

Федеральный государственный образовательный стандарт
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

Часть 1 • 1–2 классы



Москва
БАЛСС
2015

УДК 373.167.1:796
ББК 74я71
Е30

Федеральный государственный образовательный стандарт
Образовательная система «Школа 2100»



Совет координаторов предметных линий Образовательной системы «Школа 2100» –
лауреат премии Правительства РФ в области образования
за теоретическую разработку основ образовательной системы нового поколения
и её практическую реализацию в учебниках

На учебник получены положительные заключения по результатам
научной экспертизы (заключение РАН от 01.11.2010 № 10106-5215/420),
педагогической экспертизы (заключение РАН от 22.01.2014 № 000464)
и общественной экспертизы (заключение НП «Лига образования» от 30.01.2014 № 158)

Руководитель издательской программы –
доктор пед. наук, проф., чл.-корр. РАО *Р.Н. Бунеев*

Егоров, Б.Б.

Е30 **Физическая культура. 1–4 кл.** : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В 2 ч. Ч. 1 (1–2 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М. : Баласс, 2015. – 80 с. : ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

ISBN 978-5-85939-858-4

Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты – чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учителю самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объёме их изучать и пр.

Содержание учебника ориентировано на коллективную и индивидуальную работу учащихся, на выполнение детьми и взрослыми совместных проектов, на включение в процесс физического развития учащихся их родителей. Учебник является составной частью комплекта учебников развивающей Образовательной системы «Школа 2100».

Может использоваться как учебное пособие.

УДК 373.167.1:796
ББК 74я71

Данный учебник в целом и никакая его часть не могут быть
скопированы без разрешения владельца авторских прав

Егоров Баатр Борисович, **Пересадына** Юлия Евгеньевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

В 2 частях. Часть 1 (1–2 классы)

Подписано в печать 27.02.15. Формат 84х108/16. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Гарнитура Мириад. Объём 5 п. л. Тираж 5 000 экз. Заказ

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953005 – литература учебная

Издательство «Баласс». 109147 Москва, Марксистская ул., д. 5, стр. 1

Почтовый адрес: 111123 Москва, а/я «Баласс»

Телефоны для справок: (495) 672-23-12, 672-23-34, 368-70-54

<http://www.school2100.ru>

E-mail: izd@balass.ru

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат» ОАО «Издательство "Высшая школа"»
214020 Смоленск, ул. Смольянинова, 1

ISBN 978-5-85939-858-4

© Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., 2011
© ООО «Баласс», 2011

Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычный учебник – учебник по физической культуре. Рисунки и тексты на его страницах расскажут тебе, что такое физическая культура и спорт, какое значение они имеют в жизни человека. Ты познакомишься с физическими качествами человека и узнаешь, как их можно развить, как построить правильный режим дня, какие физические упражнения тебе необходимы, зачем нужно закаляться и выполнять утреннюю зарядку.

Уважаемые учителя и родители!

Наши дети стали взрослее, но по-прежнему важно, чтобы с вашей помощью они формировали представление о собственном здоровье и физическом развитии. Помогайте им выполнять задания, участвуйте в подготовке проектов, проявляйте интерес к их занятиям физической культурой и спортом, поощряйте ребят за успехи, достигнутые в физическом и умственном развитии.

Совместные игры, прогулки, занятия физическими упражнениями и спортом не только укрепляют здоровье, но и помогают построить дружную и крепкую семью, сплотить класс, создать атмосферу взаимопонимания и доверия.

Как работать с учебником

Ты будешь изучать предмет «Физическая культура». В жизни человеку постоянно приходится стал-

киваться с различными проблемами. Цель Образовательной системы «Школа 2100» – помочь каждому научиться их решать, оставаясь при этом достойным человеком. Для этого надо уметь:

- организовывать свои действия: ставить перед собой цель, действовать по плану, оценивать результат;
- работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её;
- общаться и взаимодействовать с людьми;
- развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.

Всему этому ты будешь учиться на уроках физкультуры, выполняя специальные задания. В учебнике они обозначены так: ●, ●, ●, ●.

Чтобы научиться решать проблемы, мы будем использовать на уроках проблемный диалог (это образовательная технология). На страницах учебника такой диалог ведут герои – Лена и Миша.

Прежде чем начать работать с учебником, познакомься также с условными обозначениями.

Условные обозначения:

-  – правила, определения, выводы, их нужно запомнить;
-  – вопрос для исследования, проблемная ситуация;
-  – проектное задание.

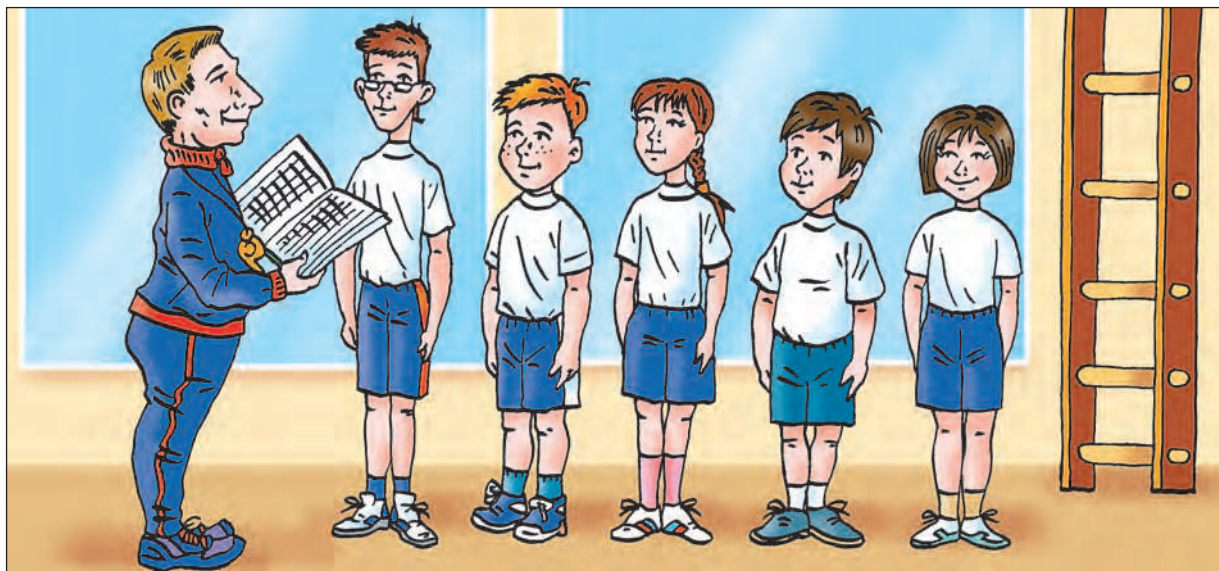
Часть 1

ТЫ
И
ФИЗКУЛЬТУРА



ТЕМА 1. Что такое физическая культура?

На какой урок пришли ребята? Почему он важен? Для чего он нужен?



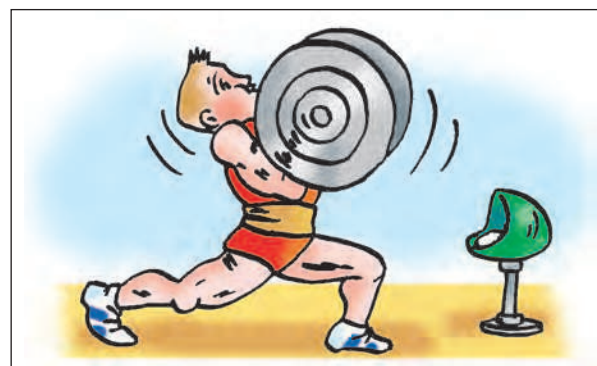
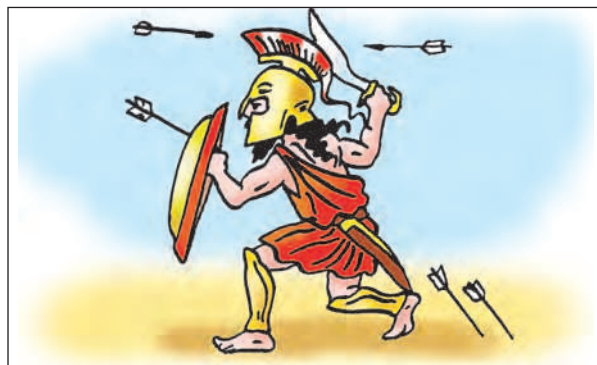
Чем ребята будут заниматься на этом уроке?



Как ты думаешь, почему мальчик не сразу сумел помочь бабушке? Что ему нужно было сделать, чтобы стать сильнее?

Чтобы стать сильным и здоровым, нужно заниматься физкультурой.

Чем заняты изображённые на рисунках люди? Какие физические качества им необходимы?



● Какими качествами ты хотел бы обладать?

Как ты думаешь, почему наш предмет называется физической культурой?

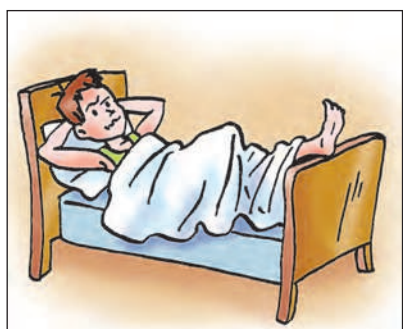
По мере того как человек растёт и взрослеет, он осваивает жизненно важные движения. Эти движения являются основой физической культуры.

ТЕМА 2. Зачем нужно двигаться?

Почему школьнику важно быть здоровым?

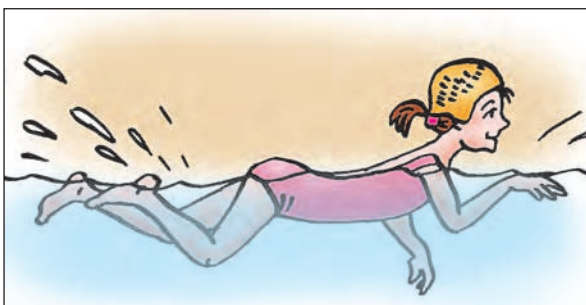


Рассмотри рисунки. Расскажи, что делают дети.



Чтобы каждый день узнавать новое и интересное, школьник не должен пропускать уроки. Поэтому важно быть здоровым.

Какие способы передвижения изображены на этих рисунках?

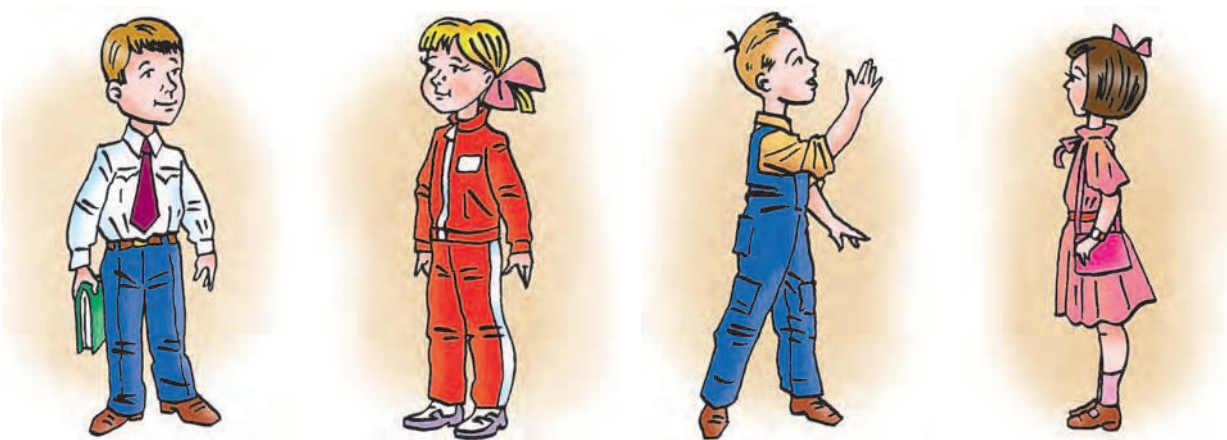


Почему эти способы передвижения называют жизненно важными? Какие способы передвижения используешь ты?

Чтобы быть здоровым, надо двигаться. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание – жизненно важные способы передвижения человека.

