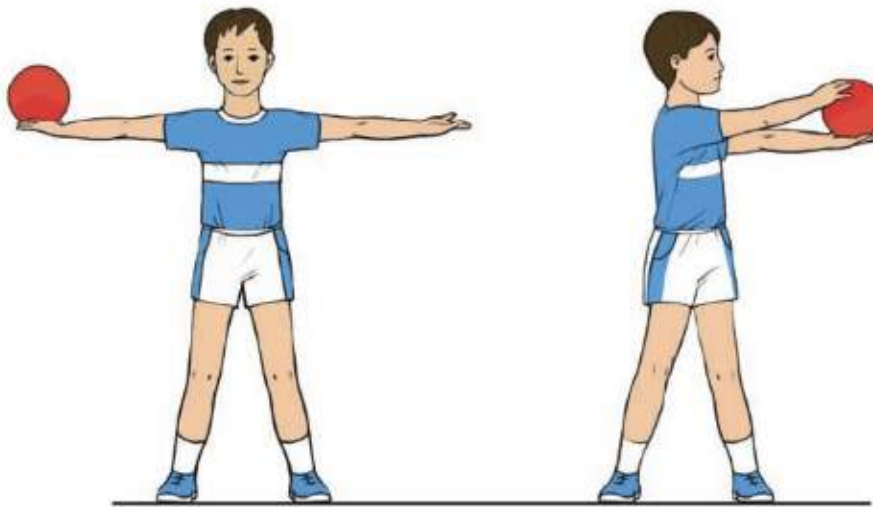
2) Удерживая мяч левой прямой рукой ладонью снизу, правую прямую руку отвести в сторону.



3) Повернуться в правую сторону и пере-
ложить мяч в правую руку.

4) Удерживая мяч правой прямой рукой
ладонью снизу, левую прямую руку отвести
в сторону.

Повторить 6—8 раз.



3. Прокатывание мяча под ногами

Исходное положение — сесть на пол, ноги
соединить вместе, спину держать ровно, мяч
положить с левой стороны.

1) Согнуть ноги в коленях и прокатить под
ними мяч в правую сторону, толкнув его ле-
вой рукой.

2) Остановить мяч правой рукой и выпря-
мить ноги.

3) Согнуть ноги в коленях и прокатить под
ними мяч в левую сторону, толкнув его пра-
вой рукой.



4) Остановить мяч правой рукой и выпрямить ноги.

Повторить 6—8 раз.



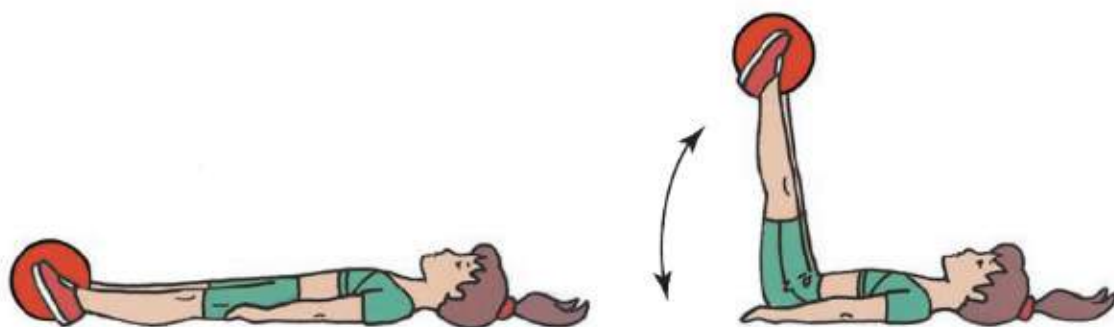
4. Поднимание мяча ногами из положения лёжа на полу

Исходное положение — лечь на пол и положить мяч между ступнями ног, руки вдоль туловища.

1) Зажать мяч стопами и поднять его вверх прямыми ногами.

2) Опустить мяч на пол и расслабить мышцы ног.

Повторить 4—6 раз.



УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАКАЛКОЙ

Прыжки через гимнастическую скакалку очень трудные. Поэтому, чтобы научиться их выполнять, необходимо сначала разучить специальные упражнения.

Задание 6. Разучи специальные упражнения со скакалкой.



1. Перешагивания через скакалку

Исходное положение — встать, скакалку опустить вниз перед собой.

1) Сделать шаг правой ногой вперёд и перешагнуть через скакалку.

2) Сделать шаг левой ногой вперёд, перешагнуть через скакалку и приставить к правой ноге.

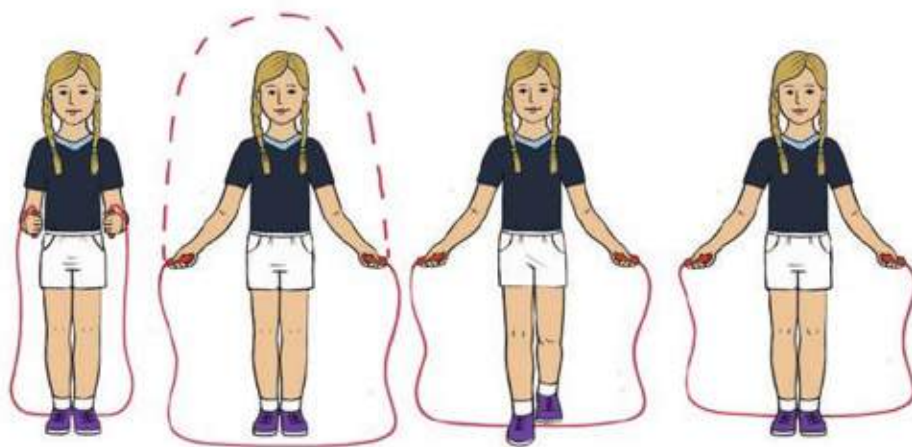
3) Вращать скакалку вперёд и остановить её перед мысками ног.

4) Сделать шаг левой ногой вперёд, перешагнуть через скакалку.

5) Сделать шаг правой ногой вперёд, перешагнуть через скакалку и приставить к левой ноге.

6) Вращать скакалку вперёд и остановить её перед мысками ног.

Повторить 8—10 раз.



2. Вращение скакалки с правого бока двумя руками

Исходное положение — встать, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, удерживается обеими руками перед собой.

1) Слегка повернуть туловище вправо и вращать скакалку вперёд двумя руками.

2) Слегка повернуть туловище влево и вращать скакалку вперёд двумя руками.

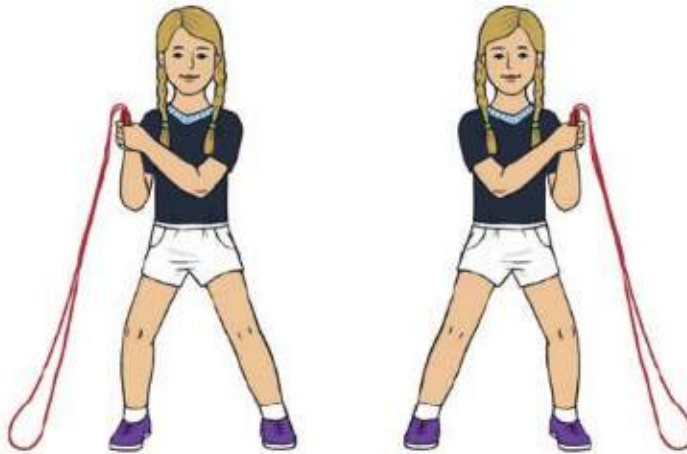
Повторить 8—10 раз.





