



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

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



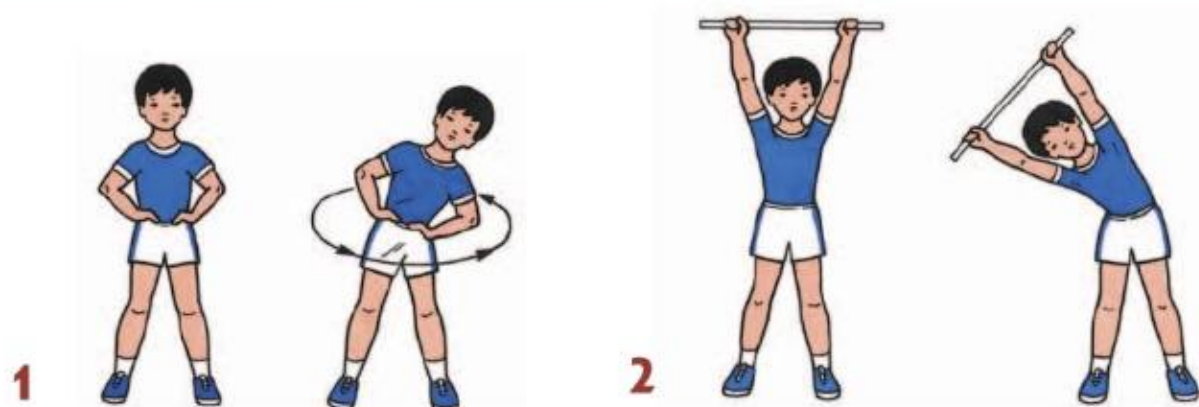
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

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

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

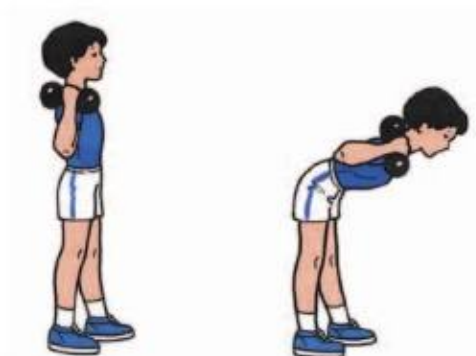
**2.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

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



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

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



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

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

1—2 — передвижение руками вперёд в упор лёжа;

3—4 — исходное положение.



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

1 — прогнуться, руки вверх;

2 — исходное положение.



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

1 — руки вверх, прогнуться;

2 — исходное положение.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

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



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

2 — исходное положение;

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

4 — исходное положение.



**2.** Исходное положение — сид, руки с гимнастической палкой вперёд.

1 — согнув ноги в коленях, перенести их через палку;

2 — ноги выпрямить;

3 — согнув ноги в коленях, перенести их через гимнастическую палку;

4 — исходное положение.



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



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



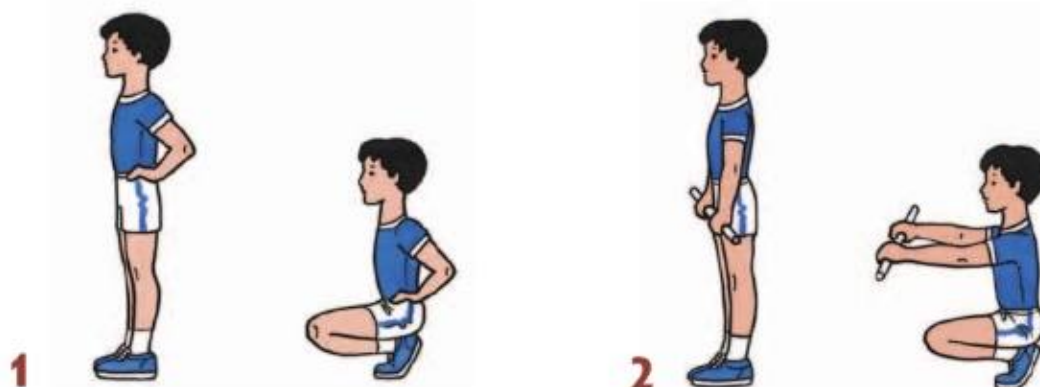
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

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

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

1 — приседания, спина прямая, руки вперёд;

2 — встать, исходное положение.



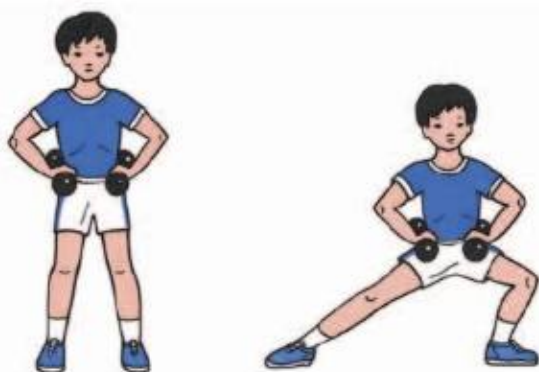
3. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки с гантелями на поясе.

1 — выпад в левую сторону;

2 — исходное положение;



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



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

1. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — прыжок вверх, хлопок руками над головой;

2 — приземлиться, руки над головой;

3 — прыжок вверх, хлопок руками над головой;

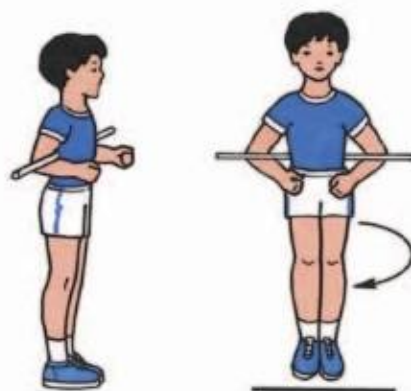
4 — приземлиться, исходное положение.





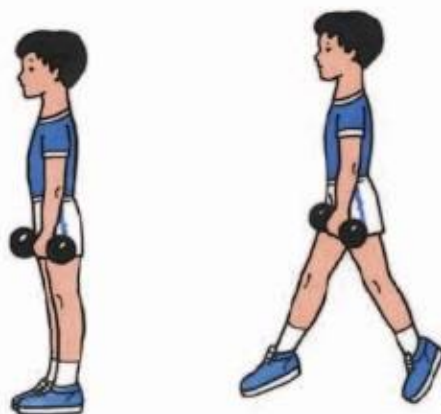
**2.** Исходное положение — стоя, гимнастическая палка лежит сзади на руках, согнутых в локтях.

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



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

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





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

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

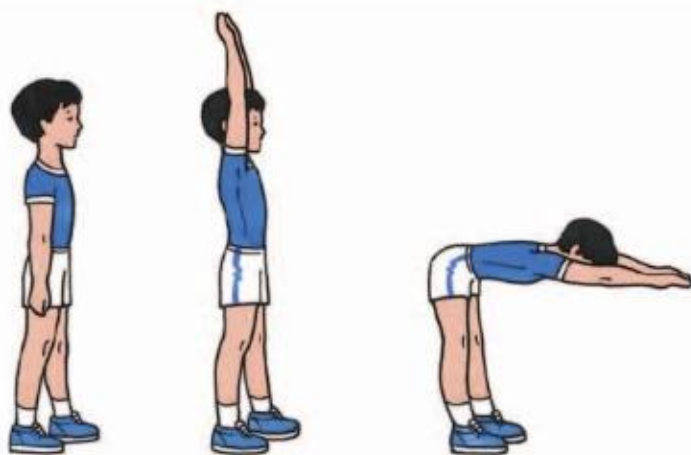


**2.** Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки вверх, вдох;

2—3 — наклониться вперёд, выдох;

4 — исходное положение.