ТЕМА 3. Что необходимо на уроке физической культуры?

Что собираются делать дети? Как ты это понял?



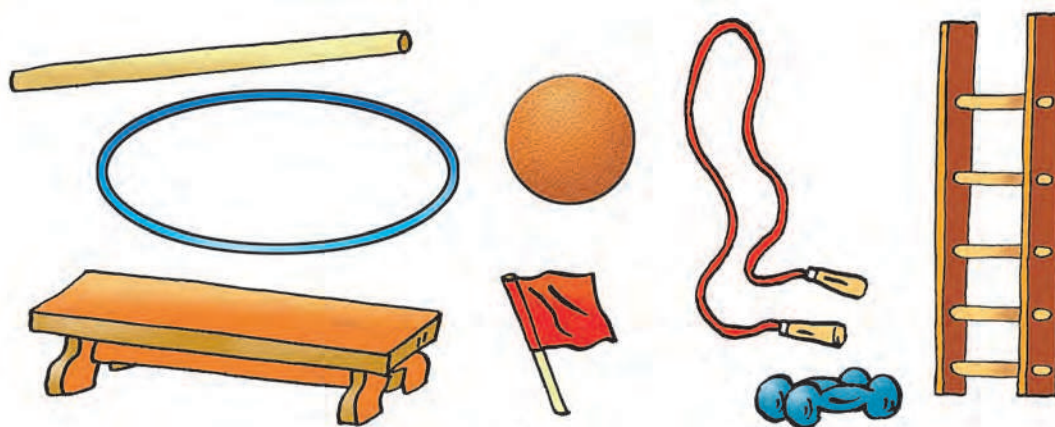
В какой одежде неудобно заниматься физической культурой? Почему?

Для любого дела нужна своя одежда. Для занятий физической культурой тебе потребуется спортивная форма.



Почему на детях разная спортивная форма?

Для чего предназначены эти предметы?



Эти предметы называются спортивным инвентарём. Они помогут тебе стать сильным и ловким.

Почему спортивный инвентарь можно пользоваться только с разрешения и в присутствии взрослого?

Рассмотри рисунки. Что эти дети делают неправильно?



Почему надо быть внимательным на уроке физической культуры?

ТЕМА 4. Зачем нужен режим дня?

Посмотри, чем занимался мальчик после школы.



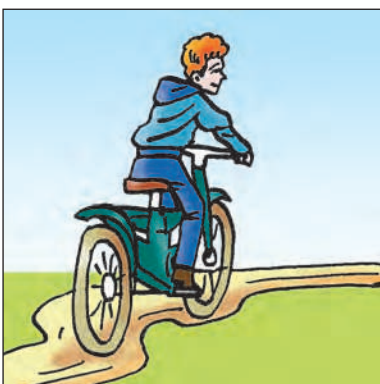
Почему он не успел помочь маме?

Чтобы всё успевать, надо научиться правильно распределять время. Поможет тебе в этом режим дня.



● Составь с помощью картинок свой режим дня.

Рассмотри рисунки. Что ты понимаешь под словом «отдых»?



Чтобы всё успеть сделать и не устать, нужно чередовать работу и отдых. Лучший отдых – это движение.

Как можно распределить занятия в течение дня?

ТЕМА 5. Что нужно, чтобы проснуться?

Расскажи, что делает девочка.



Для чего нужна утренняя зарядка? Как выполнять её правильно?

Тебе помогает проснуться будильник. Проснуться твоему организму помогает утренняя зарядка.



● Какие хорошие слова ты знаешь? Что ты говоришь своим родным, чтобы их настроение улучшилось?

Хорошее настроение – это тоже утренняя зарядка. Чтобы зарядиться таким настроением, нужно сказать близким ласковые, добрые слова.

Подумай, для каких частей тела предназначены эти упражнения.



Какие упражнения ты включишь в свою утреннюю зарядку? Попробуй начать с них завтрашний день*.

Выполняя утреннюю зарядку, включай в неё упражнения для всех частей тела.

* Упражнения для утренней зарядки см. в Приложении на стр. 30–32.

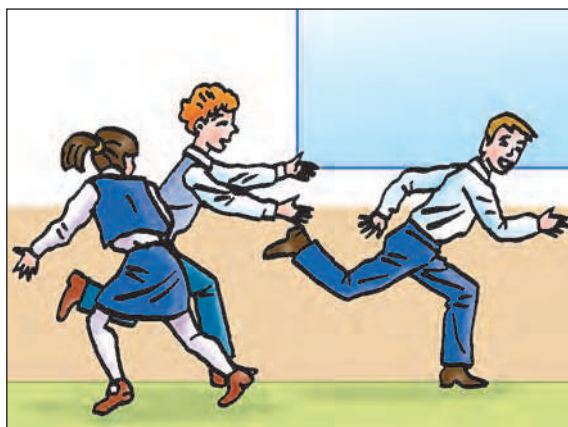
ТЕМА 6. В чём польза физкультминуток?

Что делают дети?



Для чего нужны физкультурные минутки?

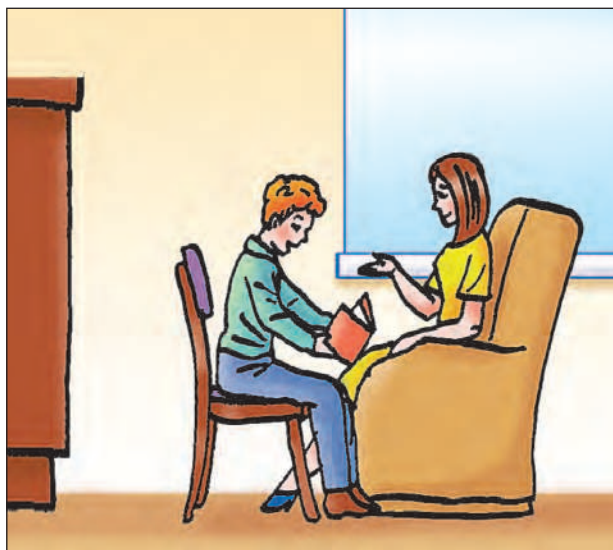
Расскажи, что ты видишь на рисунках.



Зачем нужны перемены между уроками? Что ты делаешь на переменах? В какие подвижные игры ты играешь?

Занимаясь уроками, ты устаёшь. Снять утомление поможет физкультминутка.

Нужны ли физкультминутки дома?



Какие упражнения для физкультминутки ты знаешь? Покажи.

В любой работе нужен перерыв для движения.

Придумай весёлые упражнения «Смешные рожицы», используя мимику и жесты.

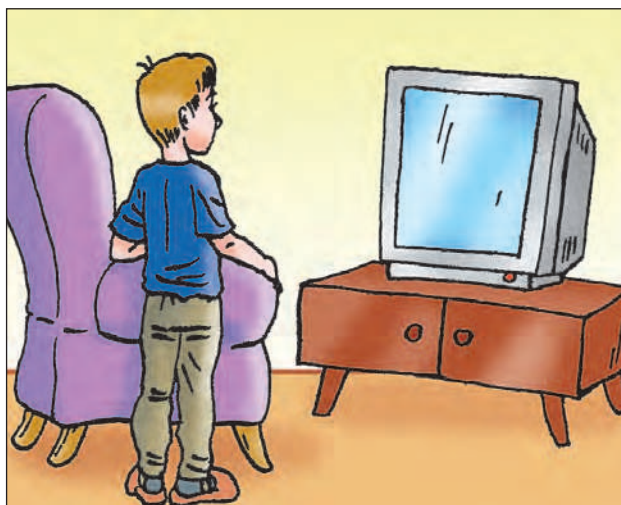
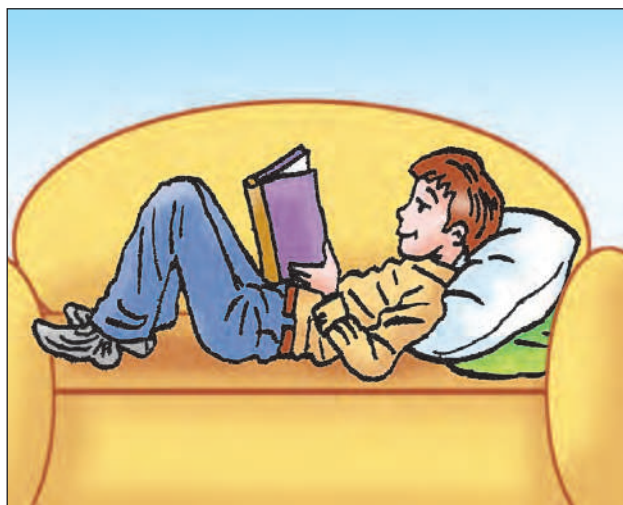


Упражнения для мышц лица помогут тебе отдохнуть и поднять настроение.

ТЕМА 7. Зачем нужна гимнастика для глаз?

Назови известные тебе органы чувств. Что мы делаем с помощью глаз?

Рассмотри рисунки. Что в них общего?



● Почему так нельзя делать? Как поступать правильно?

Почему мы должны беречь зрение? Что надо делать, чтобы его сохранить?

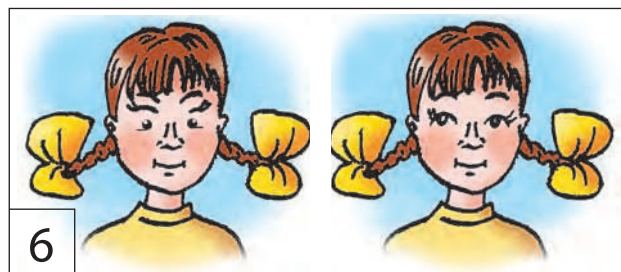
Выполни гимнастику для глаз.



1. Поморгай глазами (15–20 раз).
2. Крепко зажмурь и открой глаза (3 раза).



3. Посмотри на небо (5–6 раз).
4. Посмотри сначала налево, затем направо (5–6 раз).



5. Посмотри вверх-вниз (5–6 раз).
6. Повращай глазами влево и вправо (5–6 раз).

Чтобы твои глаза отдохнули, в школе и дома нужно делать гимнастику для глаз.

ТЕМА 8. Что такое правильная осанка?

Кто из детей сидит за партой правильно?



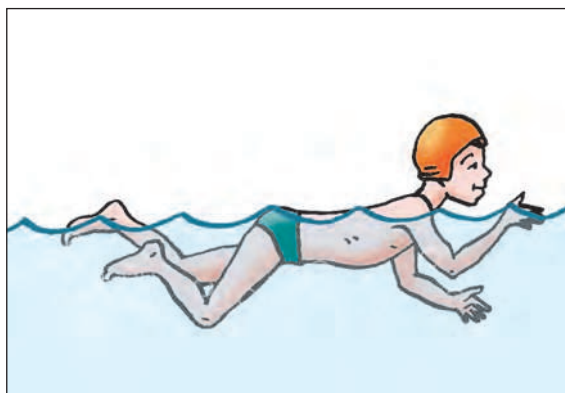
Покажи, как надо сидеть.



Почему Маша выбрала стул Мишутки?

Чтобы осанка была красивой, мебель нужно подбирать по росту.

Кто из детей не бережёт свою осанку? Почему?

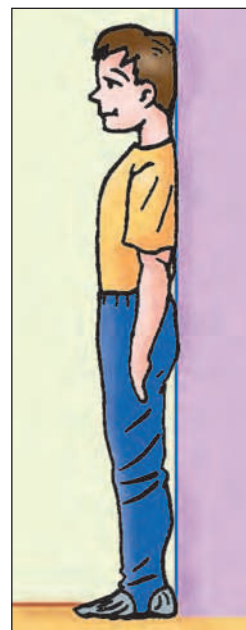


● Расскажи, что нужно делать, чтобы сохранить красивую осанку.

Не забывай следить за своей осанкой. Чтобы осанка была правильной, нужно развивать все мышцы тела.

Посмотри на рисунок. Проверь с его помощью свою осанку.

Неправильная осанка влияет на работу внутренних органов: ухудшается их кровоснабжение, возникает недостаток кислорода. Особенно страдает от этого головной мозг.



ТЕМА 9. Что мы делаем зимой?

Какое время года изображено на рисунке? Что делают дети?