3. Поочерёдное вращение скакалки с левого и правого бока двумя руками

Исходное положение — встать, слегка повернуть туловище влево, скакалку сложить вдвое и удерживать обеими руками. Поочерёдно поворачиваясь в правую и левую стороны, вращать скакалку вперёд двумя руками. Повторить 8—10 раз.



УПРАЖНЕНИЯ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

В гимнастике прыжки используются для развития силы и равновесия. Они бывают простые и сложные, в разных направлениях и с поворотами. Их можно выполнять из разных исходных положений.

Задание 7. Разучи прыжковые упражнения.





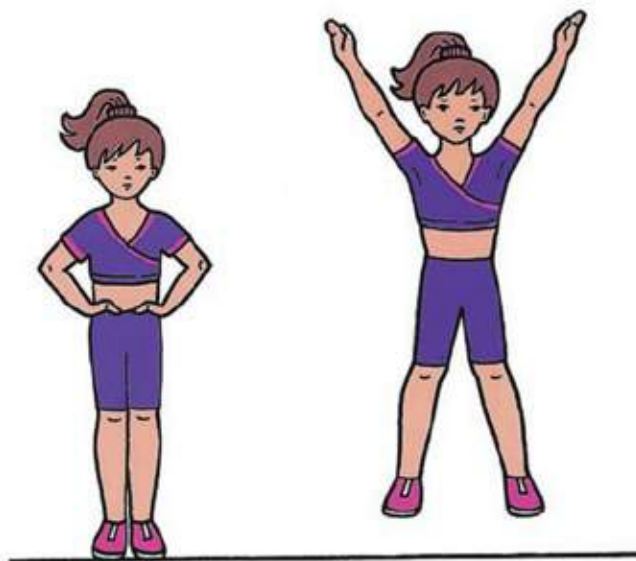
1. Прыжки с разведением рук и ног в стороны

Исходное положение — встать, руки на поясе.

1) Прыжок вверх, руки и ноги развести в стороны.

2) Опустить руки вдоль туловища, ноги соединить и приземлиться.

Повторить 8—10 раз.



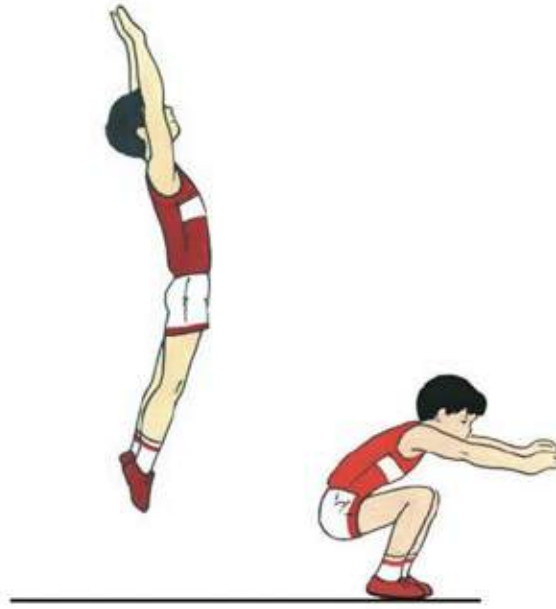
2. Прыжки вверх с приземлением в полуприсед

Исходное положение — встать, руки вдоль туловища.

1) Прыжок вверх, руки вверх, прогнуться.

2) Приземлиться в полуприсед, руки вперёд, встать, руки опустить вдоль туловища.

Повторить 6—8 раз.



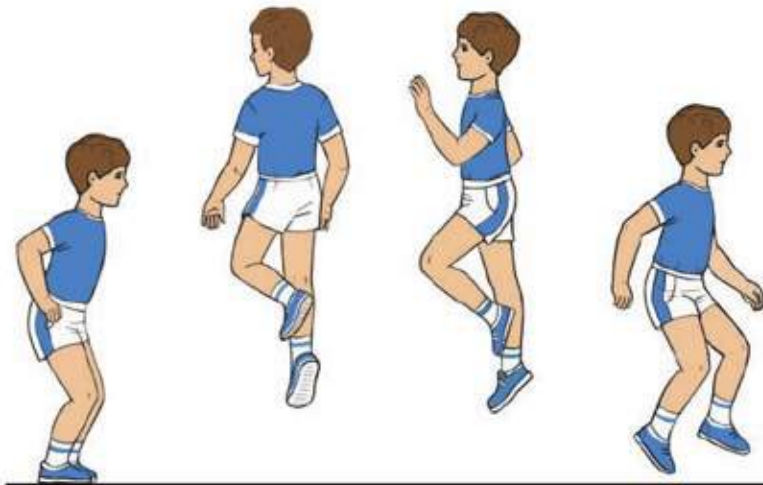
3. Прыжки с поворотом в сторону

Исходное положение — встать, руки перед собой, слегка опущены.

1) Прыжок вверх с поворотом в левую сторону.

2) Прыжок вверх с поворотом в правую сторону.

Повторить 4—6 раз.

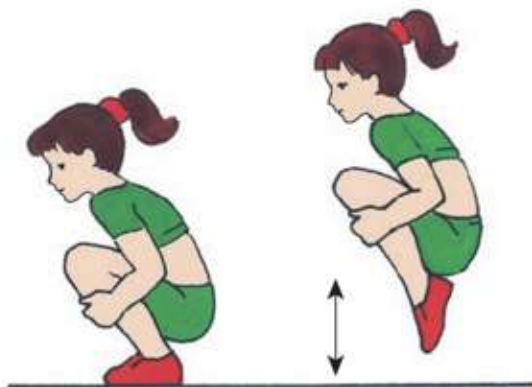




4. Прыжки в группировке

Исходное положение — присесть, руками обхватить ноги и прижать к груди. Прыжки вверх на месте, удерживая руками согнутые в коленях ноги.

Выполнить 10—14 прыжков.

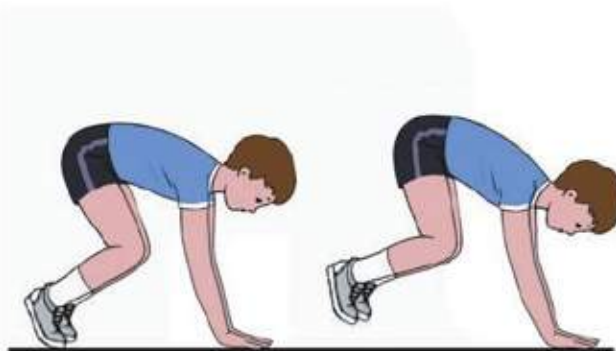


5. Прыжки в упоре на руки

Исходное положение — присесть, руки поставить перед собой.

1) Опираясь на руки, прыжок вверх, толчок двумя ногами.

2) Присесть, опираясь на руки.
Повторить 8—10 раз.



СТРОВАЫЕ УПРАВЖЕНИЯ

Строревые упражнения — это действия, которые выполняются строго по команде.