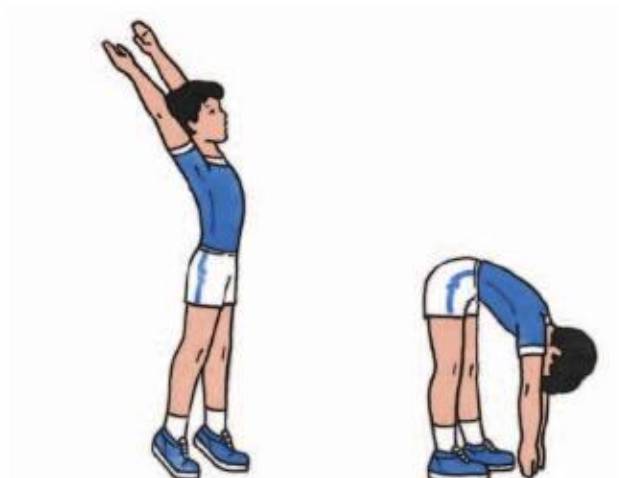




**3.** Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

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

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



### Задания

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

# УЧИМСЯ УПРАЖНЕНИЯМ ИЗ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

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

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

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

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



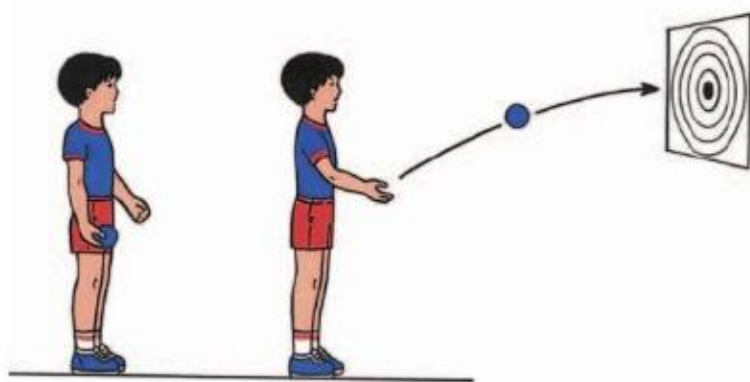


## УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ

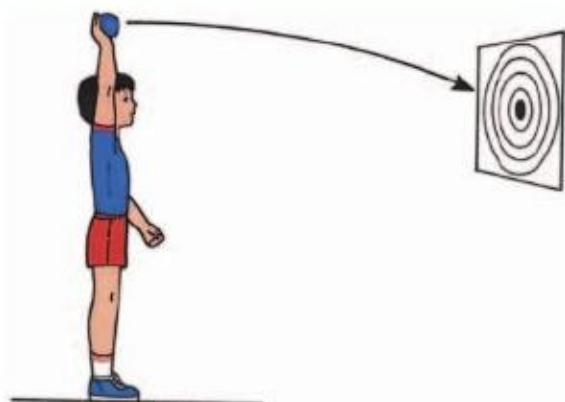
Упражнения с малым мячом развивают точность и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Для выполнения упражнений с малым мячом понадобится мишень. Её можно располагать на любой высоте и на любом расстоянии от места броска мяча.

### БРОСКИ МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

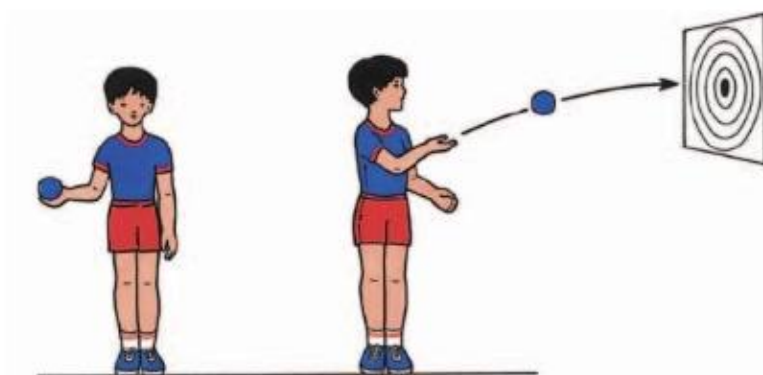
**1.** Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в центр мишени снизу поочерёдно правой и левой рукой. Если броски меткие, можно увеличить расстояние до мишени.



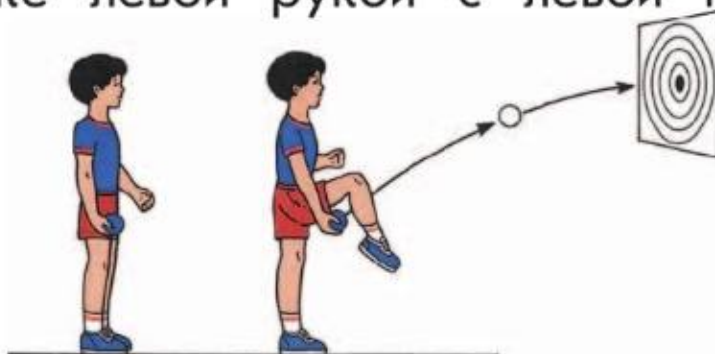
**2.** Встать лицом к мишени на расстоянии трёх шагов. Бросать мяч в центр мишени сверху поочерёдно правой и левой рукой.



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

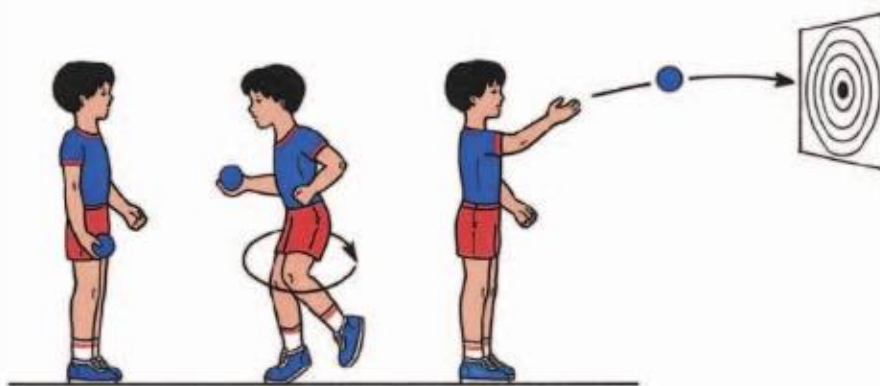


**4.** Встать лицом к мишени на расстоянии двух шагов. Мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх и из-под неё бросить мяч в центр мишени, ногу быстро опустить. Повторить то же левой рукой с левой ноги.





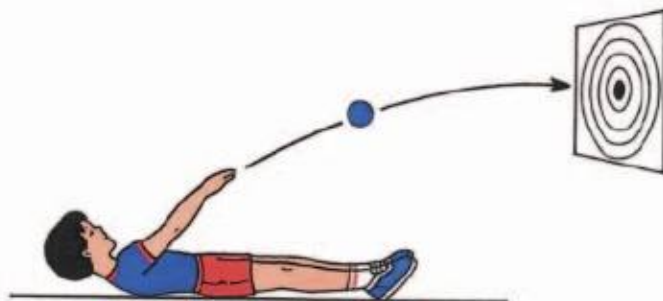
**5.** Встать лицом к мишени на расстоянии пяти шагов. Мяч в правой руке. Быстро повернуться вокруг себя вправо и бросить мяч в мишень. Повторить то же левой рукой с поворотом вокруг себя влево.



## **БРОСКИ МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА**

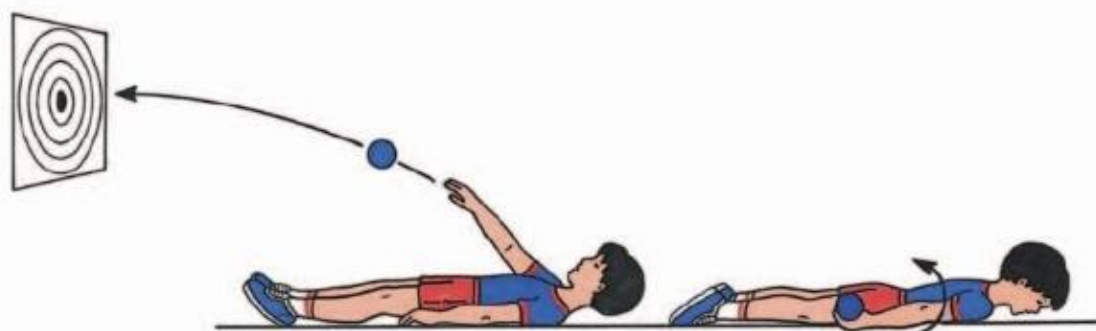
Мишень закрепить на стене на уровне груди.