Какие зимние игры и забавы ты знаешь? Почему зимой полезно играть на улице? Почему зимой воздух чище, чем летом?

Зимние игры и забавы укрепляют здоровье, закаляют нас, делают бодрыми, сильными и выносливыми.

Рассмотри внимательно рисунок. Что дети делают неправильно?

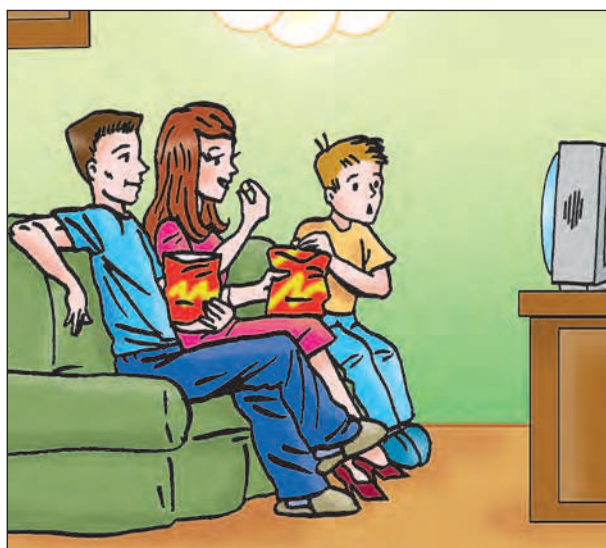


● Какие действия могут повредить здоровью? Что нельзя делать зимой? Почему?

Играя зимой на свежем воздухе, будь внимателен и осторожен.

ТЕМА 10. Мама, папа, я – спортивная семья!

Расскажи, что делают взрослые и дети.



● Какую семью можно назвать спортивной? Можно ли твою семью назвать спортивной?

Физической культурой и спортом можно заниматься вместе со своими близкими.

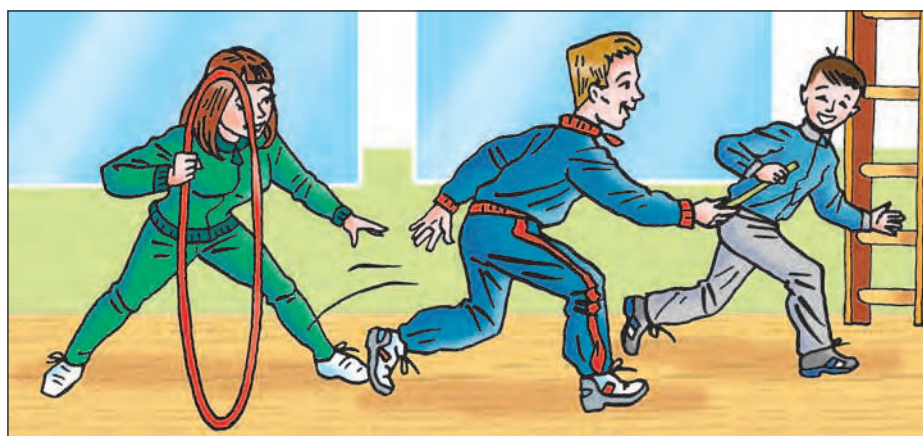
Чем занимается каждый член семьи? Как ты думаешь зачем?



Занимаются ли спортом твои близкие?



Выполни вместе с членами своей семьи проект «Спортивный фотоальбом»*.



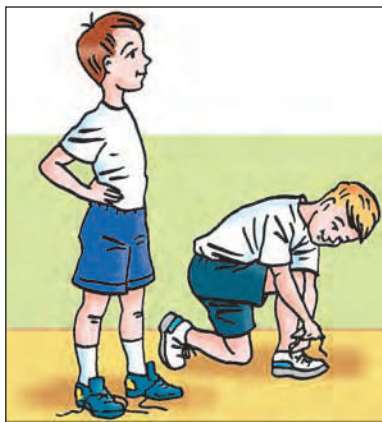
● Что поможет этой семье победить? Подготовь свою семью к соревнованиям и проведи дома разминку.

Семья будет дружной и здоровой, если все в ней будут заниматься физической культурой и спортом.

* Описание проекта: Приложение, стр. 32–33.

ТЕМА 11. Как стать внимательным и наблюдательным?

Сравни рисунки. Найди 5 отличий.



Почему школьнику важно быть внимательным и наблюдательным? Как можно развить в себе эти качества?

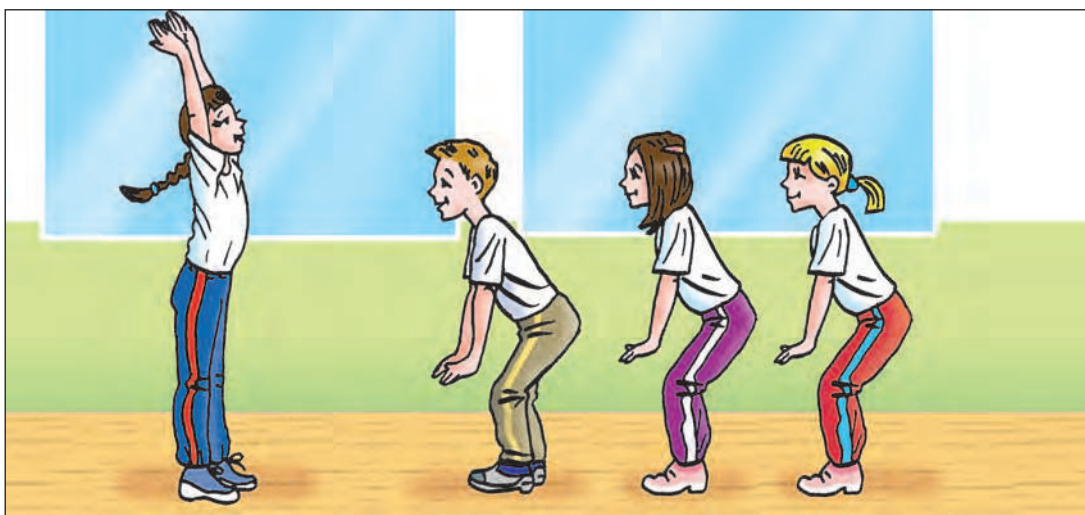
Развить внимание и наблюдательность тебе помогут специальные игры*. Поиграй в них с друзьями на перемене и дома с родителями.

«Солнце, воздух, вода»

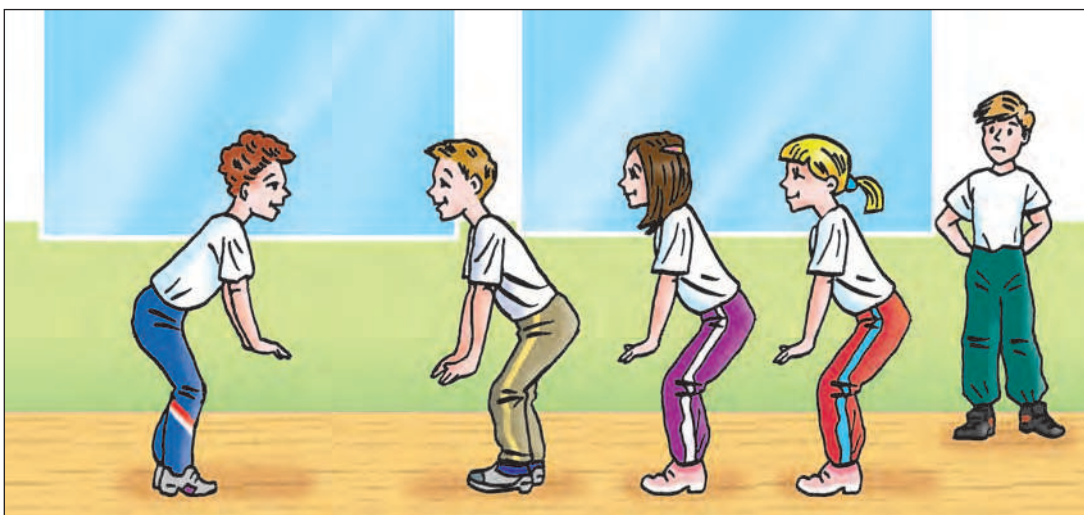


* Здесь и далее описание игр см. в Приложении на стр. 33–34.

«Всё наоборот»



«Запрещённое движение»



Поиграй с друзьями также в игры «Тень», «Зеркало», «Дружная семья».

Почему в игре нужно соблюдать правила?

Внимание и наблюдательность будут нужны тебе и в школе, и дома. Их можно развивать в игре.

Тема 12. Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Что делают дети? Чем отличаются их игры?



Подвижные игры помогут тебе стать ловким, метким, быстрым, выносливым.

Что дети делают неправильно?



Где лучше проводить подвижные игры?

- Как правильно организовать подвижную игру?

Играть в подвижные игры лучше на детской площадке. Выбор игры зависит от места её проведения и количества участников.

Какие подвижные игры ты знаешь?
Поиграй с друзьями в подвижные игры.

«Ловишки»



«Ловишки с мячом»



«Увёртыши»



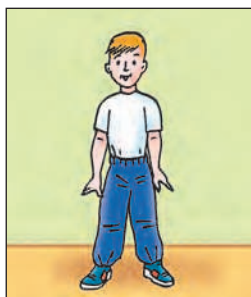
«Выше земли!»



Соблюдай правила игры. Не оскорбляй соперников и не доказывай свою правоту кулаками.

1. Упражнения для утренней зарядки

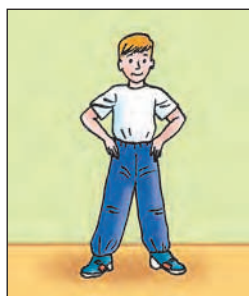
1. Потягивание. Темп медленный. Поднять прямые руки через стороны вверх (вдох), поднимаясь на носки, и энергично потянуться. Опустить руки вниз (выдох). Повторить 6–8 раз.



2. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить 8–12 раз.



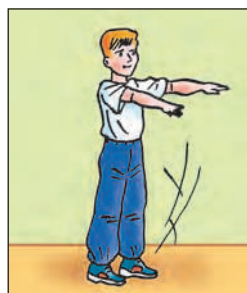
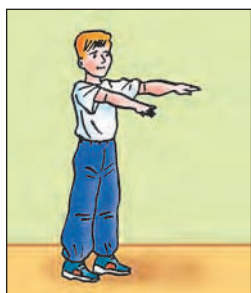
3. Упражнение для туловища. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) в одну сторону, а затем – в другую. Повторить 6–8 раз.



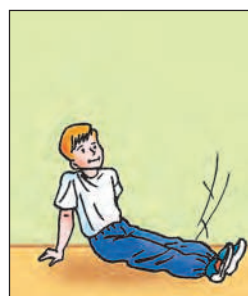
4. Упражнение для мышц ног. Выполнить 10–20 приседаний.



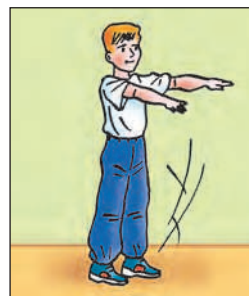
5. Упражнение для мышц ног и рук. Руки вперёд, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. Повторить 6–10 раз. То же упражнение выполнить другой ногой.



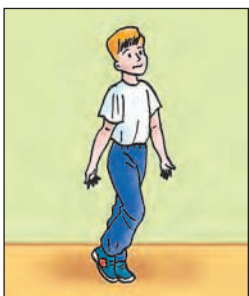
6. Упражнение для мышц живота и ног. Сидя, ноги вперёд, руки – упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги. Носки должны быть вытянуты. Голову не опускать. Вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 6–8 раз.



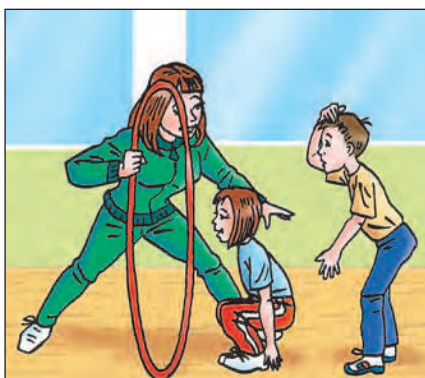
7. Упражнение для мышц живота и ног. Руки вперёд, в стороны. Ноги попеременно вверх-вниз. Носки должны быть оттянуты. Голову не опускать. Вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 6–8 раз.