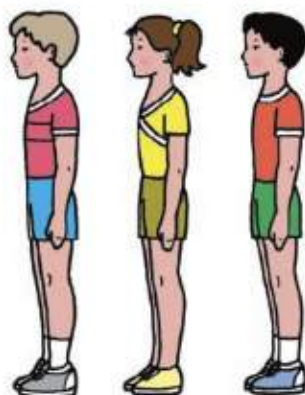
Расскажи, что ты знаешь о строревых упражнениях.

Выскажи своё мнение: зачем строревые упражнения нужно выполнять на уроках физической культуры?

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



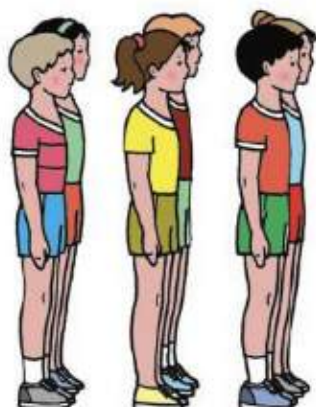
Шеренга



Колонна по одному



Две шеренги



Колонна по двое





Прочитай текст и проверь свои знания.

На уроках физической культуры учитель использует строевые упражнения. С их помощью он организует построения школьников в шеренгу и колонну, передвижение по залу разными способами.

Шеренга — это построение класса, когда ученики стоят плечом друг к другу. Оно выполняется по команде «В шеренгу становись!».

Колонна — это построение класса, когда ученики стоят в затылок друг к другу. Его выполняют по команде «В колонну становись!».

Движение в колонне начинается обязательно с левой ноги по команде «Шагом марш!», а остановка — по команде «На месте стой!».

Задания

- 1) Выучи названия построений и строевые команды.
- 2) Запомни, с какой ноги начинается передвижение по команде «Шагом марш!».
- 3) Организуй группу из 4—5 человек. По очереди каждый будет учиться





- подавать строевые команды, а остальные будут учиться их выполнять.
- Школьник, который подаёт команды, должен следить, чтобы остальные одноклассники их выполняли правильно.
-

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Занятия на лыжах являются хорошим видом отдыха. Они повышают настроение и развивают выносливость, помогают организму окрепнуть и закалиться. Во время лыжных занятий многие дети играют в подвижные игры и катаются с горок.



Задание. Рассмотрите рисунок. Расскажите, правильно ли оделся школьник для лыжной прогулки. Объясните свой ответ.





Прочитай текст вместе с родителями и проверь правильность своего ответа.

Для прогулок на свежем воздухе надо одеваться по погоде. Это правило необходимо помнить всегда, и особенно, если прогулки проводятся в зимнее время года.

Если погода морозная, то сверху надевают утеплённую куртку, а если нет, то лёгкую ветровку. Под верхнюю одежду надо обязательно надеть тёплый свитер.

Независимо от погоды для занятий лыжной подготовкой на ноги надевают шерстяные носки, а на руки — шерстяные варежки. На голову надевают шерстяную шапку.

Задания

- 1) Расскажи, как ты проводишь свои прогулки на лыжах. Поясни свой ответ.
- 2) Рассмотрите рисунок и назовите предметы одежды, которые надо надевать для зимних прогулок при сильном и слабом морозе.



СТРОВАЕ УПРАВЖЕНА С ЛЫЖАМА В РУКАХ

Стророе упраржненне с лыжамн в руках нспользуются на уроках фнзической культуры для того, чтобы дойти до места занятия. Выйдя нз школы, учитель подает команду к построению и передвижению с лыжамн в руках.



Заданне. Рассмотри рисунки. Как ты думаешь, какнми способами школьники переносят лыжн к месту занятия? Поясни свой ответ.





Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Перед тем как передвигаться к месту занятия, лыжи необходимо надёжно закрепить между собой. Для этого используют специальные связки, которыми обматывают верхнюю и нижнюю части лыж, расположенных друг к другу скользящей поверхностью.



Связки для переноски лыж

Переноску лыж осуществляют двумя способами. Первый способ — это переноска сложенных лыж **на плече**. Второй способ — это переноска сложенных лыж **под рукой**. Если необходимо остановиться, то лыжи ставят к правой ноге.

На уроках физической культуры учитель использует следующие строевые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!».



Вопрос и задание

- 1) Какая одежда лучше всего подходит для зимних прогулок? Поясни свой ответ.
- 2) Самостоятельно научись выполнять команды для передвижения с лыжами в руках к месту занятия.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕДВИЖЕНИИ НА ЛЫЖАХ

На лыжах можно передвигаться разными способами. За время обучения в школе ты научишься многим из них. Но начинать обучаться надо с простых передвижений.

Ступающий шаг. Это очень простой способ передвижения на лыжах. Ему обучаются для того, чтобы быстрее научиться передвигаться сложными способами.



Задание 1. Рассмотрите внимательно рисунок. Поясните, какое положение туловища у лыжника и как он ставит лыжи на снег.

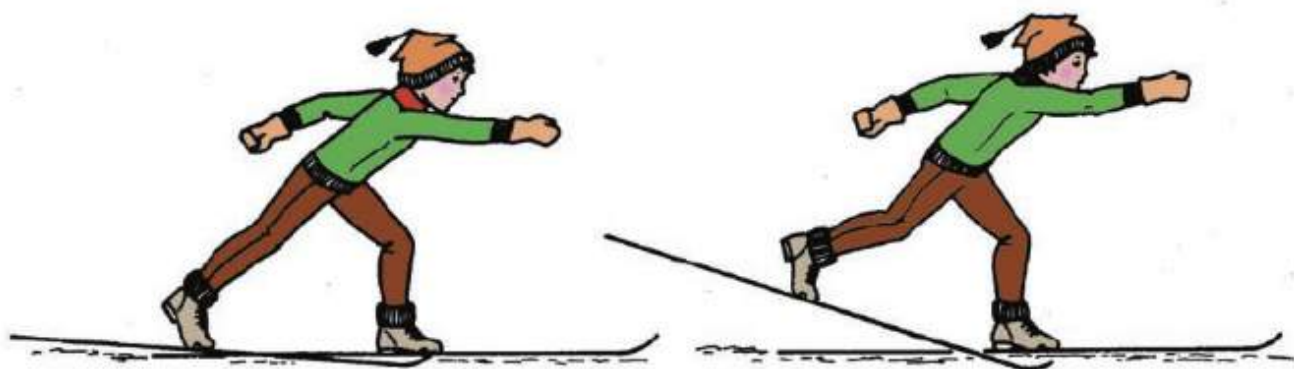




Прочитай текст и проверь свои знания.

Чтобы правильно выполнить ступающий шаг, необходимо тело держать прямо и шагами переставлять лыжи, слегка отрывая их от снега.

Скользящий шаг. Передвигаться этим способом можно быстрее, чем ступающим шагом.



Задание 2. Рассмотрите внимательно рисунок. Определите, чем отличается скользящий шаг от ступающего шага.

Прочитай текст вместе с родителями и проверь правильность своего ответа.

При скользящем шаге:

- лыжник, отталкиваясь правой лыжей от снега, скользит на левой лыже, а правую лыжу выносит вперёд;



- наступает на правую лыжу и скользит на ней;
- отталкивается от снега левой лыжей, скользит на правой лыже, а левую лыжу выносит вперёд;
- наступает на левую лыжу и скользит на ней.

Отличие скользящего шага в том, что лыжник скользит на одной лыже, а другой отталкивается, отрывает её от снега и переносит вперёд.