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

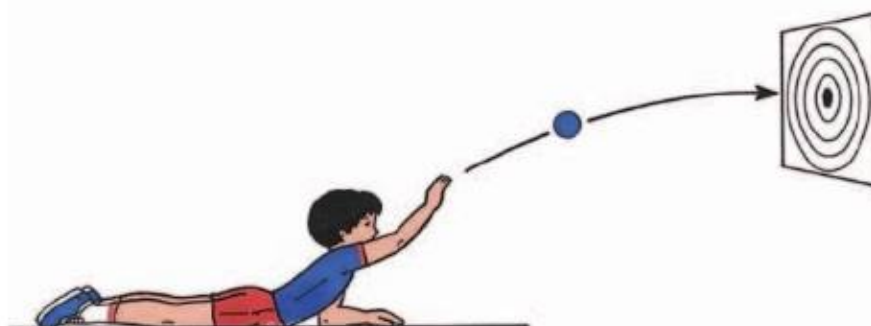




**2.** Лечь на живот ногами к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Быстро повернуться на спину и сделать бросок в центр мишени. Повторить левой рукой.

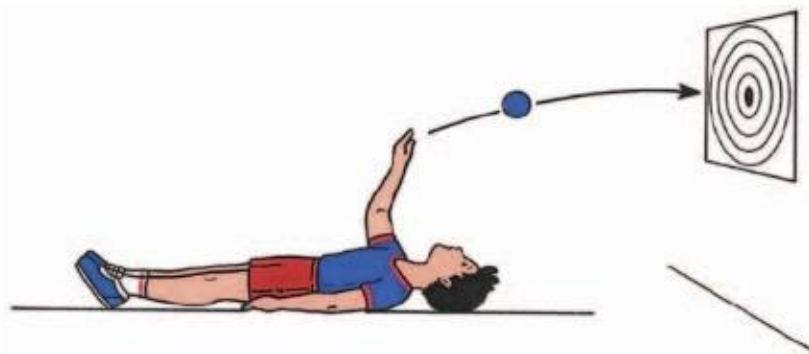


**3.** Лечь на живот головой к мишени, руки согнуты в локтях. Мяч в правой руке. Опираясь на левую руку, приподнять верхнюю часть туловища и бросить мяч в центр мишени. Повторить с опорой на правую руку.

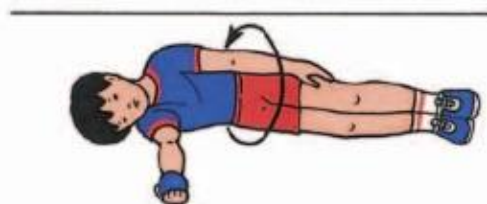




**4.** Лечь на спину головой к мишени на расстоянии трёх шагов. Опереться на затылок, посмотреть на мишень и бросить в её центр мяч правой рукой. Повторить левой рукой.



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





## Вопрос и задания

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





# ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ПРЫЖКИ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ ПО РАЗМЕТКЕ

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

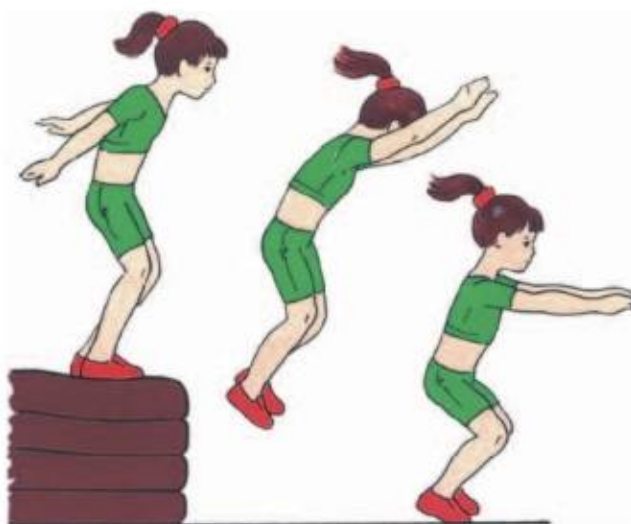


### Вопрос и задания

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



## ПРЫЖКИ С ВОЗВЫШЕНИЯ ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ



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

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

### Задания

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



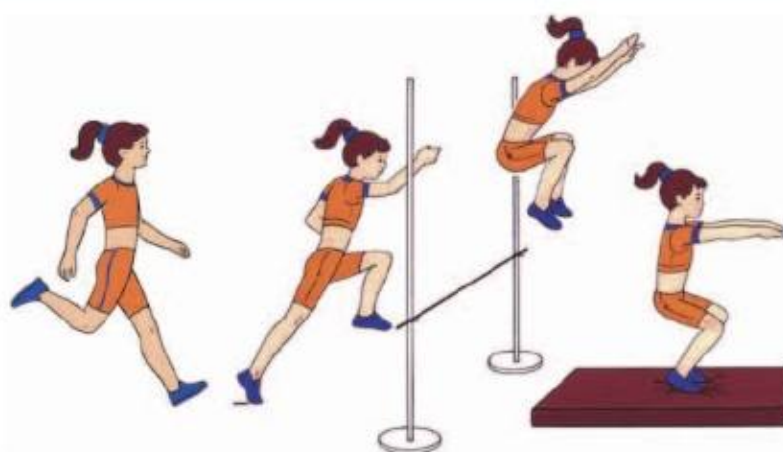


1. Исходное положение — стоя. 1 — толчок двумя ногами вперёд-вверх, руки вынести вверх; 2 — мягко приземлиться, руки вынести вперёд; 3 — исходное положение.

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

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

## ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С ПРЯМОГО РАЗБЕГА





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

Его выполняют следующим способом:

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

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

### Вопросы и задания

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





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

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

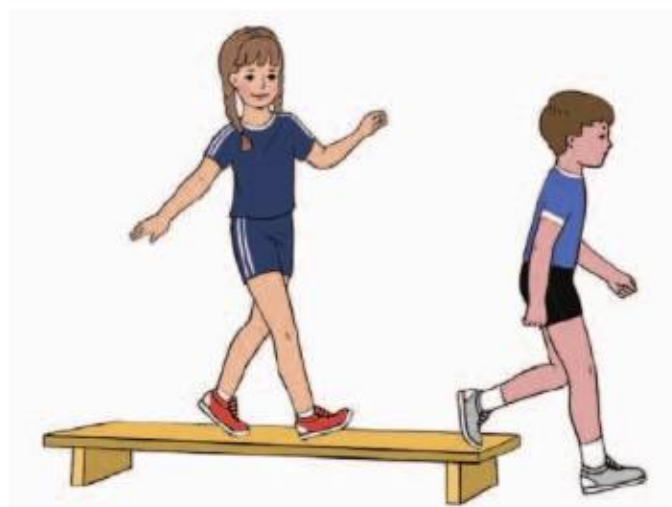
2. Проведи мелом на полу ровную черту. Встань лицом к ней на расстоянии небольшого шага. Оттолкнись правой ногой вперёд-вверх и одновременно сделай мах руками вверх; перелетая через черту, соедини ноги вместе и мягко приземлись.