8. Упражнение на расслабление. Ходьба в течение 1–2 мин. с углублённым дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полунаклоном.



2. Проект «Спортивный фотоальбом»





Собери фотографии своих близких, занимающихся спортом. Составь спортивный фотоальбом. Подпиши каждую фотографию. С помощью фотоальбома расскажи в классе, каким спортом занимаются твои близкие.

3. Описание игр

«Солнце, воздух, вода»

Ведущий произносит слова «солнце», «воздух», «вода», при этом показывая рукой вверх, прямо или вниз. Участники при слове «солнце» тянутся руками вверх, «воздух» – разводят руки в стороны, «вода» – присаживаются на корточки. Иногда ведущий показывает не то, что говорит. Те, кто ошибся, выходят из игры.

«Всё наоборот»

Ведущий показывает физическое упражнение. Участники выполняют всё наоборот: если ведущий тянется вверх, они приседают и т.п.

«Запрещённое движение»

Участники должны повторять все движения ведущего, кроме одного – запрещённого. Те, кто ошибся, выходят из игры.

«Тень»

Ведущий делает вид, что прогуливается. Остальные участники изображают его тень, в точности повторяя все движения ведущего.

«Зеркало»

«Обезьянка» корчит рожицы перед зеркалом. Ведущий – «обезьянка», все остальные участники – «зеркала».

«Дружная семья»

Участники договариваются, кто из них какую домашнюю работу будет изображать. Ведущий должен угадать, что изображает каждый участник.

«Ловишки»

По команде «Раз, два, три – лови!» все участники разбегаются, а ведущий старается догнать и коснуться убегающего рукой.

«Ловишки с мячом»

Игра проводится так же, как и «Ловишки», но ведущий должен коснуться убегающего мячом.

«Увёртыши»

Играющие делятся на две команды. Первая образует большой круг, вторая входит в него. Задача первой команды – выбить мячом игроков, находящихся внутри круга, задача второй – увернуться от мяча.

«Выше земли!»

Игра проводится так же, как и «Ловишки», но с условием: нельзя ловить тех участников, которые успели оторвать ноги от земли (встать или сесть на какой-либо предмет, повиснуть на перекладине и т.п.).

Часть 2

ТЫ –
ЧЕМПИОН



ТЕМА 1. Зачем человеку нужна сила?



Лена: Помнишь, на уроке окружающего мира мы узнали, что человек – существо разумное, у него есть разные качества?

А о каких его качествах мы сможем узнать на уроках физической культуры?

Миша: А разве бывают физические качества человека?

?!) А ты как думаешь: какие качества человека называются физическими?

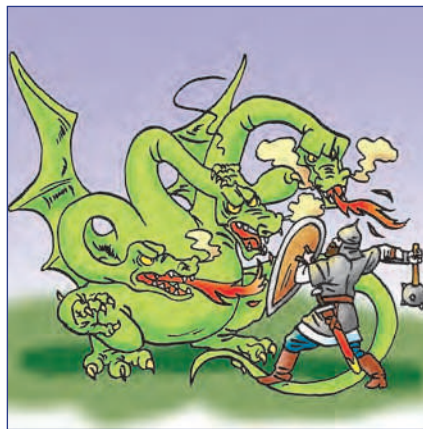
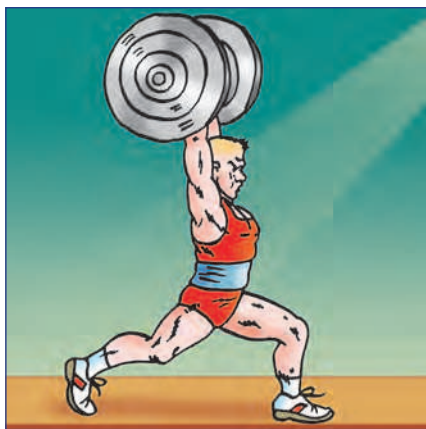
Знакомимся с физическими качествами человека.

Работаем по плану:

1. С каким физическим качеством будем знакомиться?
2. Зачем необходимо человеку это качество?
3. Как развить в себе это качество?

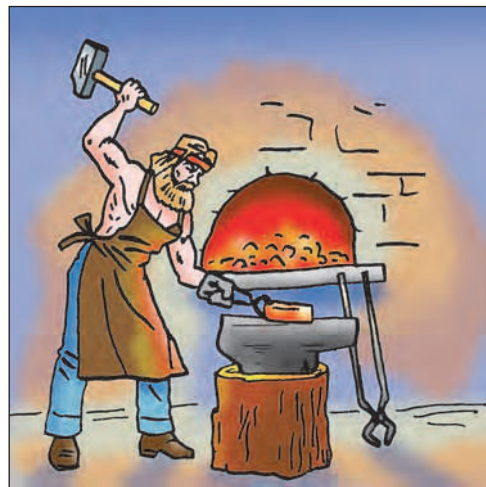
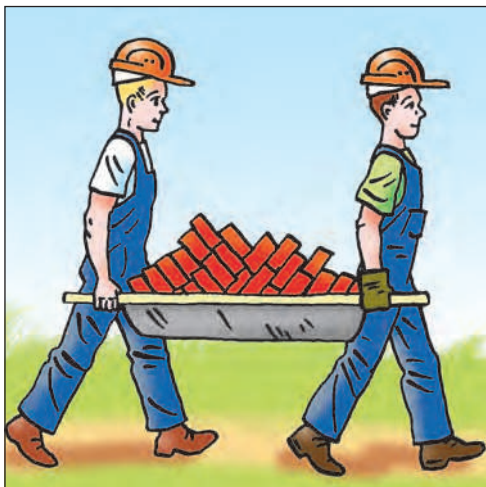
С каким физическим качеством будем знакомиться?

Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

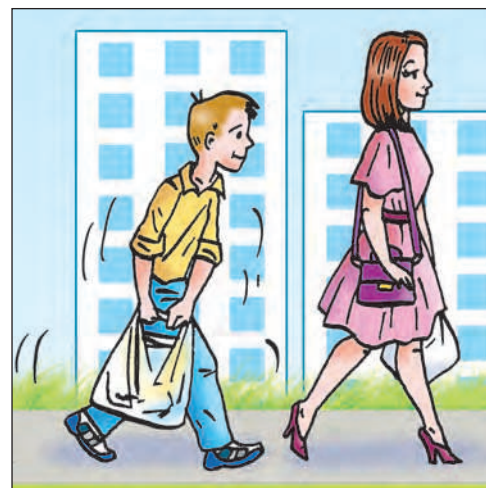


Зачем необходимо человеку это качество?

Представителям каких профессий необходима сила? Продолжи ряд.



Рассмотри рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными? Продолжи ряд.



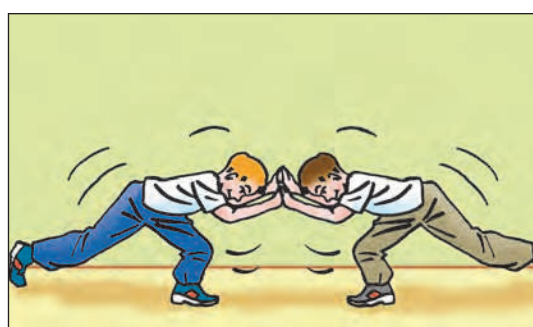
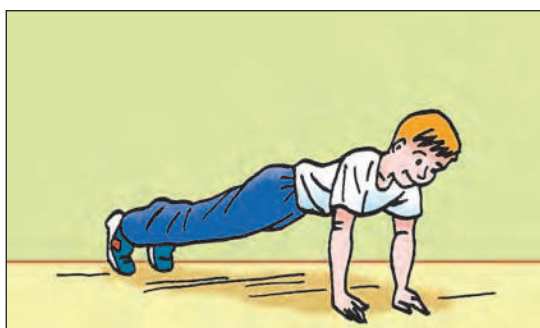
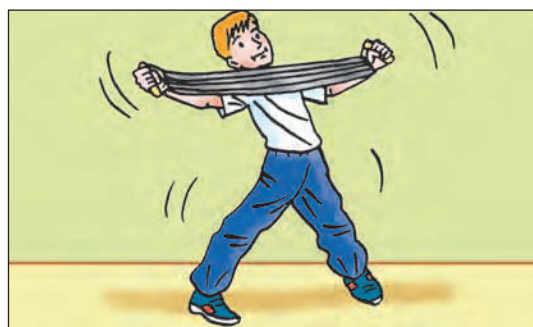
Сила – это способность с помощью мышц производить активные действия. Сила нужна всем, кто занимается тяжёлой работой, например переносит грузы.

Как ты думаешь, только ли физически развитого человека можно назвать сильным?

Слышал ли ты выражение «сильный духом человек»? Тебе известно, что оно означает?

Как развить в себе это качество?

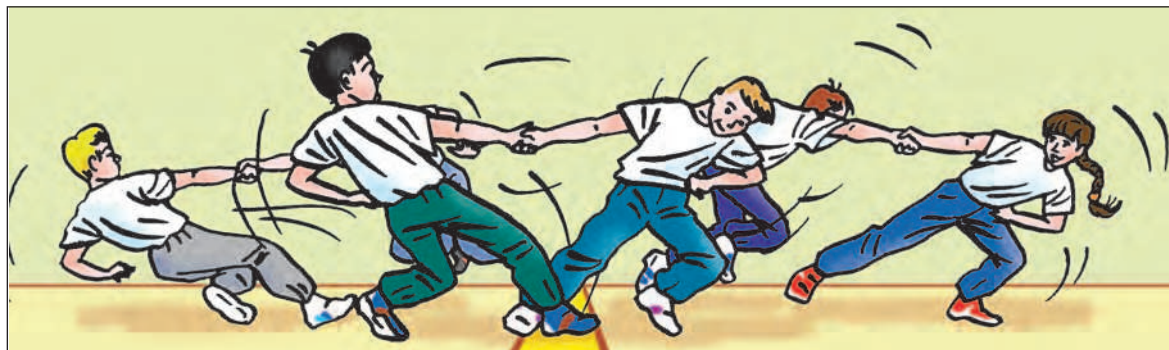
Можно ли стать сильнее? Как развить силу?



Силу можно развивать с помощью специальных физических упражнений для всех мышц тела.

● Есть игры, которые помогут тебе стать сильнее. Поиграй в них вместе с друзьями и близкими*.

«Перетягивание в парах»



«Пятнашки на одной ножке»



Для любознательных

● Как ты думаешь, кто сильнее?



Самое сильное существо на Земле – муравей. Он может тащить на себе груз, в 20 раз превышающий массу его тела. А слон не может поднять и половины своего веса.

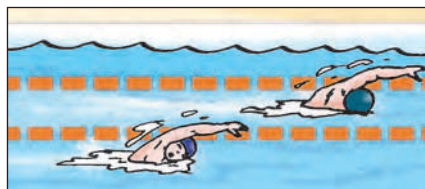
Какой вес можешь поднять ты?

* Описание игр здесь и далее см. в Приложении на стр. 74–75.

ТЕМА 2. Зачем человеку нужна быстрота?

С каким физическим качеством будем знакомиться?

Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



Подумай, в каких ещё видах спорта нужно быть быстрым.

Зачем необходимо человеку это качество?

В каких ещё профессиях нужна быстрота? Продолжи ряд.



Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым? Продолжи ряд.



Быстрота – способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени. Быстрота – это важное качество, необходимое не только в спорте, но и в жизни каждого человека.

Как развить в себе это качество?

Эти упражнения помогут тебе стать быстрее.



Ходьба с ускорением



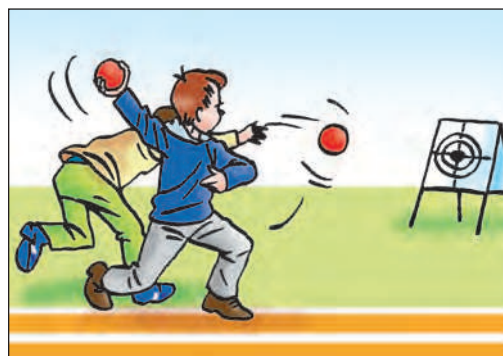
Бег с ускорением

● Поиграй с друзьями в игры на развитие быстроты. Ходьбу и бег чередуй с отдыхом. Дыши через нос.