Задание 3. Перед тем как учиться передвигаться скользящим шагом, необходимо выучить специальные упражнения без лыж.

Упражнение без лыж № 1

Исходное положение — встать и слегка наклонить туловище вперёд, руки согнуть в локтях.

1) Сделай упор на левую ногу, а правую ногу слегка согни в колене и вынеси вперёд. Удерживай это положение 10—20 секунд.

Повторить 5—6 раз.

2) Сделай упор на правую ногу, а левую ногу слегка согни в колене и вынеси вперёд. Удерживай это положение 10—20 секунд.

Повторить 5—6 раз.



Упражнение без лыж № 2

Исходное положение — встать и слегка наклонить туловище вперёд, руки согнуть в локтях.

1) Подними правую ногу и слегка наклонись вперёд, сделай шаг левой ногой вперёд и встань на неё, туловище выпрями.

2) Подними левую ногу и слегка наклонись вперёд, сделай шаг правой ногой вперёд, встань на неё, туловище выпрями.

Выполнить по 5—6 шагов подряд.



Задание 4. Разучи передвижение скользящим шагом в медленном темпе с координацией рук:

- левая нога вперёд, правая рука назад;
- правая нога вперёд, левая рука назад.

Разучи передвижение скользящим шагом в спокойном темпе. Выполни, не останавливаясь, 20—24 скользящих шага.

Задание

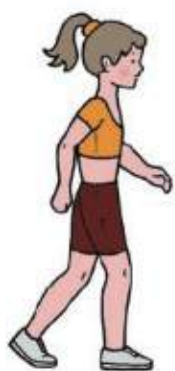
До начала зимы выучи специальные упражнения скользящего шага.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика — это вид спорта, который состоит из многих физических упражнений. В число этих упражнений входят ходьба и бег. Их можно выполнять разными способами.

Задание 1. Рассмотрите рисунки. Расскажите, что на них изображено. Поясните, какие в них есть различия.



Ходьба



Бег



Ходьба или бег спиной вперёд



Ходьба или бег боком



Бег с высоким подниманием колена



Бег с захлёстом голени





Прочитай текст и проверь правильность своего ответа.

Школьникам очень часто приходится передвигаться разными способами ходьбы и бега. Ходить можно лицом и спиной вперёд, правым и левым боком. Бежать можно поднимая высоко колени или с захлёстом голени назад.



Задание 2. Проведи исследование:

- попробуй пройти, делая очень длинные шаги;
- попробуй пробежать, делая очень длинные шаги.

Вопрос и задание



- 1) Расскажи, что произошло при ходьбе и беге длинными шагами. Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, что может произойти, если бежать и идти очень длинным шагом?

@material100



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ХОДЬБА ОТ БЕГА



Бег и ходьба очень похожи. Но когда человек бежит, он передвигается быстрее, чем при ходьбе.

Задание 1. Как ты думаешь, почему бежать быстрее, чем идти шагом? Поясни свой ответ.

Прочитай текст и проверь свои знания.

Основной и самый простой способ передвижения человека — это **ходьба**. Но если надо передвигаться быстрее, то человек применяет **бег**. Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо слегка уменьшить длину шагов и увеличить их частоту. Чтобы быстрее бежать, надо слегка увеличить длину и частоту шагов.

Задание 2. Проведи исследование:

- пройди спокойной ходьбой несколько шагов;
- пробеги спокойным бегом небольшое расстояние.

Поясни, почему бег быстрее ходьбы.

Проверь результаты исследования. При беге человек отталкивается от земли и летит по воздуху. Он не касается земли, и это позволяет ему быстро передвигаться вперёд. При



ходьбе, чтобы сделать шаг одной ногой, человеку необходимо опереться о землю другой ногой. Когда он опирается, его движение тормозится и скорость ходьбы снижается.

Вопросы и задания

- 1) Как ты думаешь, что может произойти, если при ходьбе делать очень длинные шаги? Поясни свой ответ.
- 2) Выполни ходьбу, делая длинные шаги.
- 3) Как ты думаешь, что может произойти, если при беге делать очень длинные шаги? Поясни свой ответ.
- 4) Выполни бег, делая длинные шаги.
- 5) Какие упражнения надо выполнять, чтобы научиться равномерному бегу? Поясни свой ответ.



УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕДВИЖЕНИИ С РАВНОМЕРНОЙ СКОРОСТЬЮ



Равномерная скорость — это когда при передвижении частота и длина шагов не меняются. На уроках физической культуры очень часто приходится выполнять ходьбу и бег с равномерной скоростью.

Чтобы передвигаться с равномерной скоростью, необходимо научиться выполнять физические упражнения в ходьбе и беге.

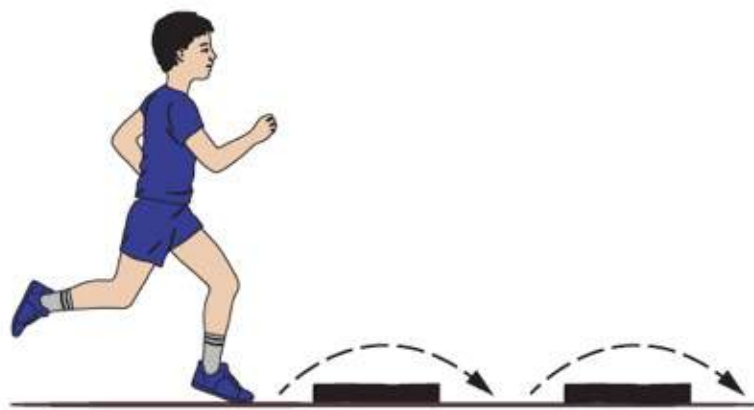
Переходим к обучению передвижению равномерной ходьбой:

- ходьба на месте в спокойном темпе с подсчётом «1 — 2 — 3 — 4»;
- ходьба в спокойном темпе с подсчётом «1 — 2 — 3 — 4»;
- ходьба с поворотами с подсчётом «1 — 2 — 3 — 4».

Научившись передвигаться равномерной ходьбой, переходим к обучению передвижению равномерным бегом:



- бег на месте в спокойном темпе с лёгким касанием коленями ладоней рук;
- бег в спокойном темпе по прямой через ориентиры, установленные на одинаковом расстоянии друг от друга;
- равномерный бег в спокойном темпе с одинаковой длиной шага;
- равномерный бег в спокойном темпе с поворотом в левую сторону.



Вопрос

За счёт чего можно передвигаться с равномерной скоростью? Поясни свой ответ.



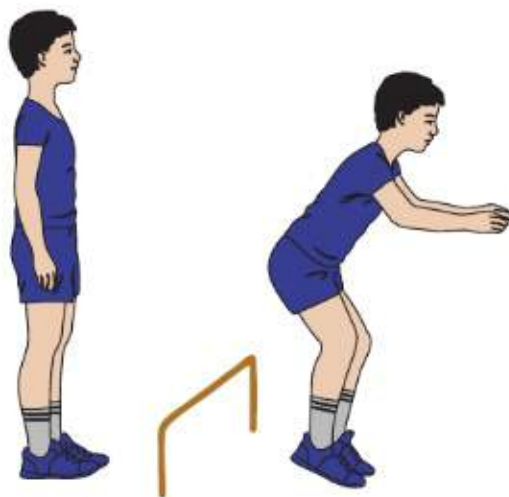
УПРАЖНЕНИЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

В лёгкой атлетике существует много разнообразных **прыжков**. Есть прыжки на месте и с разбега, в высоту и длину, через препятствия.