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

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

# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ

## ХОДЬБА ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ



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

### Задания

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





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

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

## БЕГ «ЗМЕЙКОЙ»

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





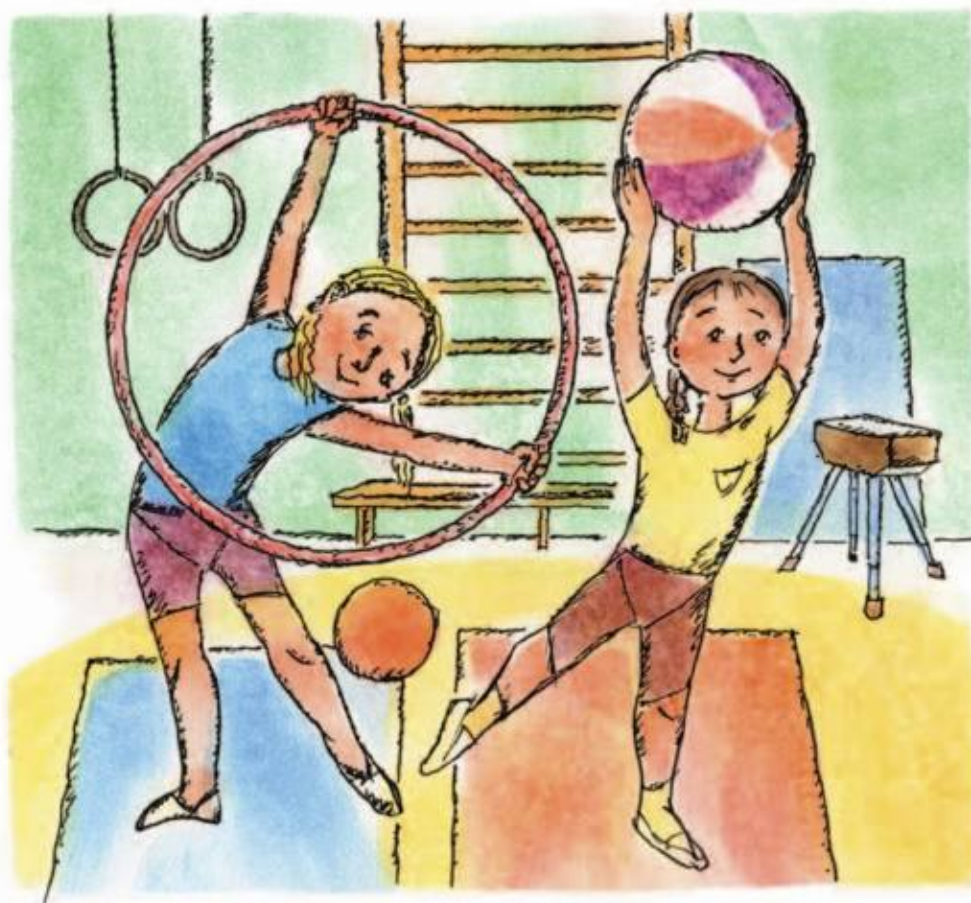
## Вопрос и задания

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





# УЧИМСЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ И АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

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



1. На уроках гимнастики необходимо заниматься в спортивной форме.

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

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

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

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

6. Нельзя выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

### Вопросы и задание

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



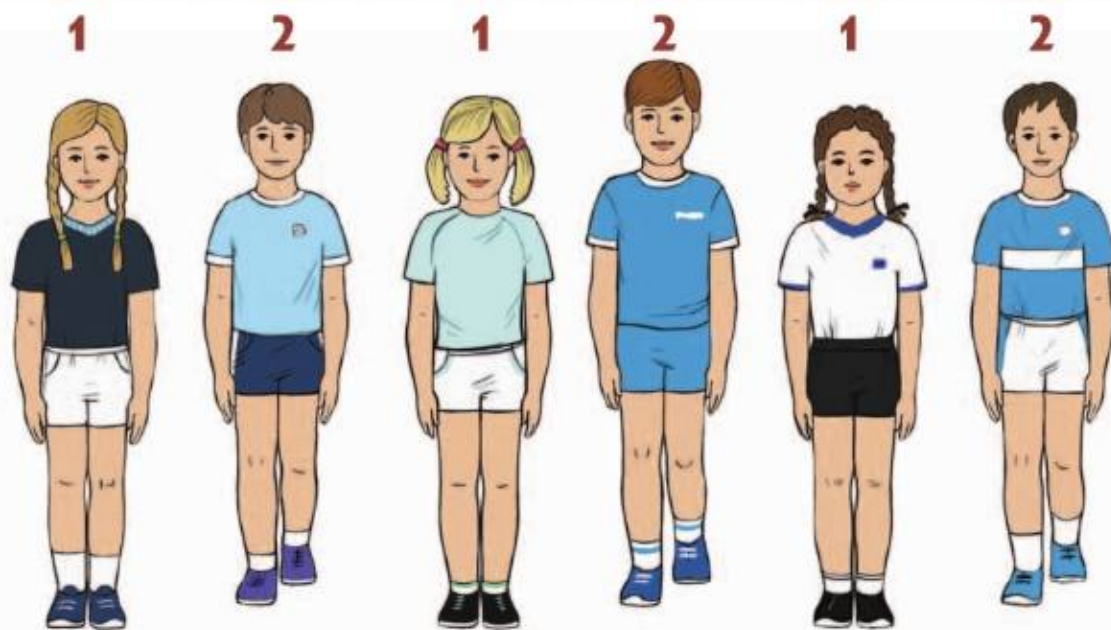
## СТРОВАЫЕ УПРАВЖНЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На уроках физической культуры ученики выполняют различные учебные задания. Чтобы не терять времени и быстро передвигаться к месту их проведения, учитель использует строевые упражнения. Эти упражнения выполняются по определённым командам, которые подаёт учитель.

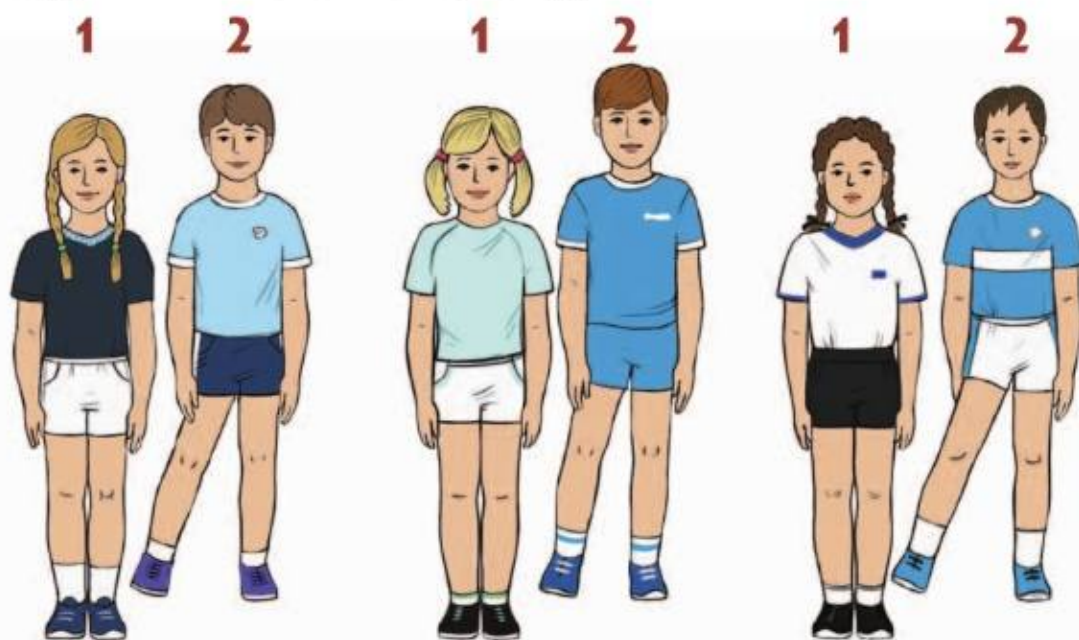
**Перестроение в шеренге.** Чтобы выполнить перестроение из одной шеренги в две, учитель подаёт команду «Класс, по два — расчитайсь!». Ученик, стоящий в начале шеренги, поворачивает голову влево и произносит: «Первый». Его сосед поворачивает голову влево и произносит: «Второй». Следующий ученик начинает расчёт заново и, поворачивая голову влево, произносит: «Первый», за ним, его сосед, произносит: «Второй».