«Невод»



«Метко в цель»



Вы можете также поиграть в игры «Кто быстрее», «Ладшки».

Для любознательных

● Как ты думаешь, какое животное самое быстрое?

Самое быстрое животное на свете — гепард. Он может развивать скорость до 110 километров в час.

А с какой скоростью бегаешь ты?



ТЕМА 3. Зачем человеку нужно быть выносливым?

С каким физическим качеством будем знакомиться?

Каким качеством обладают эти люди?



Какого человека можно назвать выносливым?

Зачем необходимо человеку это качество?

Рассмотри рисунки. В каких ещё профессиях нужна выносливость? Продолжи ряд.



Подумай, в каких видах спорта важно быть выносливым.

● В каких ситуациях тебе нужно быть выносливым? Продолжи ряд.



Выносливость – способность переносить физическую нагрузку длительное время. Выносливость – важное для человека качество. Оно помогает ему в работе и в повседневной жизни.

Как развить в себе это качество?

Как можно стать более выносливым?



Выносливость можно развивать в любое время года.

- Поиграй с друзьями в игру «Два Мороза».

Для любознательных



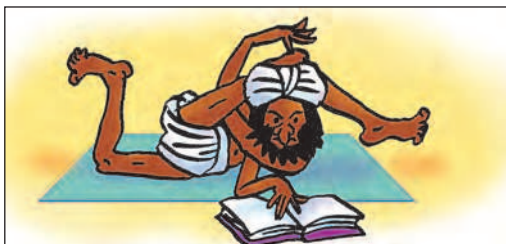
- Кто из этих животных выносливее?

Каждое животное выносливо по-своему. Белый медведь живёт в Арктике, где температура зимой опускается до -50°C . В поисках пищи он проходит до 40 км или проплывает в ледяной воде 80 км в день. Верблюд за день преодолевает расстояние 80–90 км под палящим солнцем. Он может прожить без воды 15 дней, а без пищи 30 дней.

ТЕМА 4. Зачем человеку нужно быть гибким?

С каким физическим качеством будем знакомиться?

Каким качеством обладают эти люди?



Зачем необходимо человеку это качество?

В каких ещё профессиях нужна гибкость? Продолжи ряд.



● В каких ситуациях тебе понадобится гибкость? Продолжи ряд.



Гибкость – это способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов. Плохо развитая гибкость может ограничивать проявления силы, быстроты, выносливости.

Как развить в себе это качество?

Какие упражнения следует выполнять, чтобы стать гибким?



Упражнения для развития гибкости делай ежедневно. Сложные гимнастические упражнения выполняй только в присутствии взрослого.

- На уроках физической культуры ты будешь заниматься гимнастикой. Она поможет тебе стать более гибким и развить все группы мышц.

Поиграй с друзьями в игру «Твистер». Помни, что перед игрой нужно провести разминку, чтобы мышцы тела разогрелись.

Для любознательных

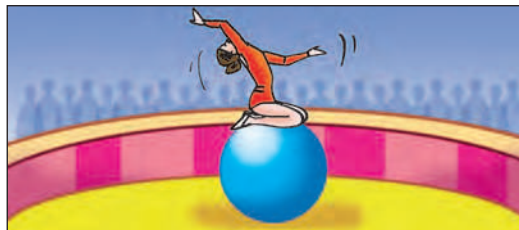


- Какое животное является самым гибким?

Среди животных самой гибкой считается змея. Подвижность и гибкость придаёт ей сложно устроенный позвоночник, состоящий из сотен подвижно соединённых позвонков.

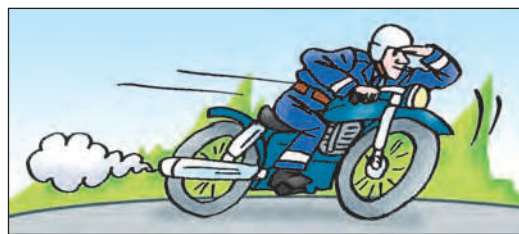
ТЕМА 5. Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?

С каким физическим качеством будем знакомиться?
Каким качеством обладают эти люди?



Зачем необходимо человеку это качество?

В каких ещё профессиях нужно уметь сохранять равновесие? Продолжи ряд.



Подумай, в каких видах спорта необходимо умение сохранять равновесие.

● В каких ситуациях тебе может понадобиться это качество? Продолжи ряд.



Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

Как развить в себе это качество?

Как можно развить у себя способность сохранять равновесие?



Развивая равновесие, помни, что упражнения на повышенной опоре следует выполнять только в присутствии взрослого.

- Поиграй вместе с друзьями в игру «Бой петухов».

Для любознательных

- Как ты думаешь, кому из этих животных лучше других удаётся сохранять равновесие?



Все эти животные умеют хорошо сохранять равновесие. Кошки уверенно ходят по конькам крыш, заборам и сучьям деревьев. Цапля может долго стоять на одной ноге и не устать.

ТЕМА 6. Зачем человеку нужна ловкость?

С каким физическим качеством будем знакомиться?
Каким качеством обладают эти люди?



Зачем необходимо человеку это качество?

В каких ещё профессиях нужна ловкость? Продолжи ряд.



Подумай, каким спортсменам необходимо это качество.

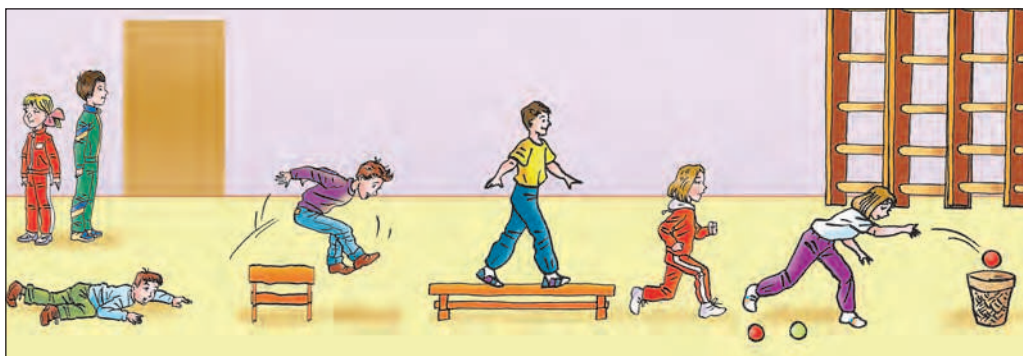
● В каких ситуациях тебе нужно быть ловким? Продолжи ряд.



Ловкость – это способность выполнять сложные движения.

Как развить в себе это качество?

Как можно развить ловкость? Какие ещё физические способности понадобятся тебе при выполнении этих упражнений?



- Придумай эстафету и проведи её с друзьями. Поиграй в игру «Успей подобрать».

Для любознательных

- Кого из этих животных можно назвать самым ловким? Почему?

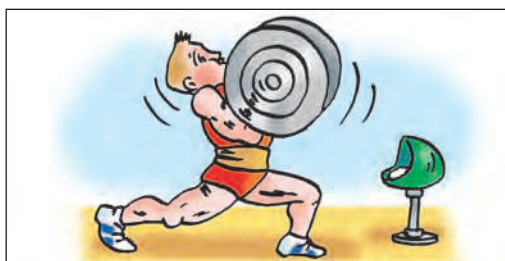
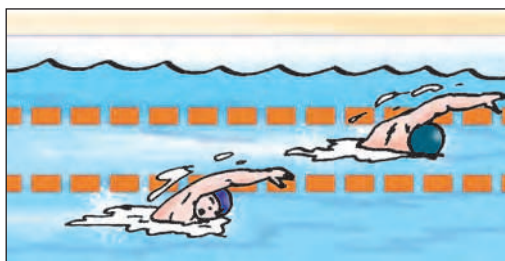
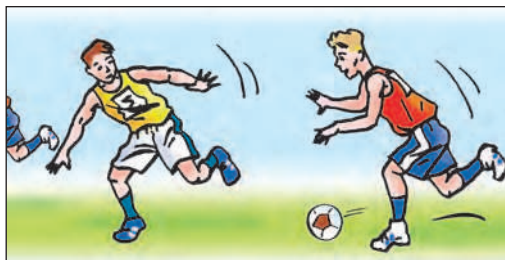


Мало кто из животных может сравниться в ловкости с обезьяной. Пальцы на её передних и задних конечностях устроены одинаково, они хорошо приспособлены к хватанию. Четыре конечности и цепкий хвост помогают обезьяне взбираться на деревья и добывать пищу.

ТЕМА 7. Какие физические качества нужны чемпиону?

С какими физическими качествами ты познакомился? Зачем их нужно развивать?

Какие физические качества необходимы этим спортсменам?



● Какие физические качества необходимы тебе в учёбе и в жизни? Приведи примеры.

Все физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, ловкость – необходимы не только чемпиону. Они помогают тебе и другим людям легко справляться с умственными и физическими нагрузками.

- Кто лучше справится со своим делом? Почему?



Любую работу нужно делать с хорошим настроением. Для здоровья важны не только хорошо развитые физические качества, но и положительные эмоции.

Подумай, что ещё необходимо, чтобы быть здоровым.



Выполни проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы»*.

* Описание проекта см. в Приложении на стр. 76.

ТЕМА 8. Зачем человеку нужно правильно ходить?



Миша: Теперь я знаю, какие бывают физические качества человека. А ещё – зачем и как их нужно развивать. Я даже в свою зарядку включил некоторые новые упражнения.

Лена: Только не думай, что теперь мы всё знаем про физическую культуру. Я, например, хочу ещё узнать о видах движений.

Миша: Интересно! Бывают виды растений, насекомых... А про виды движений я не слышал.

?! Как ты думаешь, какие бывают виды движений?

Знакомимся с видами движений человека.

Работаем по плану:

1. С каким видом движения знакомимся?
2. Зачем это движение необходимо человеку?
3. Как правильно выполнять это движение?
4. Как развить это движение?

С каким видом движения знакомимся?

Какой вид движения изображён на рисунках?



Ходьба – это передвижение на ногах, во время которого происходит напряжение и расслабление мышц по очереди. При ходьбе работают более половины мышц всего тела.

Зачем это движение необходимо человеку?

Зачем человеку нужно умение ходить?

Как связаны между собой ходьба и здоровье?

Какое расстояние ты проходишь каждый день?

Ходьба в любое время года – самый лучший способ укрепить здоровье.

Как правильно выполнять это движение?

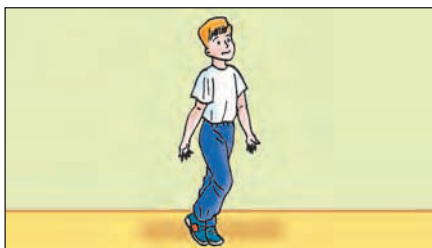
Рассмотри рисунки. В чём разница между ними?



При ходьбе туловище держи прямо или слегка наклонив вперёд, руками свободно двигай в такт ходьбе (правая нога – левая рука).

Как развить это движение?

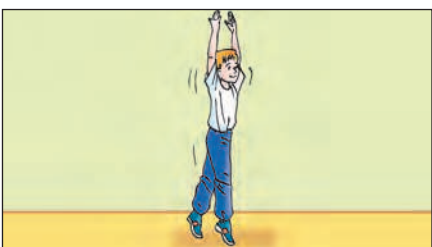
Выполни эти упражнения дома.



Обычная ходьба



Ходьба на пятках



Ходьба на носках



Ходьба на внешней
стороне стопы



Ходьба в приседе



Ходьба в полуприседе



Ходьба с высоким
подниманием коленей



Ходьба спиной вперёд



Ходьба широким шагом



Ходьба приставным шагом



Ходьба с перешагиванием через предмет

- Придумай игры, используя упражнения для ходьбы. Поиграй с друзьями на перемене.

Для любознательных

- Какие животные умеют ходить на задних лапах? Зачем им это умение?



Медведь и обезьяна встают на задние конечности, когда им нужно освободить передние, чтобы защищаться или добывать себе пищу. Медведь также когтями передних лап царапает ствол дерева, обозначая границы своей территории. А обезьяна переносит в передних лапах детёныша.