С помощью прыжков можно проводить различные соревнования, но для этого надо тренироваться.

Прыжок в высоту с места

Прыжки в высоту с места выполняются в несколько фаз: отталкивание, полёт и приземление. Эти фазы связаны между собой и выполняются одна за другой.





Исходное положение — встать возле планки.

1) Сгибая ноги в коленях, туловище слегка наклонить вперёд, руки отвести назад.

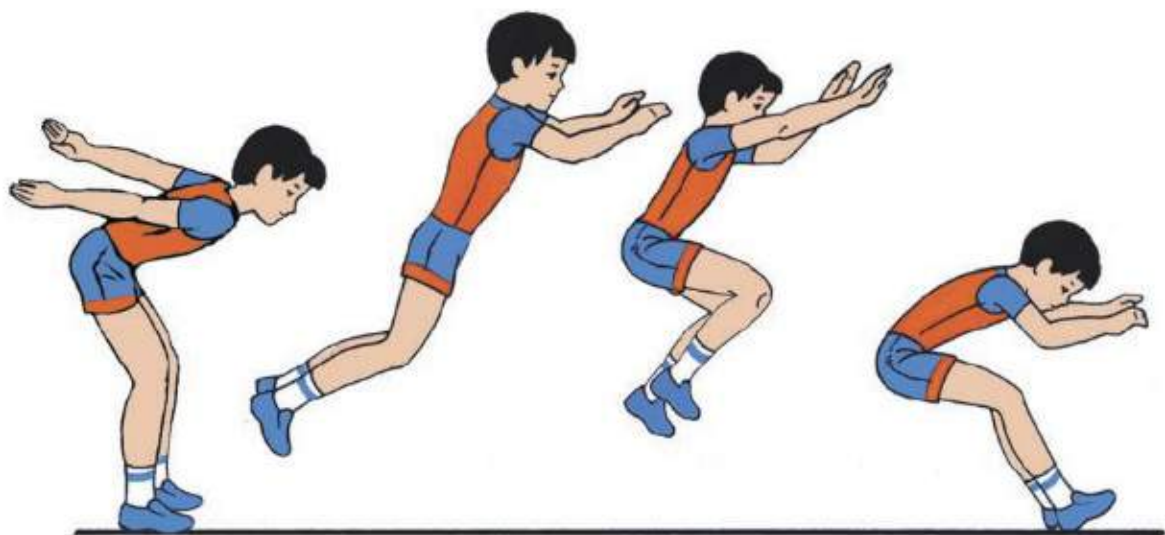
2) Сильно оттолкнуться двумя ногами вверх, мах руками вверх.

3) В полёте согнуть ноги в коленях и прижать их к груди, руки перед собой.

4) Перелетев через планку, разгибая ноги, мягко приземлиться.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину так же, как и прыжок в высоту с места, состоит из трёх фаз: отталкивания, полёта и приземления. В отличие от прыжка вверх, после отталкивания необходимо немного наклониться вперёд, и тогда прыжок будет в длину, а не в высоту.





Исходное положение — встать возле линии старта.

1) Слегка сгибая ноги, руки отвести назад, туловище слегка наклонить вперёд.

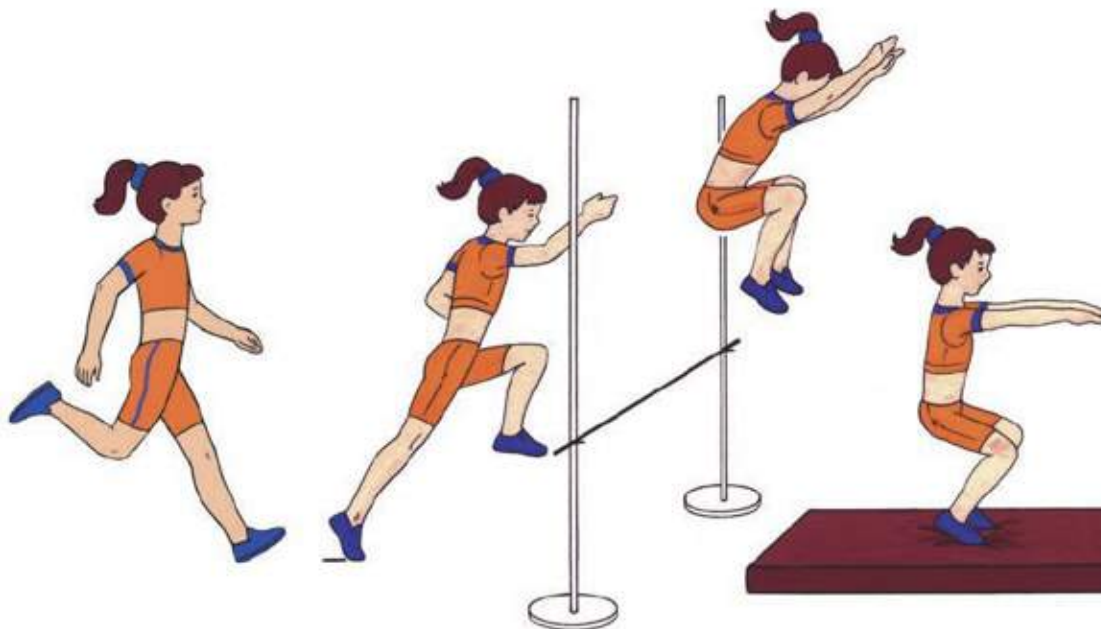
2) Сильно оттолкнуться двумя ногами вперёд-вверх, мах руками вперёд.

3) В полёте тело слегка наклонить вперёд, ноги согнуть в коленях и вынести их вперёд.

4) Разгибая ноги в коленях и вынося их вперёд, мягко приземлиться.

Прыжок в высоту с прямого разбега

По своей технике прыжок в высоту с прямого разбега очень похож на прыжок в высоту с места. Но чтобы его выполнить, необходимо разбежаться и оттолкнуться вверх.





Определи расстояние своего разбега перед выполнением прыжка. Затем выполни следующие движения.

1) Подбегая к планке, сильно оттолкнись одной ногой, вторую ногу согни в колене.

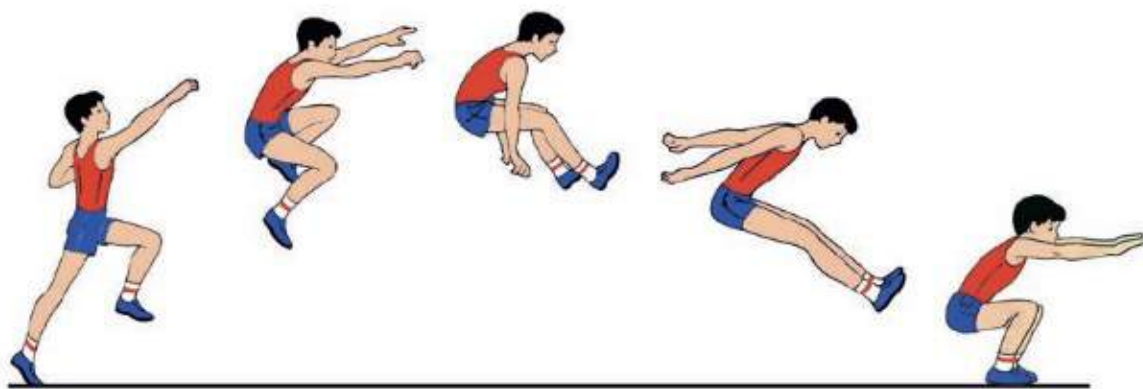
2) Подлетая к планке, ноги соедини вместе и подтяни их к груди.