Когда последний ученик в шеренге заканчивает расчёт, учитель подаёт новую команду: «Класс, в две шеренги — стройся!» — и начинает вести счёт:

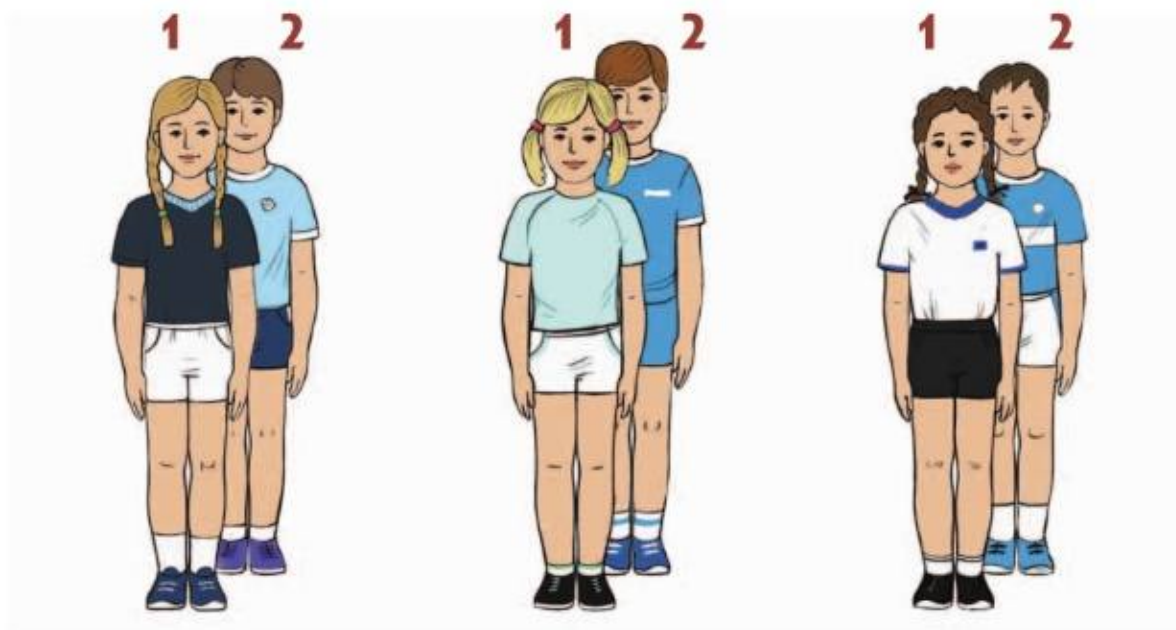
**«раз»** — первые номера стоят на месте, а вторые номера делают шаг правой ногой назад;



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



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



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

«раз» — сделать шаг правой ногой в сторону;

«два» — сделать шаг вперёд влево;

«три» — приставить правую ногу к левой ноге.

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



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

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

### Задание

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

Исходное положение — встань правым  
боком возле стула.

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

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

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

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

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





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

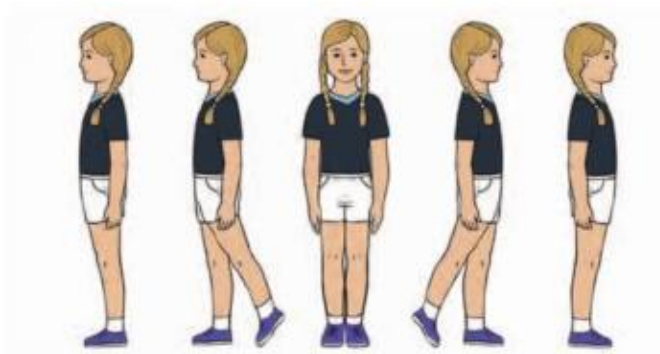
7 — на счёт «семь» сделай шаг правой ногой вперёд и поставь её сбоку от стула;

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

# ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

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

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



«Налево!»

«Направо!»

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

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





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

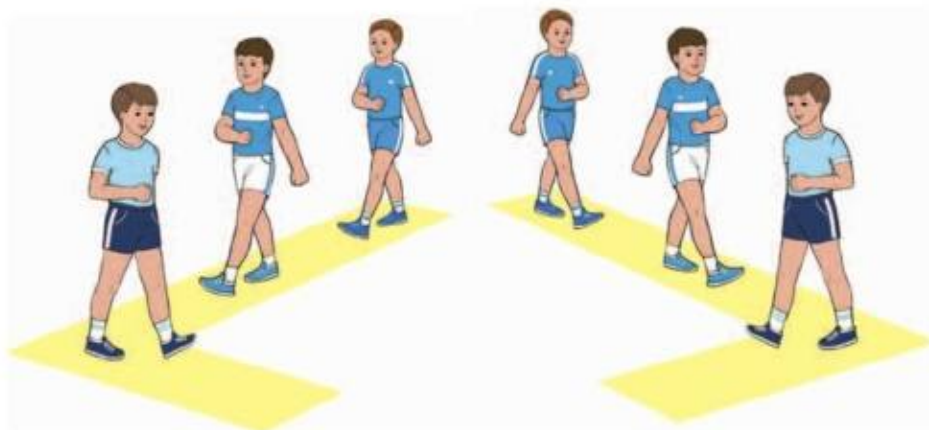
«два» — приставляют левую ногу к правой ноге.

По команде «Класс — налево!» учащиеся делают:

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

«два» — приставляют правую ногу к левой ноге.

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



**«Направо!»**

**«Налево!»**

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

«раз» — шаг правой ногой вперёд;

«два» — повернуться на носках;



«три» — шаг левой ногой вперёд;

«четыре» — шаг правой ногой вперёд.

Сделав поворот, учащиеся продолжают движение в новом направлении.

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

### Задания

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



# ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

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

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

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

1 — медленные наклоны головы поочерёдно вперёд и назад;

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





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

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

1 — глубокий вдох, руки подняты над головой;

2 — выдох, исходное положение. Повторить 10 раз.



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



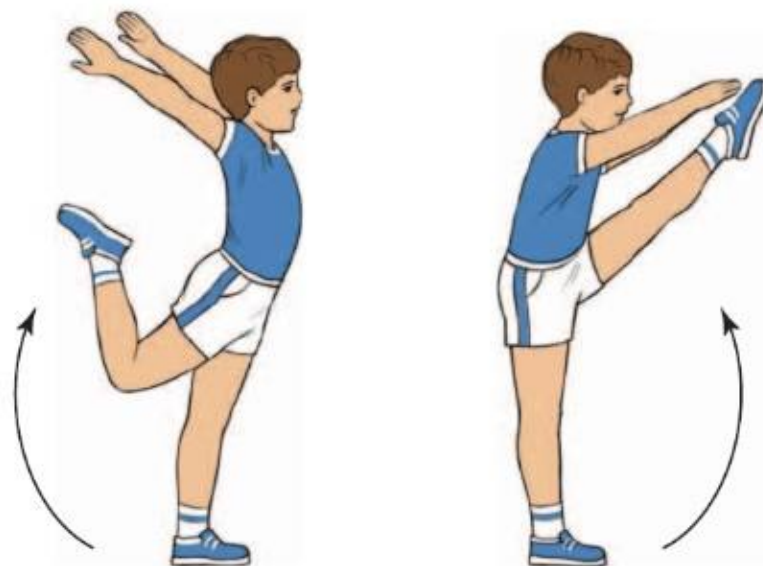
**5. Разминка мышц ног.** Исходное положение — стоя, руки вниз.

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

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

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

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





## 6. Упражнения для мышц голеностопного сустава.

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

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

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

Повторить по 10 раз в каждую сторону.

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

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

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

Повторить по 10 раз в каждую сторону.