ТЕМА 9. Зачем человеку нужно правильно бегать?

С каким видом движения знакомимся?

Какой вид движения изображён на рисунках?



Бег – это быстрое движение, отличительным признаком которого является фаза полёта. Бегущий человек, отталкиваясь ногами от земли, на некоторое время остаётся без опоры. Физическая нагрузка при беге требует согласованной работы всего организма.

Зачем это движение необходимо человеку?

Зачем человеку необходимо умение бегать?

Как связаны между собой бег и здоровье?

Какое расстояние ты можешь пробежать?

Как правильно выполнять это движение?

Рассмотри рисунки. Какие ошибки были допущены ребятами? Как правильно заниматься бегом?



При беге туловище немного наклони вперёд, руки согни в локтях. Двигай согнутыми руками более энергично, чем при ходьбе.

Занимайся бегом на свежем воздухе в специально отведённом для этого месте. Одежда и обувь должны быть удобными. Начинай и заканчивай бег ходьбой. После бега прими душ.

Как развить это движение?

Выполни эти упражнения дома.



Обычный бег



Бег на носках



Бег с нахлёстыванием



Бег с высоким
подниманием колена



Бег широким шагом



Бег с ведением мяча



Бег из разных
стартовых положений –
нижний старт



Бег из разных
стартовых положений –
верхний старт

- Включи разные виды бега в подвижные игры. Поиграй с друзьями.

Для любознательных

- Какая птица не летает, но быстро бегает?

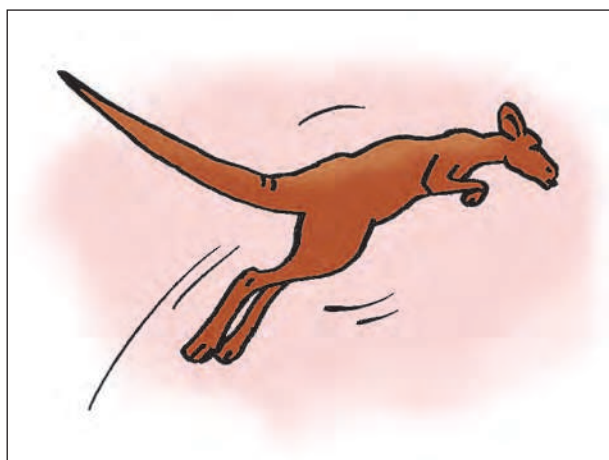


Страус – самая высокая, самая тяжёлая и самая быстро бегающая птица на Земле. Страус может развивать скорость до 70 километров в час.

ТЕМА 10. Зачем человеку нужно правильно прыгать?

С каким видом движения знакомимся?

Какой вид движения изображён на рисунках?



Прыжки относятся к сложным видам движения. Это быстрое, с отталкиванием, перемещение тела. Во время прыжка работает большое количество мышц тела. Прыжки укрепляют ноги, стимулируют работу всего организма.

Зачем это движение необходимо человеку?

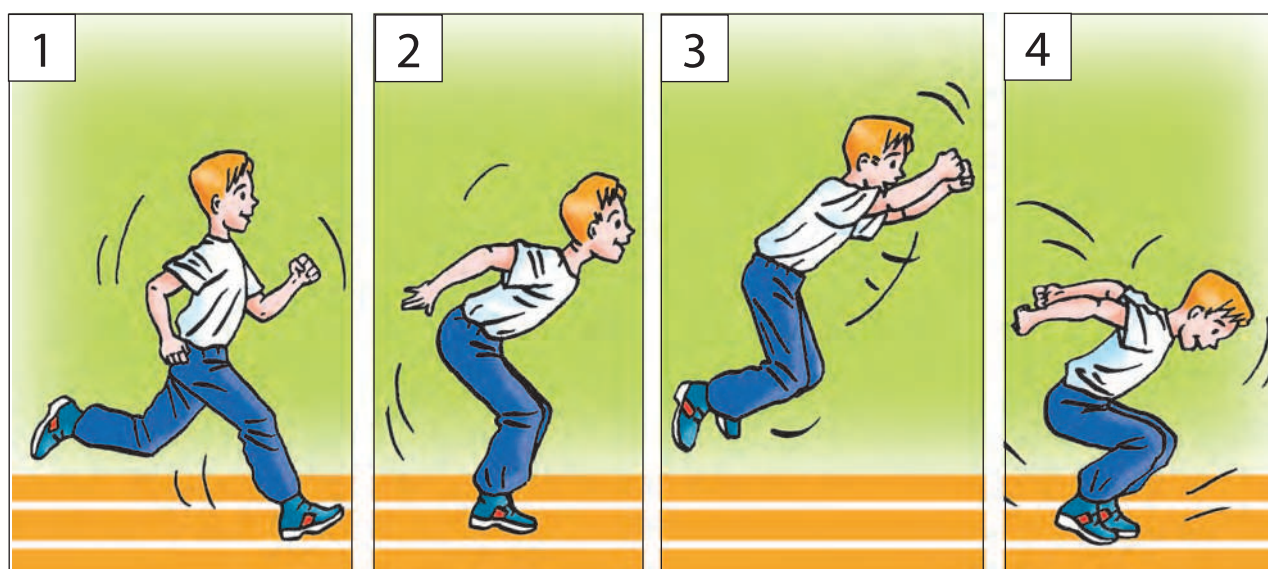
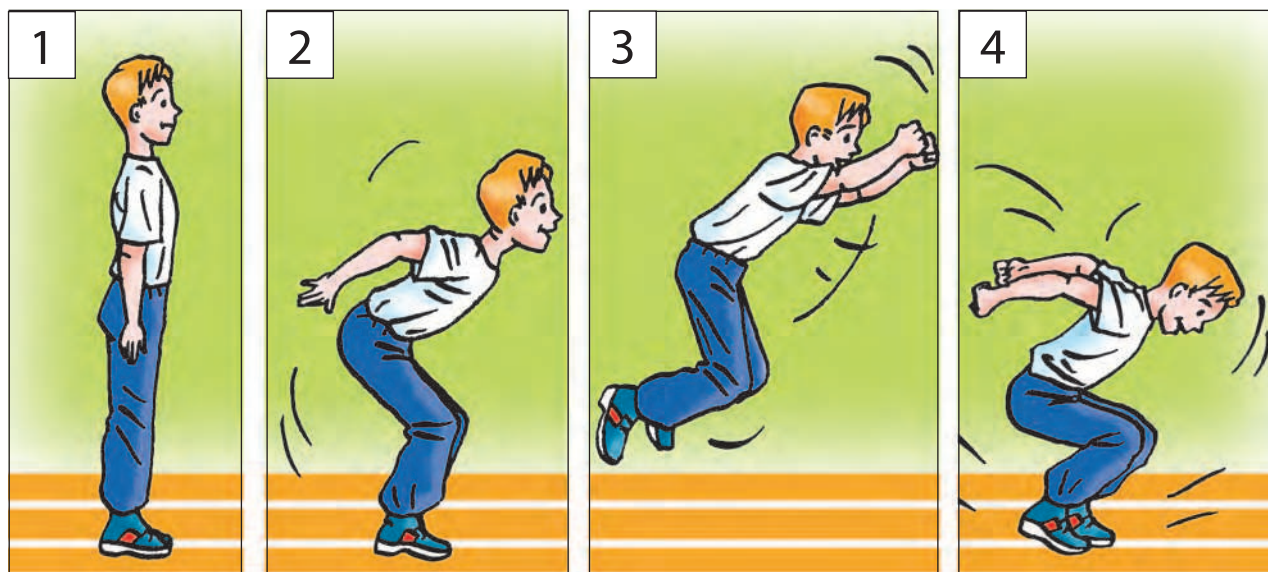
Зачем человеку необходимо умение прыгать?

Зачем тебе нужно уметь прыгать?

На какое расстояние в длину ты можешь прыгнуть? А как высоко?

Как правильно выполнять это движение?

Рассмотри рисунки. Чем отличаются эти прыжки?

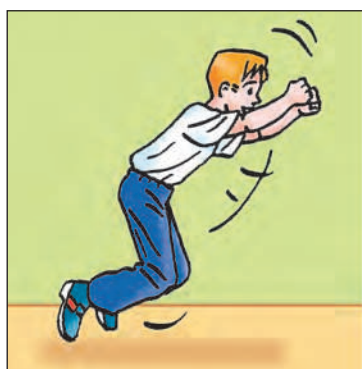


Прыжки состоят из четырёх последовательных этапов: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполняя прыжки, будь внимателен и осторожен, приземляйся на всю стопу, сохраняя равновесие.

Прыжки с разбега выполняются в спортивных залах с приземлением на гимнастические маты, на стадионе – в яму с песком.

Как развить это движение?

Рассмотри рисунки. Выполни упражнения в присутствии взрослых, будь внимателен и осторожен.



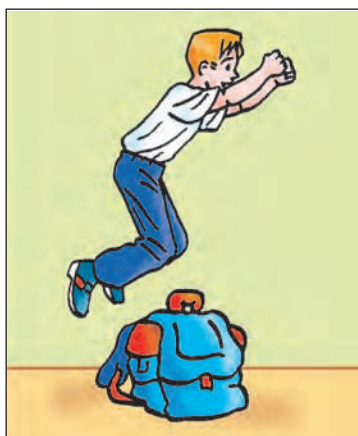
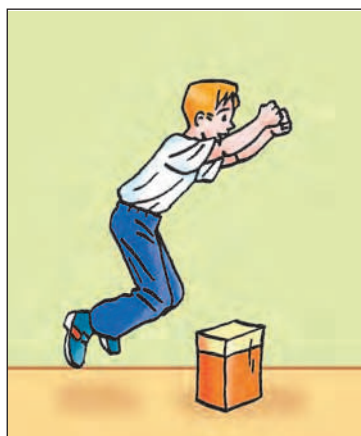
Прыжки на двух и одной ноге

Прыжки с высоты



Прыжки с разбега
через верёвочку

Прыжки с доставанием
подвешенного мяча



Прыжки через предметы



Прыжки через скакалку

- Вспомни игры с прыжками. Поиграй с друзьями на перемене.

Для любознательных

- Какое животное передвигается прыжками?



Кенгуру передвигаются с помощью прыжков, отталкиваясь мощными задними лапами, и могут прыгать до 12 м в длину и до 3 м в высоту со скоростью 70 километров в час.

ТЕМА 11. Зачем человеку нужно правильно лазать?

С каким видом движения знакомимся?

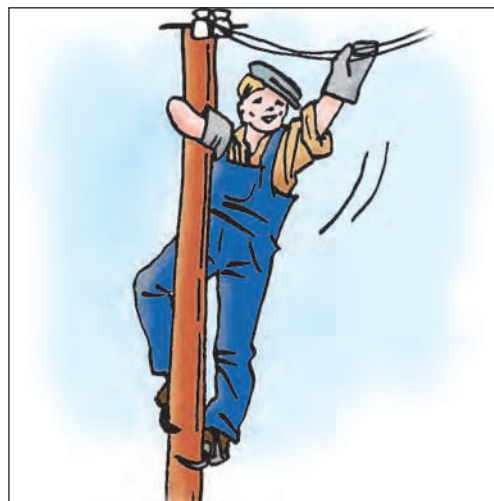
Какой вид движения изображён на рисунках?



Лазание – это движение, в котором одновременно участвуют мышцы рук, ног, спины и живота. Лазание развивает ловкость, подвижность и координацию движений.

Зачем это движение необходимо человеку?

В каких профессиях может понадобиться умение лазать?



● В каких ситуациях тебе может понадобиться умение лазать?



Как правильно выполнять это движение?