3) Поднимая ноги вместе как можно выше, перелети через планку, руки вынеси вперёд.

4) Слегка сгибая ноги в коленях, мягко приземлись.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется так же, как и прыжок в высоту с разбега. Но чтобы его выполнить, необходимо плечи вынести немного вперёд.



Для разбега отсчитай столько же шагов, как при прыжке в высоту.



1) Разбегаясь, последний шаг перед прыжком несколько укороти.

2) Подбегая к линии старта, сильно оттолкнись одной ногой, вторую ногу, согнутую в колене, слегка подтяни к груди.

3) В полёте ноги соедини вместе и вынеси их вперёд.

4) Вынеси руки вперёд и мягко приземлись на обе ноги.

Задание. Вместе с родителями прочитай текст и рассмотри рисунки прыжков в высоту и длину с места (см. стр. 89, 90).

На рисунках изображены прыжки. На первом рисунке изображён прыжок в высоту с места. На втором рисунке — прыжок в длину с места. При прыжке вверх тело не надо наклонять вперёд, а при прыжке в длину тело надо слегка наклонить вперёд.

Задания

- 1) Самостоятельно разучи прыжок в высоту с места.
- 2) Самостоятельно разучи прыжок в длину с места.



- 3) Выполни поочерёдно каждый прыжок и поясни, в чём их различия.
- 4) Самостоятельно разучи прыжок в высоту с разбега.
- 5) Самостоятельно разучи прыжок в длину с разбега.
- 6) Выполни поочерёдно каждый прыжок и поясни, в чём их различия.

УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Узнаем:

- правила проведения подвижных игр.


Научимся:

- различным физическим упражнениям, которые используются в подвижных играх;
- самостоятельно играть в подвижные игры с выполнением их правил;
- помогать игрокам своей команды во время подвижных игр.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Играть в **подвижные игры** лучше всего на школьном стадионе в хорошую погоду. Игры повышают настроение, развивают смекалку и ловкость, укрепляют дружбу. Игры помогают хорошо отдохнуть после учёбы в школе.

СЧИТАЛКИ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Каждая игра начинается с распределения игроков на команды. Для этой задачи лучше использовать весёлые считалки. Они помогают игрокам не только правильно разделиться на команды, но и выбрать водящего, капитана или судью.

Для того чтобы распределить игроков на команды, необходимо выполнить следующие действия:

- 1) все игроки становятся в круг близко друг к другу;
- 2) один из игроков выбирается судьёй и произносит считалку, касаясь рукой по очереди стоящих игроков;
- 3) игрок, которого судья коснулся последним, выходит из круга и назначается капитаном первой команды;



4) судья снова произносит считалку и выбирает капитана второй команды;

5) капитаны начинают составлять свои команды — каждый из них по очереди произносит свои считалки. Игрок, которого последним коснулся капитан, переходит в его команду;

6) судья повторяет правила игры и даёт команду для её начала.

Задание. Выучи считалки и используй их для проведения подвижных игр вместе с друзьями.



■
Белки зайцев угощали
И морковку подавали.
Все орешки сами съели,
А играть тебе велели.

■
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!



■

Ёжик, ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать —
Нам кого-то выбирать.

■

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звёзды, луг, цветы —
Ты пойдика поводи!

Вопрос

Знаешь ли ты ещё какие-нибудь считалки? Поделись ими со своими друзьями и одноклассниками.





РАЗУЧИВАЕМ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Многие **подвижные игры** требуют развития силы, выносливости, координации и быстроты. Учиться этим играм надо по определённым правилам.

1. Выучи название игры и её правила.
2. Разучи движения, которые входят в игру.
3. Не торопись разучивать все движения игры одновременно.
4. Выбери одно движение и начинай его медленно разучивать.
5. Разучив движение медленно, начни увеличивать скорость выполнения.
6. Научившись хорошо выполнять одно движение, приступай к разучиванию другого.

Пятнашки

Очерчивают площадку, за пределы которой нельзя выбегать. С помощью считалки выбирают водящего.

По команде водящего дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь и коснуться его рукой — «запятнать».



Тот, до кого водящий дотронулся рукой, становится водящим.

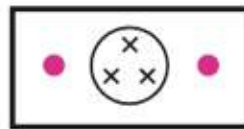
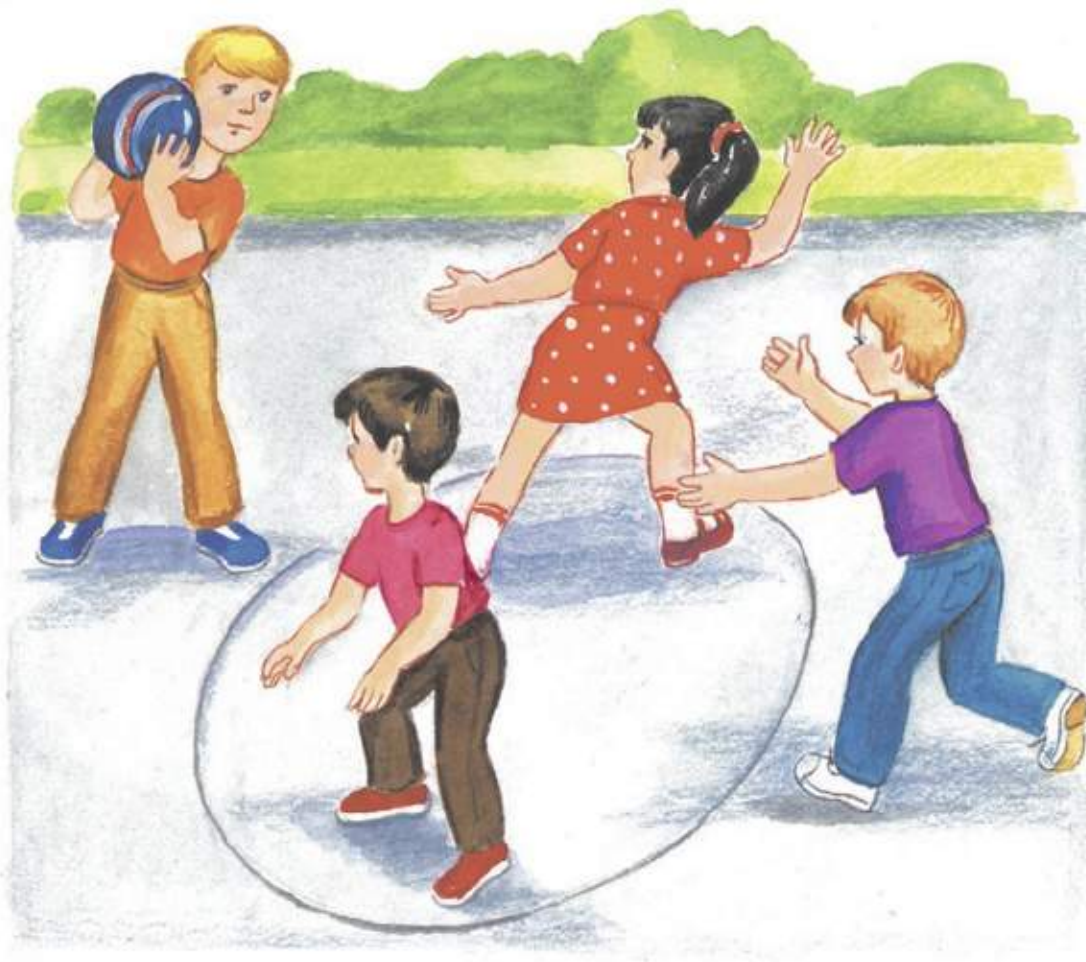