### Вопрос и задание

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



# УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАКАЛКОЙ

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

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

## СПОСОБЫ ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ



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



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

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

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

## ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ







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

### Вопросы и задания

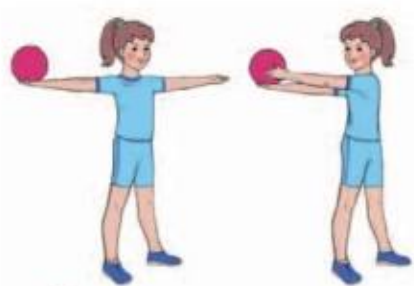
- 1) Зачем нужно выполнять упражнения со скакалкой? Поясни свой ответ.
- 2) Разучи вращение скакалки правой и левой рукой. Расскажи, какой рукой тебе вращать удобнее, и поясни почему.
- 3) Каким способом прыгать через скакалку тебе нравится больше: на двух ногах или поочередно на правой и левой ноге?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



# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА «СОСТАВЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ»



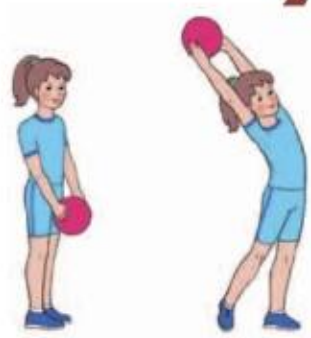
1



2



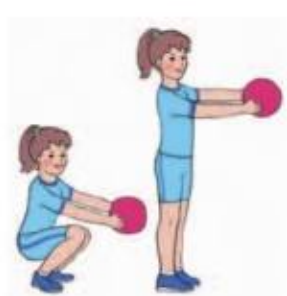
3



4



5



6



7



8



9



10





## ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ

Составь свой комплекс упражнений с мячом, выполняя следующие задания.

### *Задание № 1*

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

### *Задание № 2*

Самостоятельно выбери четыре упражнения и составь из них свой комплекс.

### *Задание № 3*

Самостоятельно разучи выбранные упражнения.

### *Задание № 4*

Самостоятельно выполняй комплекс для развития координации.

### *Задание № 5*

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



## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



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



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

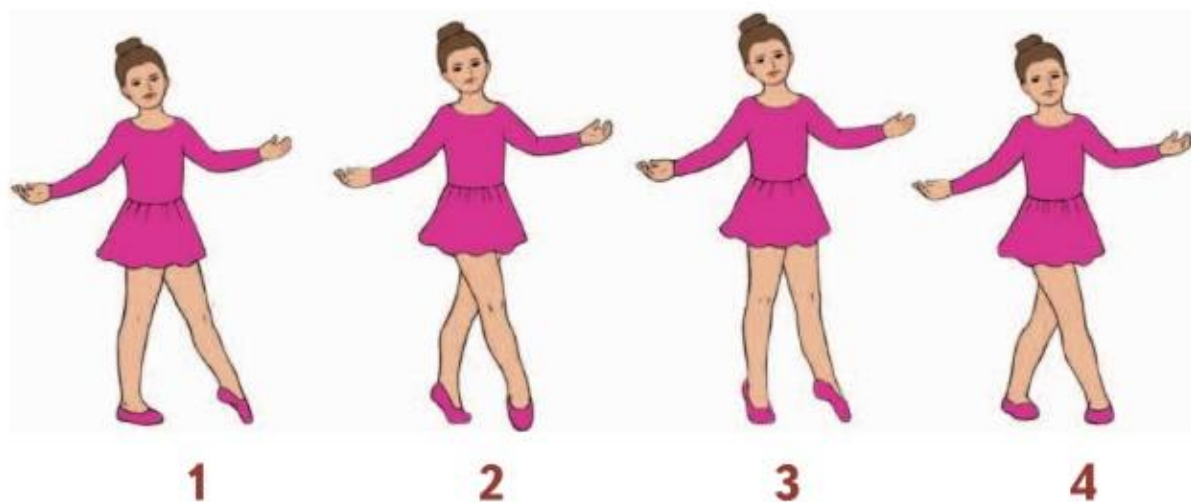
**Хороводный шаг** — это танцевальное движение, которое очень популярно в народных танцах. Чтобы его выполнить, необходимо:

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

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

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

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



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



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

Обучаться танцевать галоп начинают постепенно, с выполнения простых упражнений.

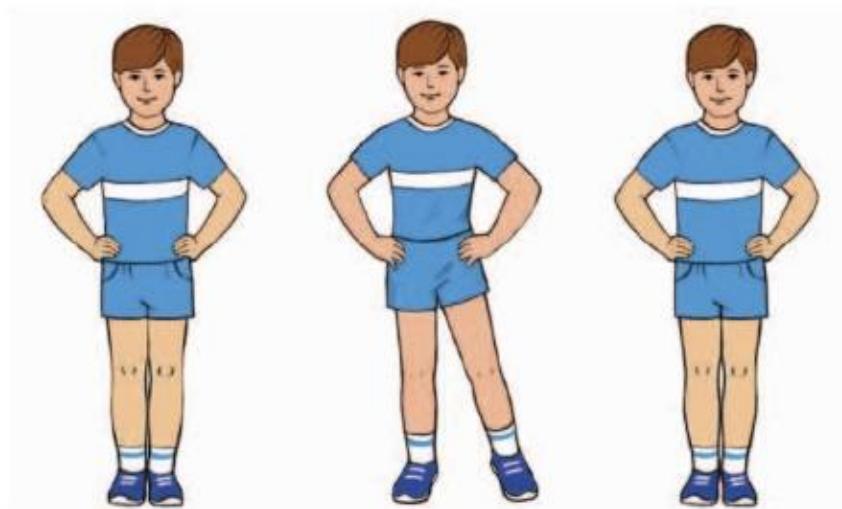
**1. Приставные шаги в сторону.** Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 — сделать шаг левой ногой в левую сторону;

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

3 — сделать шаг правой ногой в правую сторону;

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





## 2. Приставные шаги в сторону с приседанием.

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

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

«раз» — слегка присесть на двух ногах;

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

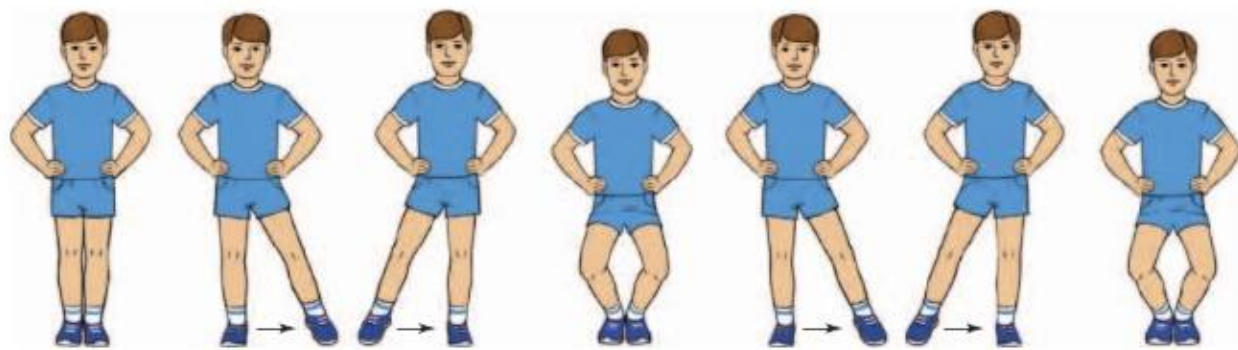
«два» — слегка присесть на двух ногах;

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

«раз» — слегка присесть на двух ногах;

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

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



И. п.

и

раз

и

два



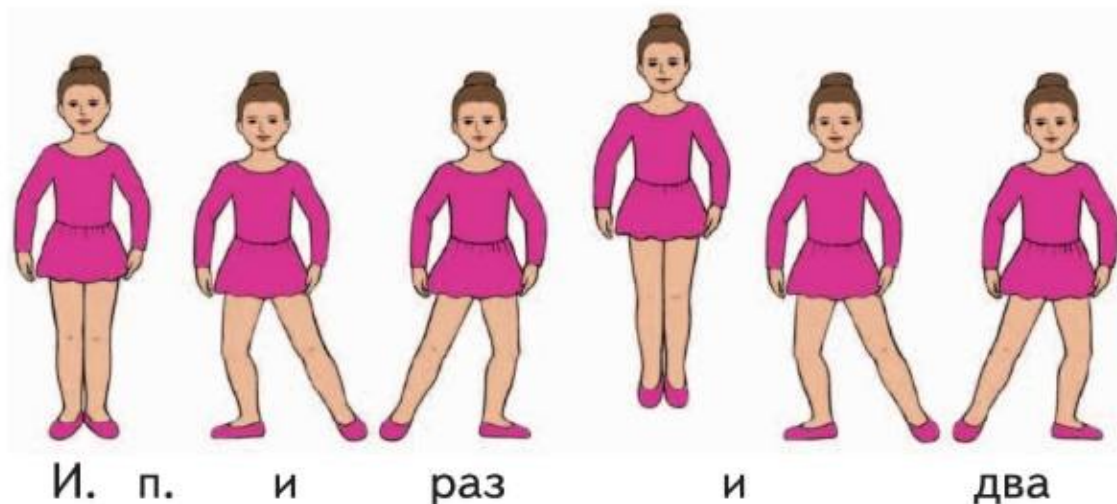
**3. Шаги танца галоп в сторону.** Исходное положение (и. п.) — стоя, ноги вместе, руки внизу (девочки), руки на поясе (мальчики).