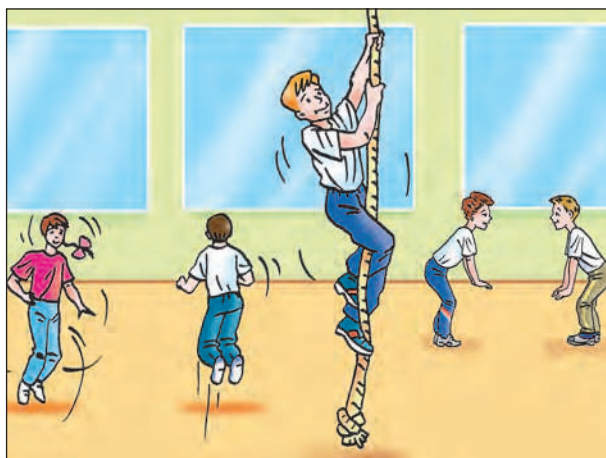
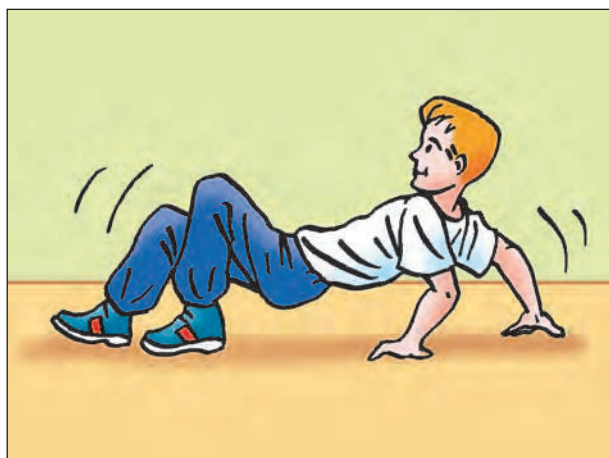
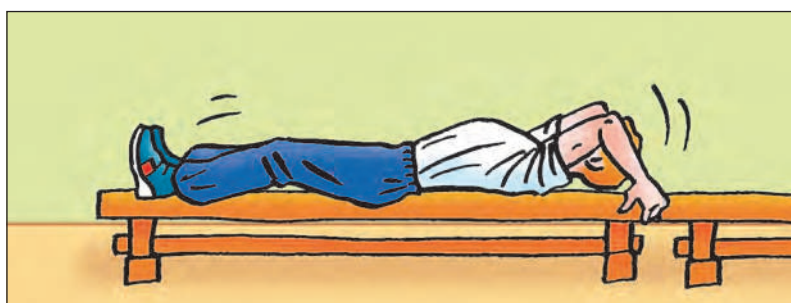
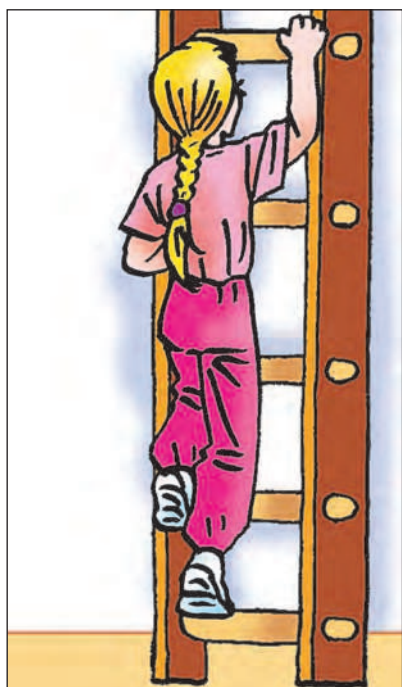
Рассмотри рисунки. Какие виды лазания ты знаешь?

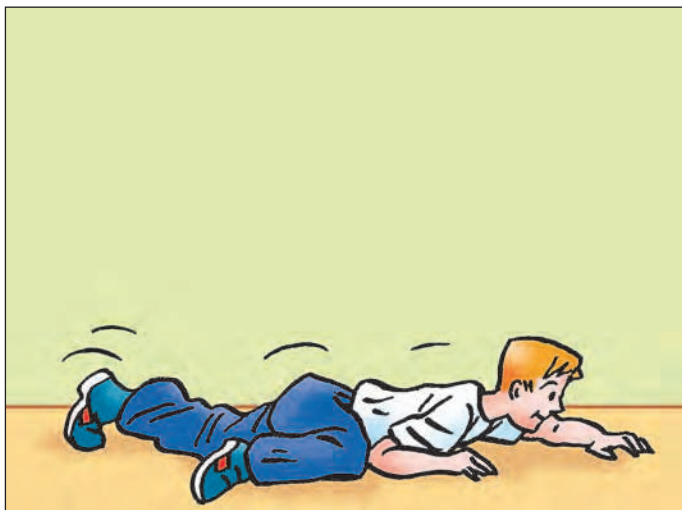


Для правильного выполнения лазания внимательно слушай объяснения взрослого. Упражнения выполняй осторожно: они могут быть травмоопасны.

Как развить это движение?

Выполни упражнения в присутствии взрослых, будь внимателен и осторожен.





Для любознательных

- Какие животные лучше других умеют лазать по деревьям?



Белок называют лесными акробатами за их удивительную способность лазать, прыгать, скакать по деревьям и по земле. Маленький вес позволяет им взбираться на самую верхушку дерева, длинный пушистый хвост помогает сохранять равновесие и служит рулём.

ТЕМА 12. Зачем человеку нужно правильно метать спортивный снаряд?

С каким видом движения знакомимся?

Какой вид движения изображён на рисунках? Как этот вид движения помог первобытным людям выжить?

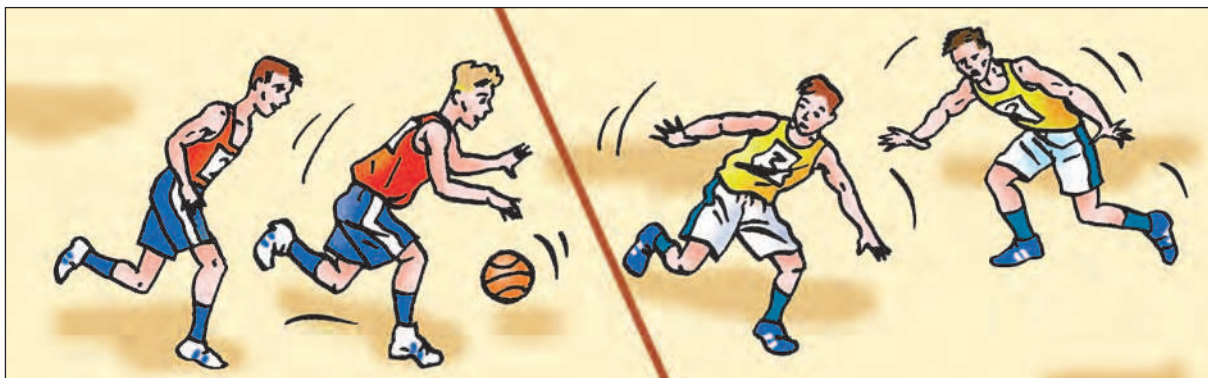


Метание – это бросок какого-либо предмета в цель. Это движение развивает глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища. Освоить технику метания непросто. Многие спортсмены тратят на это годы тренировок.

Зачем это движение необходимо человеку?

Зачем человеку необходимо умение метать предметы? Каким спортсменам надо хорошо владеть этим движением?



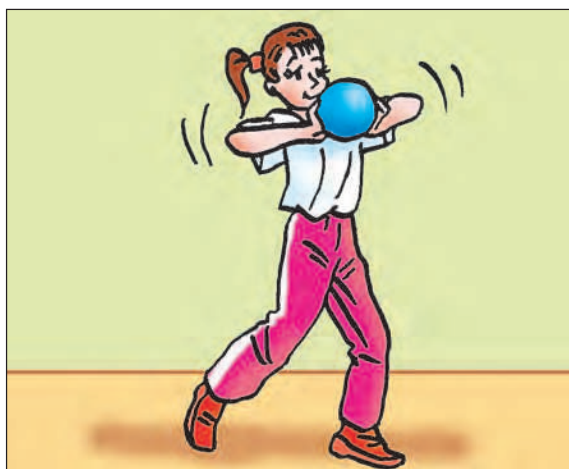


Как называются эти игры? Играл ли ты в них? Какие ещё ты знаешь игры с метанием?

● В каких других жизненных ситуациях тебе понадобится это умение?

Как правильно выполнять это движение?

Рассмотри рисунки. В чём разница между ними?

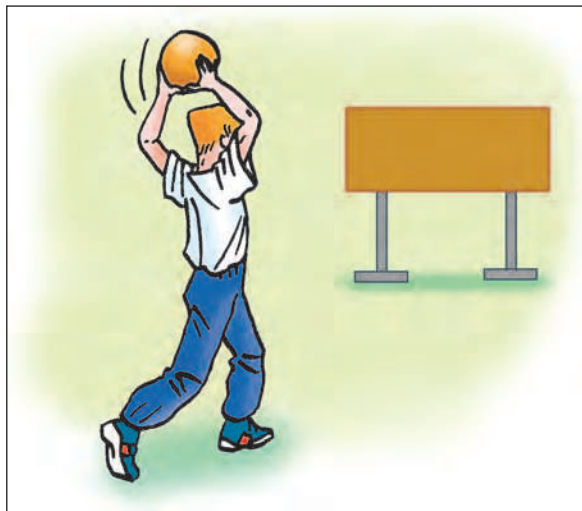
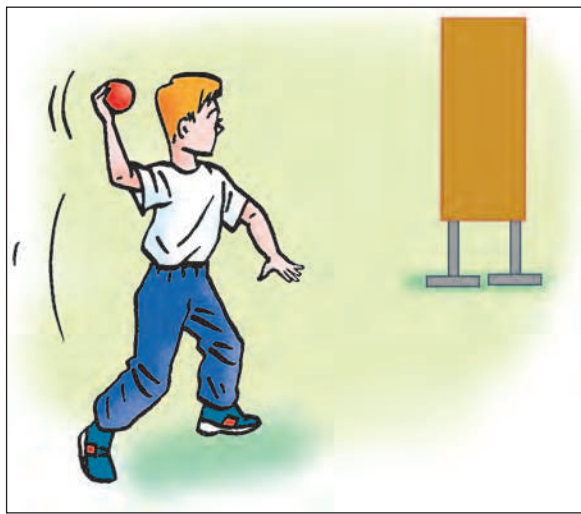
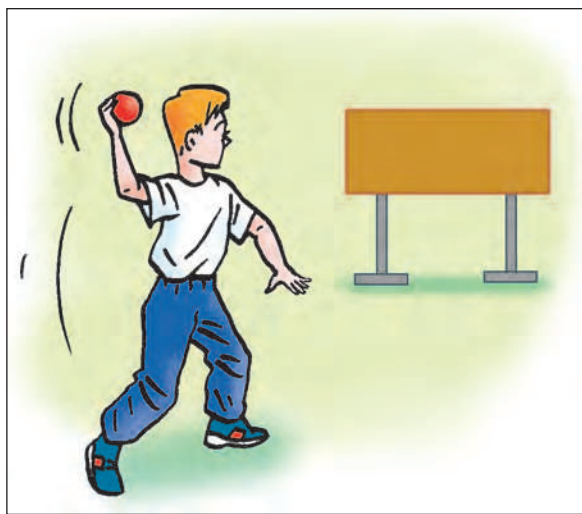


При метании старайся не напрягать руку, мяч держи в слегка согнутой руке. Левая нога на полшага впереди правой, правая нога – сзади на носке. Замах делай медленно, а бросок – резко.

Упражнения с метанием проводятся только в специально отведённых местах.

Как развить это движение?

Выполни упражнения в присутствии взрослых, будь внимателен и осторожен.





Для любознательных

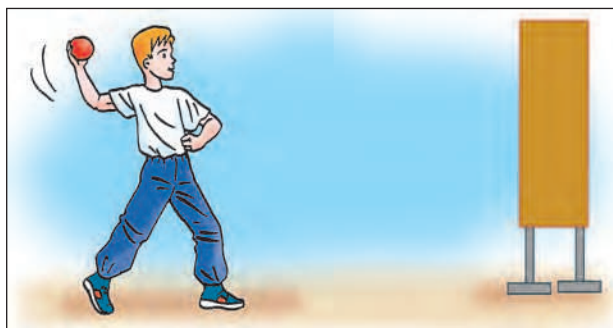
- Какие животные освоили метание предметов?



Не многие животные умеют метать предметы. Обезьяны могут добывать пищу и защищаться, кидая камни и палки. Городские вороны научились бросать орехи под колёса машин.

ТЕМА 13. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?

С какими видами движений ты познакомился?