Охотники и утки

Играющие выбирают двух охотников, остальные дети — утки. Утки становятся в очерченный для них круг. Охотники встают за линией круга друг напротив друга, у одного из них в руках мяч. По сигналу «Раз, два, три — лови!» охотники по очереди бросают мяч в уток. Утки стараются увернуться от мяча.



Утка, в которую попал мяч, выбывает из игры. Уткам нельзя выходить из круга.

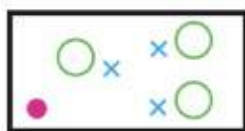


Не попади в болото

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



Осаленный или попавший в болото игрок выбывает из игры.



Не оступись

Соревнуются две-три команды. Первые игроки каждой команды прыгают вперёд на одной ноге, остальные идут рядом. Как толь-



ко 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 бóльшее расстояние.



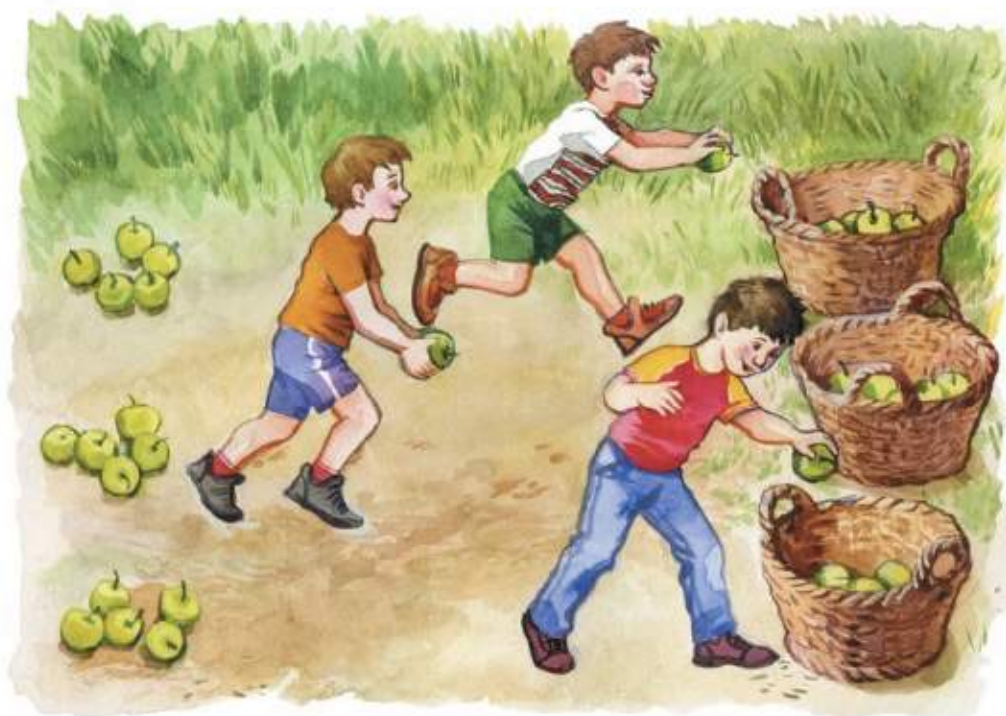
Кто больше соберёт яблок

Соревнуются две-три команды с равным числом участников. Напротив каждой команды на расстоянии десяти шагов располагается корзина (гимнастический обруч). На линии старта кладутся яблоки по количеству игроков в каждой команде (малые мячи).



Каждая команда располагается возле своей кучки яблок. По команде судьи игроки бегут к корзинам, кладут туда яблоки и возвращаются к своей команде. Как только игрок пересёк линию старта, другой игрок его команды берёт яблоко и бежит к корзине.

Побеждает та команда, которая быстрее других заполнит свою корзину всеми своими яблоками.



Эстафета «Гонка гимнастических обручей»

Соревнуются две-три команды с равным числом участников. Игроки каждой команды делятся на две группы. Эти группы располага-



ются напротив друг друга на расстоянии десяти шагов на линии старта. У первых игроков каждой команды по гимнастическому обручу. По сигналу судьи они начинают катить обруч к противоположному игроку своей команды. После того как обруч окажется в руках этого игрока, он начинает его катить к игрокам своей группы.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.



Брось — поймай

Играет несколько команд. Каждая команда делится ещё на две группы. Они выстраиваются по разные стороны от ленточки, натянутой на высоте 1,5—2 метра. По сигналу



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 падал меньшее количество раз.

Мяч обязательно должен пролететь над ленточкой!



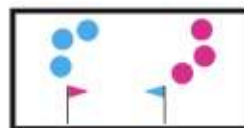
Пингвины с мячом

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 метров привязывают ленточку. Концы шнура прикрепляют к палочкам длиной 20—30 сантиметров. 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.



ОЦЕНИ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ





ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

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



1. «План основных дел»

План основных дел, расписанных по часам, называется:

- а) режим дня
- б) расписание уроков



2. «Пробуждение организма»

Занятие, пробуждающее организм, называется:

- а) зарядка
- б) физкультминутка



3. «Снятие усталости»

Занятие, помогающее снять усталость на уроках, называется:

- а) зарядка
- б) физкультминутка



4. «Привычное положение тела»

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

- а) осанка
- б) походка

5. «Шеренга»

Шеренга — это когда учащиеся стоят:

- а) плечом друг к другу
- б) в затылок друг к другу

6. «Колонна»

Колонна — это когда учащиеся стоят:

- а) плечом друг к другу
- б) в затылок друг к другу

7. «Физические упражнения»

Все физические упражнения выполняются из:

- а) исходного положения
- б) основной стойки



8. «Отличие бега от ходьбы»

Бег отличается от ходьбы:

- а) отталкиванием ногой от земли
- б) полётом после толчка ногой

9. «Скорость ходьбы»

Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо идти быстро:

- а) мелкими шагами
- б) длинными шагами

10. «Быстрый бег»

Чтобы быстрее бежать, надо:

- а) увеличить длину шага
- б) увеличить частоту шагов



ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. «ПЛАН ОСНОВНЫХ ДЕЛ»

План основных дел, расписанных по часам, называется режим дня.

2. «ПРОБУЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА»

Занятие, пробуждающее организм, называется зарядка.

3. «СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ»

Занятие, помогающее снять усталость на уроках, называется физкультминутка.

4. «ПРИВЫЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА»

Привычное положение тела, когда человек стоит или передвигается, называется осанка.