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

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

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

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



### Задания

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







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

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

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

1 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

2 — два шага галопа в левую сто-  
рону;

3 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

4 — два шага галопа в левую сто-  
рону;

5 — шаг галопа в правую сторону;

6 — шаг галопа в левую сторону;

7 — два шага галопа в правую сто-  
рону;

8 — два шага галопа в левую сто-  
рону.



# ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

## КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

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

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



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

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

## Задания

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



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

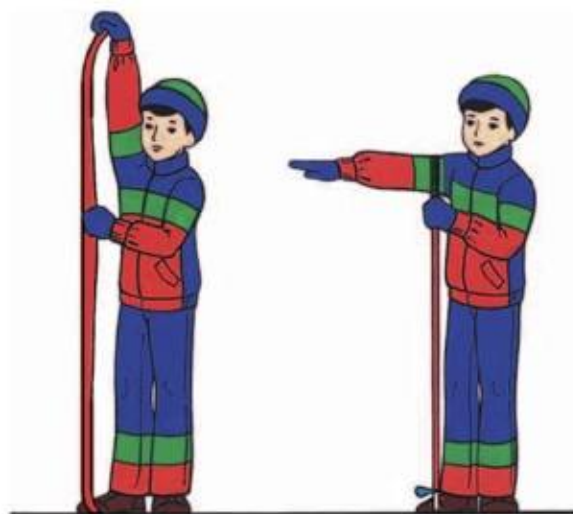




## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЛЫЖИ И ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ

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

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



### Задание

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



## ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДВУХШАЖНЫМ ПОПЕРЕМЕННЫМ ХОДОМ



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

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

Передвигаясь этим способом, необходимо:

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



## Задания

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



## СПУСК С ГОРЫ В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ





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

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

### Задания



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



## ПОДЪЁМ «ЛЕСЕНКОЙ»



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

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

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

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

4 — переставить нижнюю палку к нижней лыже.





## Задания

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

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

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

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





- разучи подъём «лесенкой» на небольшой горке.

## ТОРМОЖЕНИЕ ПАДЕНИЕМ НА БОК

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

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



Рассмотри внимательно рисунки.

Обрати внимание на последовательность движений лыжника при падении:

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



После падения необходимо встать на лыжи:

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

### Вопрос и задания

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



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

○ 1 — присесть и отвести руки с палками назад;

○ 2 — мягко упасть на правый бок;

○ 3 — лёжа на боку, развернуть лыжи поперёк;

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

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

○ 1 — слегка присесть;

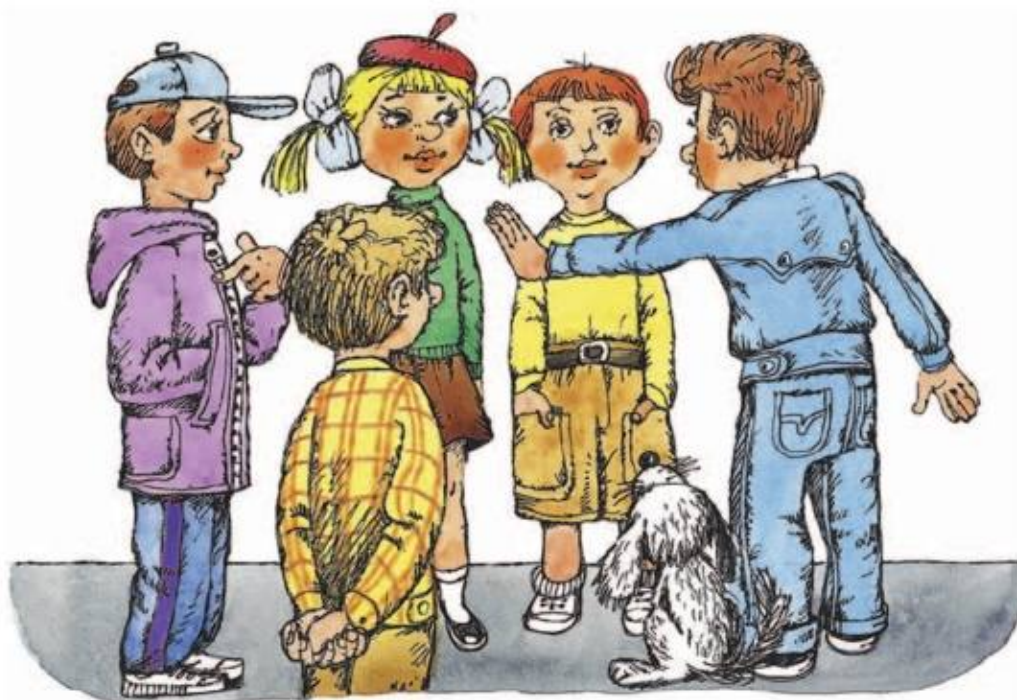
○ 2 — руки развести в стороны, палки отвести назад;

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

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

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

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИЁМАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР



**Подвижные игры** лучше проводить на свежем воздухе. Игры не только развивают ловкость, силу и выносливость, но и являются интересным досугом. Во время игр проявляются такие качества, как находчивость, смелость, сила воли. Играя в подвижные игры, дети учатся уважать друг друга, активно взаимодействовать и решать общие задачи.

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



водящего или судьи, распределения игроков на команды используют считалки.

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

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

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

### Вопросы и задание

- 1) Какие качества развиваются благодаря подвижным играм?
- 2) Какие считалки ты знаешь, кроме предложенных в учебнике?
- 3) Обменяйся считалками со своими друзьями и разучи их.





## ИГРЫ С ПРИЁМАМИ БАСКЕТБОЛА

### Мяч среднему

**Условия игры.** Учащиеся делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. В середину каждого круга выходит капитан команды с мячом. По сигналу судьи капитан каждой команды бросает мяч одному из своих игроков. Игрок ловит мяч и бросает его обратно капитану. Капитан ловит мяч и бросает его следующему игроку. Так по очереди капитан бросает мяч всем игрокам своей команды. После того как мяч поймал последний игрок, капитан поднимает вверх руки, и судья останавливает игру.





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

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

## Мяч соседу

**Условия игры.** Каждая команда образует свой круг. Игроки встают лицом к центру круга на расстоянии вытянутой руки. У капитана каждой команды в руках мяч. По сигналу судьи игроки каждой команды начинают передавать мяч друг другу. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает вверх руки, и судья останавливает игру.





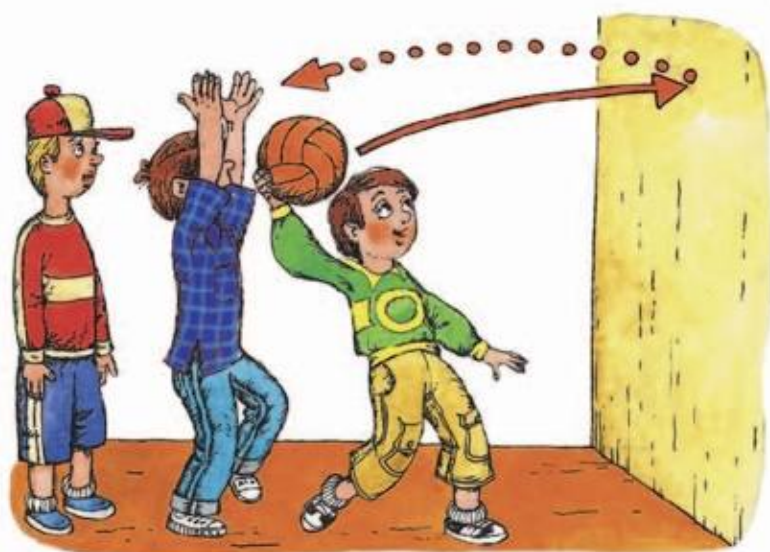


Побеждает та команда, которая раньше закончила игру.