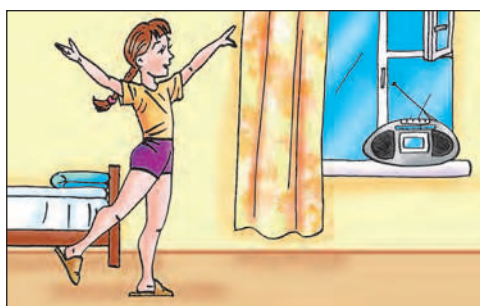
Какие ещё виды движений ты знаешь?

Бег, ходьба, прыжки, лазание, метание лишь некоторые из видов движений.

Чтобы овладеть разными видами движений и научиться правильно их выполнять, необходимо развивать и укреплять разные группы мышц. Сделать это можно с помощью общеразвивающих упражнений. Ты уже знаком с ними: это упражнения, которые ты используешь в утренней зарядке, физкультурных минутках, на уроках физической культуры.

Зачем нужны общеразвивающие упражнения?
Какие упражнения ты делаешь в школе?

Рассмотри рисунки. В чём разница?



Выполняй гимнастику каждый день в хорошо проветренном помещении. Старайся включать в комплексы утренней зарядки новые упражнения, используй различные предметы. Утренняя гимнастика должна состоять из 9–10 упражнений. Выполняя их, не забывай о правильном дыхании. Делай упражнения с удовольствием.

Общеразвивающие упражнения* можно включить в зарядку, физкультминутки и подвижные перемены.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление разных групп мышц: плечевого пояса, рук, туловища, таза, ног. Они помогают сформировать правильную осанку, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. общеразвивающие упражнения – это доступный способ сохранить и укрепить здоровье.

Придумай зарядку для разных животных: пингвинов, медведей, слонов, зайцев.

* Описание упражнений см. в Приложении на стр. 78–80.

Описание игр

«Перетягивание в парах»

Играющие делятся на две команды, они становятся у линии напротив друг друга и берутся за правые руки, левая – на поясе. Побеждает команда, перетянувшая на свою сторону большее количество игроков из другой команды.

«Пятнашки на одной ножке»

Играющие разбегаются по площадке, а задача «пятнашки» (ведущего) – их поймать. Все участники должны передвигаться только прыжками на одной ноге. Пойманный участник выбывает из игры.

«Невод»

Двое водящих берутся за руки, образуя «невод», и ловят других участников. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается, пока не будут пойманы все.

«Метко в цель»

Участники делятся на две команды. Задача играющих – попасть мячом в цель. Побеждает команда, поразившая мишень большее количество раз за одну минуту.

«Кто быстрее»

Каждый участник игры прыгает со скакалкой в течение одной минуты. Побеждает тот, кто выполнил больше прыжков за одну минуту.

«Ладшки»

Играющие становятся в пары лицом друг к другу. Один из игроков кладёт свои ладони сверху на ладони второго игрока (ведущего). Задача ведущего – «запятнать» руки партнёра шлепком сверху. Первый игрок должен не допустить этого и вовремя убрать руки.

«Два Мороза»

Выбираются два Мороза. На расстоянии 15–20 м отмечаются линиями «дом» и «школа». Участники находятся за линией дома. Их задача – добраться до школы и затем вернуться обратно. Два Мороза становятся посередине площадки и проговаривают слова: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые! Я Мороз – Красный нос, я Мороз – Синий нос. Кто из вас решится в путь-дорогу пуститься?» Игроки отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» – и бегут из дома в школу. Морозы их ловят и «замораживают». К игрокам, добравшимся до школы, Морозы обращаются с теми же словами. Игра продолжается. Участники, перебегая обратно в дом, дотрагиваются до «замороженных детей», освобождая их.

«Твистер»

Разложите игровой коврик «твистер». Ведущий крутит игровую рулетку и называет цвет и часть тела, на которые указала стрелка (например, правая нога – жёлтый круг). Игроки пытаются выполнить задание, стараясь сохранить равновесие.

Коврик «твистер» и рулетку можно изготовить самостоятельно.

«Бой петухов»

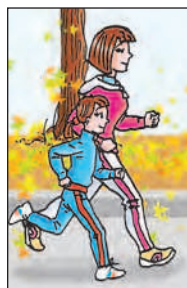
«Петухи» становятся в круг диаметром 2 м, балансируя на одной ноге, руки держат за спиной. По команде игроки стараются вытолкнуть друг друга из круга или заставить партнёров стать на обе ноги.

«Успей подобрать»

В круг диаметром 1 м становится участник с волейбольным мячом в руках. В круге на полу лежат 6–8 маленьких резиновых мячей. По команде участник подбрасывает мяч вверх и старается подобрать как можно больше маленьких мячей, пока большой мяч находится в воздухе. Выходить из круга нельзя. Побеждает тот участник, кто подобрал большее количество мячей.



Проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы»



Вместе с родителями заполни таблицу в начале и в конце учебного года. Заполняя такую таблицу каждый год, сравнивай результаты. Это поможет тебе следить за своим физическим развитием. Упражнения и игры могут меняться.

Семейный журнал «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы»
 20__ / 20__ учебный год _____
 (семья, фамилия)

Взрослый	Ребёнок		
		С	Данные антропометрии
		М	
		С	
		М	
		С	
		М	
		М	
		М	
		С	
		М	
			Основные виды движений
		С	Спортивные виды физкультурных упражнений
		М	
		С	
		М	
		С	Спортивные виды физкультурных упражнений зимой
		М	
			Элементы спортивных игр
		Какими мы стали? Кто чемпион?	

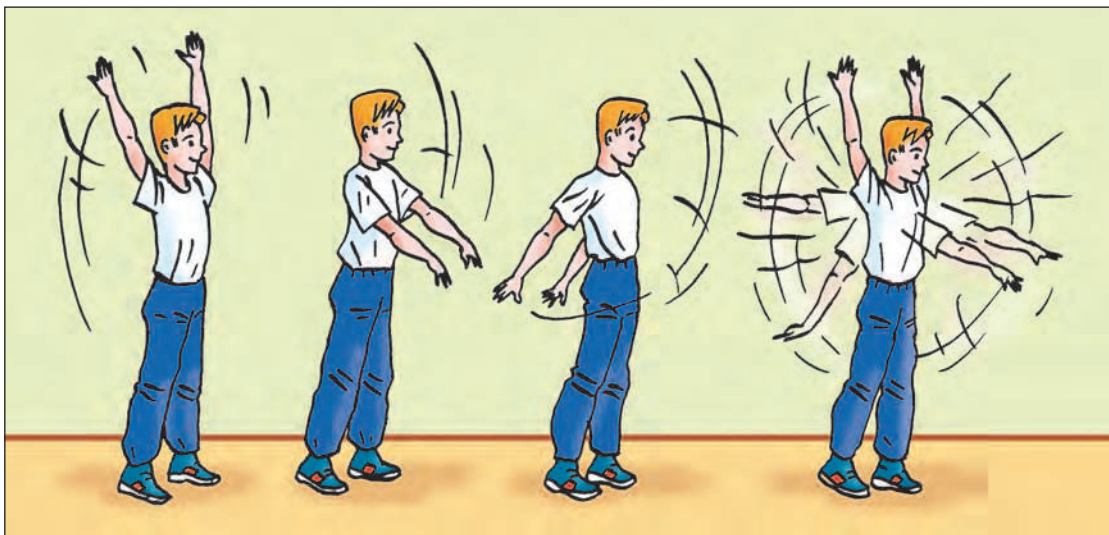
Условные обозначения:

С – сентябрь (начало учебного года)

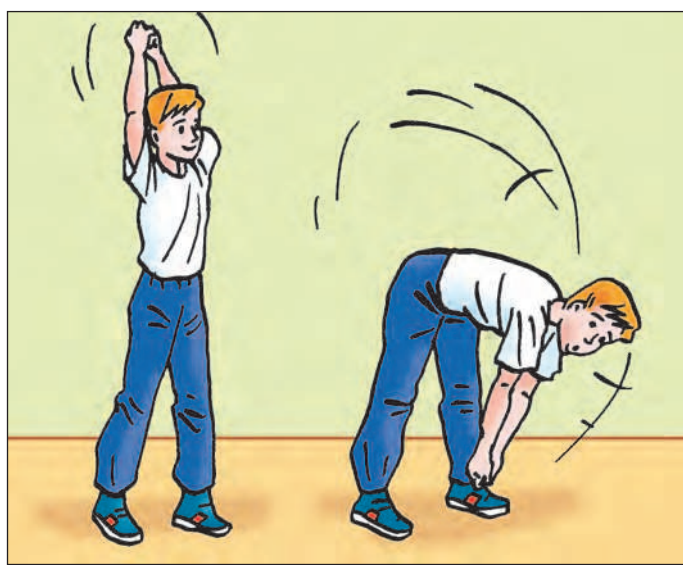
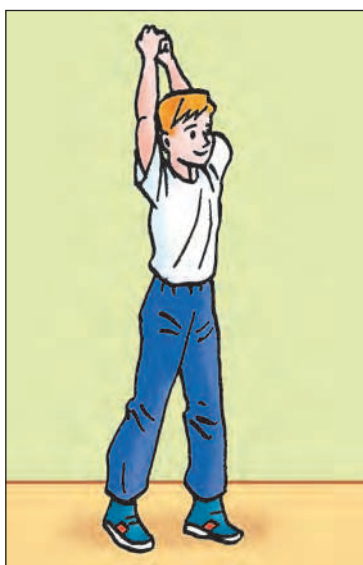
М – май (конец учебного года)

Общеразвивающие упражнения

1. «Пропеллеры». Круговые вращения прямыми руками вперёд и назад. Начинать вращение медленно, с постепенным ускорением до максимального.



2. «Колем дрова». Ноги на ширине плеч, руки в замок. Поднять руки вверх и, наклоняясь вперёд, опустить с резким выдохом.



3. «Качающаяся берёзка». Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Совершать наклоны туловища влево-вправо, круговые движения туловищем вправо и влево.



4. «Лягушка». Присесть и прыгнуть вверх, помогая себе маховыми движениями рук.



5. «Кто сильнее?». Упражнение выполняется в парах. Партнёры соединяют руки перед грудью. Один сгибает по очереди то правую, то левую руку, другой изо всех сил сопротивляется.



6. «Боксёры». Руки согнуть в локтях. На каждый счёт поочерёдно сгибайте и разгибайте руки.



7. «Ванька-встанька». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершать поочерёдные наклоны вправо и влево.



8. «Пружинка». Выполнить приседание, затем прыжок вверх с поднятыми руками.



СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником	3
------------------------------------	---

ЧАСТЬ 1. ТЫ И ФИЗКУЛЬТУРА

ТЕМА 1. Что такое физическая культура?	6
ТЕМА 2. Зачем нужно двигаться?	8
ТЕМА 3. Что необходимо на уроке физической культуры?	10
ТЕМА 4. Зачем нужен режим дня?	12
ТЕМА 5. Что нужно, чтобы проснуться?	14
ТЕМА 6. В чём польза физкультминуток?	16
ТЕМА 7. Зачем нужна гимнастика для глаз?	18
ТЕМА 8. Что такое правильная осанка?	20
ТЕМА 9. Что мы делаем зимой?	22
ТЕМА 10. Мама, папа, я – спортивная семья!	24
ТЕМА 11. Как стать внимательным и наблюдательным?	26
ТЕМА 12. Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!	28
Приложение	30

ЧАСТЬ 2. ТЫ – ЧЕМПИОН

ТЕМА 1. Зачем человеку нужна сила?	36
ТЕМА 2. Зачем человеку нужна быстрота?	40
ТЕМА 3. Зачем человеку нужно быть выносливым?	42
ТЕМА 4. Зачем человеку нужно быть гибким?	44
ТЕМА 5. Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?	46
ТЕМА 6. Зачем человеку нужна ловкость?	48
ТЕМА 7. Какие физические качества нужны чемпиону?	50
ТЕМА 8. Зачем человеку нужно правильно ходить?	52
ТЕМА 9. Зачем человеку нужно правильно бегать?	56
ТЕМА 10. Зачем человеку нужно правильно прыгать?	60
ТЕМА 11. Зачем человеку нужно правильно лазать?	64
ТЕМА 12. Зачем человеку нужно правильно метать?	68
ТЕМА 13. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?	72
Приложение	74