5. «ШЕРЕНГА»

Шеренга — это когда учащиеся стоят плечом друг к другу.

6. «КОЛОННА»

Колонна — это когда учащиеся стоят в затылок друг к другу.



7. «ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Все физические упражнения выполняются из исходного положения.

8. «ОТЛИЧИЕ БЕГА ОТ ХОДЬБЫ»

Бег отличается от ходьбы полётом после толчка ногой.




9. «СКОРОСТЬ ХОДЬБЫ»

Чтобы увеличить скорость ходьбы, надо идти быстро мелкими шагами.

10. «БЫСТРЫЙ БЕГ»

Чтобы быстрее бежать, надо увеличить длину шага.

Задание. Сосчитай количество правильных ответов.

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



ОЦЕНИ СВОИ УМЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задание № 1

Определи в очках свои умения по физической культуре.

Умею выполнять	10 ОЧКОВ	9 ОЧКОВ	8 ОЧКОВ
Правила поведения на уроках			
Процедуры личной гигиены			
Утреннюю зарядку			
Физкультминутки			
Упражнения в беге			
Упражнения в прыжках			
Упражнения с мячом			
Ступающий шаг на лыжах			
Скользкий шаг на лыжах			
Движения из подвижных игр			

Задание № 2

Улучши свои результаты в период летних каникул.



СЛОВАРИК

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

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

Быстрота — способность человека выполнять движения с максимальной скоростью.

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

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

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

Зарядка — это выполнение гимнастических упражнений с помощью движений разными частями тела: головой, туловищем, руками и ногами. Зарядку выполняют утром, после сна.

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



Исходные положения — это положения тела человека, от которых зависит правильное выполнение физических упражнений.

Колонна — это построение класса, когда ученики стоят в затылок друг к другу. Его выполняют по команде «В колонну становись!».

Лёгкая атлетика — это вид спорта, состоящий из многих физических упражнений, в число которых входят такие упражнения, как ходьба и бег.

Личная гигиена — это мероприятия по сохранению здоровья. В неё входит уход за телом и полостью рта.

Неправильная осанка — это когда спина согнута, грудь впалая, а голова опущена книзу.

Осанка — это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или идёт.

Подвижные игры — это игры, которые выполняются по определённым правилам. Они повышают настроение, развивают смекалку и ловкость, укрепляют дружбу. Игры помогают расслабиться и отдохнуть после учёбы в школе.

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



Равномерная скорость — это когда при передвижении частота и длина шагов не меняются.

Режим дня — это план важных дел, которые человек выполняет каждый день в определённое время.

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

Скользкий шаг — это сложный способ передвижения на лыжах, при котором происходит поочерёдное отталкивание правой и левой лыжей от снега.

Спортивная гимнастика — это вид спорта, который состоит из выполнения упражнений на разных спортивных снарядах: кольцах, брусьях, гимнастическом бревне и гимнастическом коне.

Строевые упражнения — это упражнения, которые выполняются строго по команде.

Ступающий шаг — это простой способ передвижения на лыжах, которому обучаются для того, чтобы овладеть скользким шагом.

Физическая культура — это занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом и туризмом.

Физические упражнения — это простые движения тела и его частей, которые выпол-



няются из исходного положения. Они направлены на улучшение физического развития.

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

Физкультминутки — это упражнения, которые выполняются на уроках в школе или во время домашних заданий. Физкультминутки помогают справиться с усталостью, улучшить внимание и память.

Художественная гимнастика — это вид спорта, который состоит из выполнения упражнений с небольшими спортивными снарядами: лентой, обручем, булавами и гимнастическим мячом.

Шеренга — это построение класса, когда ученики стоят плечом друг к другу. Оно выполняется по команде «В шеренгу становись!».



УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

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

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

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

Как отмечают физиологи и психологи, переход детей от одного вида деятельности к другому может сопровождаться резкой сменой настроения, повышенной эмоциональностью, даже раздражительностью или плакси-



востью. 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 следующее.

1. Обеспечивать ребёнку условия для соблюдения режима дня, включающего своевременные приёмы пищи, дневной сон (отдых), прогулку на свежем воздухе, ночной сон, который по своей продолжительности должен быть не менее 8,5—9 ч.

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

3. Систематически наблюдать за самочувствием и поведением ребёнка в течение дня. Такое наблюдение, проводимое хотя бы на



первых порах обучения ребёнка в школе, поможет не допускать длительной и чрезмерно высокой нагрузки на детский организм, сохранять оптимальную умственную и физическую работоспособность, активно влиять на его эмоциональное состояние. При появлении признаков усталости (вялости, жалоб на головную боль, снижения интереса к занятиям, внимания и т. п.) необходимо переключить ребёнка с одной деятельности на другую (например, с умственной на физическую).

Начало обучения в школе характеризуется резким уменьшением двигательной активности детей, которая является важнейшим фактором их нормального физического и психологического развития. Для многих школьников дефицит в движениях становится причиной не только снижения уровня их работоспособности и быстрой утомляемости во время учёбы в школе, но и развития в будущем различных заболеваний. Чтобы избежать этих негативных последствий, необходимо правильно планировать режим дня ребёнка, создавать условия для достаточной двигательной активности в течение дня, недели.

Чтобы оптимизировать двигательную активность ребёнка, необходимо следующее.

1. Выделять в режиме дня школьника время на занятия физическими упражнениями, кото-



рые не требуют сложного спортивного инвентаря и могут выполняться самим ребёнком, а также легко контролируются родителями. К таким формам занятий прежде всего относятся утренняя зарядка (до 10 мин), физкультминутки (2—3 мин), подвижные игры и прогулки на свежем воздухе (до 1—1,5 ч).

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

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



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



СОДЕРЖАНИЕ



Дорогой первоклассник!	3
Узнаем о физической культуре	5
Что такое физическая культура	6
Чему обучают на уроках физической культуры	9
Как возникли физические упражнения	11
Что такое режим дня	15
Учимся заниматься физической культурой	19
Личная гигиена	20
Что такое осанка	22
От чего зависит правильная осанка ...	24
Учимся упражнениям для правильной осанки	26
Утренняя зарядка	33



Правила поведения на уроках физической культуры	43
Учимся выполнять физкультминутки	48
Гимнастика	53
Исходные положения тела	56
Учимся гимнастическим упражнениям	58
Строевые упражнения	71
Лыжные гонки	74
Строевые упражнения с лыжами в руках	76
Упражнения в передвижении на лыжах	79
Лёгкая атлетика	83
Чем отличается ходьба от бега	85
Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	87
Упражнения в легкоатлетических прыжках	89
Учимся играть в подвижные игры	95
Подвижные игры	96
Разучиваем подвижные игры	99



Оцени свои знания и умения

по физической культуре	109
Выбери правильный ответ	110
Оцени свои умения по физической культуре	115
Словарик	116
Уважаемые мамы и папы!	120



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

Физическая культура

1 класс

Учебник

*Центр гармоничного развития личности
и педагогических технологий*

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Художники *Н. Д. Кондрушина, К. Р. Борисов, А. Е. Максимова, И. В. Шариков*

Дизайн макета *О. Г. Чичвариной*

Технический редактор *М. И. Решетникова*

Компьютерная вёрстка *А. А. Марочкиной*

Корректор *О. Н. Шутова*

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

Гарнитура JournalSansC. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.