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

### **Бросок мяча в колонне**

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





Побеждает та команда, которая быстрее закончила игру.

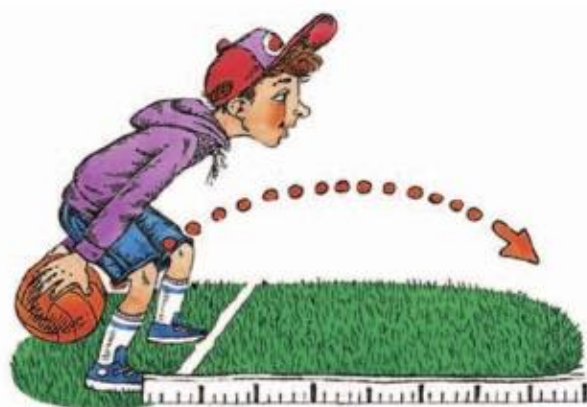
**Правила игры.** Мяч не должен падать на землю. Если игрок не смог поймать мяч, он должен его подобрать, встать на своё место и продолжить игру.

## Неудобный бросок

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

Выигрывает тот, у кого мяч пролетел самое большое расстояние.

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



## Волна

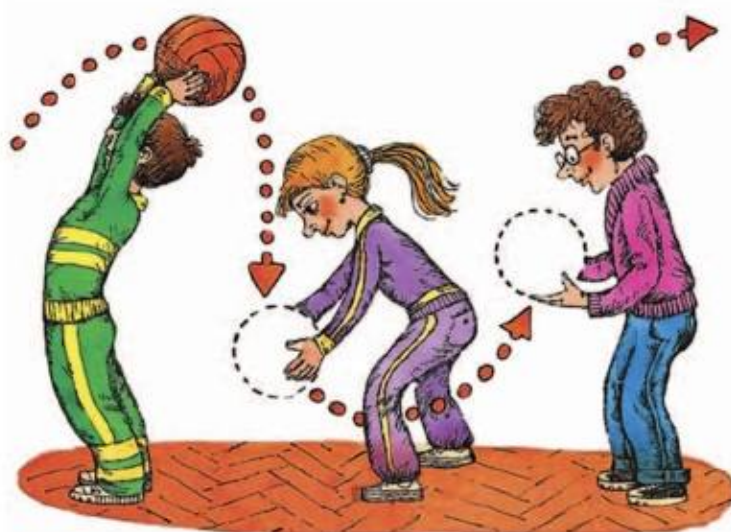
**Условия игры.** Играющие делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии двух шагов. У первого игрока в руках



мяч. По сигналу судьи первый игрок каждой команды поднимает мяч вверх и передаёт его за головой второму игроку. Тот принимает мяч, наклоняется вперёд и передаёт его между ног третьему игроку. Тот принимает мяч и передаёт его партнёру так же, как первый игрок.

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

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



## ИГРЫ С ПРИЁМАМИ ФУТБОЛА

### Метко в цель

**Условия игры.** Играющие делятся на две команды. В десяти шагах от мишени (кегли, кубики и т. п.) проводится линия. Игроки первой команды выстраиваются перед линией, а капитан с мячом в руках встаёт около мишени. По сигналу судьи капитан бросает мяч в руки первому игроку. Тот устанавливает мяч на линии и с небольшого разбега бьёт по нему ногой, стараясь попасть в мишень. Капитан подбирает мяч и бросает его в руки следующему игроку.





Судья считает количество точных попаданий. После того как первая команда закончит игру, на её место встаёт вторая команда.

Побеждает та команда, у которой больше попаданий в мишень.

**Правила игры.** Один игрок не может выполнять упражнения дважды — за себя и за своего товарища.

## Гонка мячей

**Условия игры.** На расстоянии десяти шагов друг от друга проводятся две линии. Играющие делятся на две команды и встают перед одной из линий. На линии лежит мяч. По сигналу судьи первый игрок каждой команды ведёт мяч ногами до второй линии. Когда мяч пересечёт линию, игрок берёт его в руки, быстро возвращается к своей команде





и ставит мяч на линию старта. В игру вступает следующий игрок.

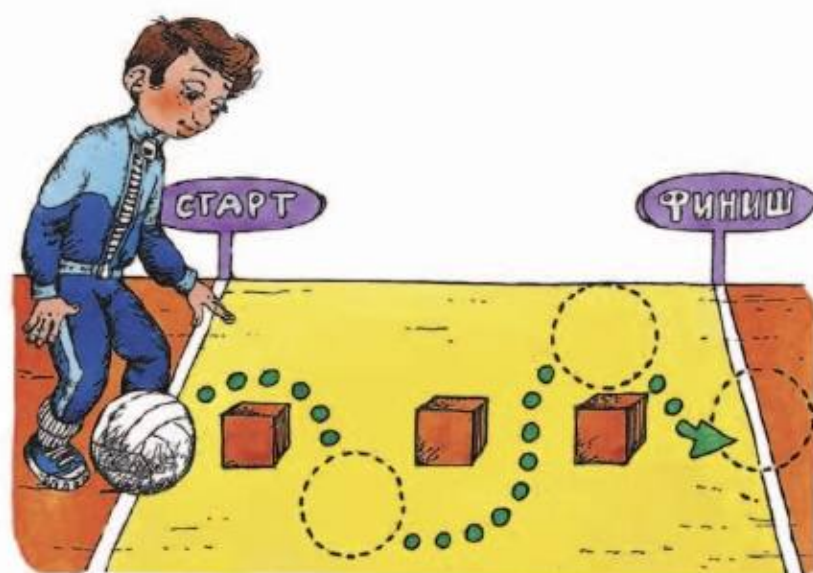
Побеждает та команда, которая раньше закончила ведение мяча.

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

## Слалом с мячом

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

От линии старта до линии финиша через каждые три шага ставятся кубики для каждой команды. На линии старта напротив кубиков кладут по мячу для каждой команды. По сигналу судьи первые игроки ведут мяч ногами «змейкой», обводя кубики. На линии финиша игроки поворачиваются и ведут мяч





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

Выигрывает та команда, которая быстрее закончила ведение мяча.

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

## Футбольный бильярд

**Условия игры.** Проводят две линии на расстоянии десяти шагов друг от друга. Каждая команда делится на две равные части. Одна часть команды встаёт в колонну по одному около первой линии, а другая часть — напротив, около второй линии. У игроков каждой команды с той и другой стороны на линии лежит по мячу. По сигналу судьи первые игроки с одной линии бьют по своему мячу. Одновременно игрок, стоящий напротив, бьёт по своему мячу так, чтобы он попал в мяч, который ударил его партнёр.

Побеждает та команда, игроки которой сделали больше метких ударов.

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



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



## Бросок ногой

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







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

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

### Вопросы и задание

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

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

## ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС ГТО

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

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





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

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

### Задания

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





## График развития физических качеств в течение учебного года

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

### КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

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

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



## Таблица показателей комплекса ГТО

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

# ПРОВЕРИМ СВОИ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ



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

## «Олимпийские игры»

В каком городе нашей страны проходили зимние Олимпийские игры?

- а) Сочи
- б) Москва



## **«Закаливание организма»**

Закаливание организма способом обтирания водой начинают с:

- а) рук
- б) ног

## **«Передвижение»**

К естественным способам передвижения человека относят:

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

## **«Физическое развитие»**

Показателем физического развития является:

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

## **«Выполнение упражнений»**

Если при выполнении комплекса упражнений появилась усталость, надо:

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



## **«Выносливость»**

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

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

## **«Гибкость»**

Гибкость зависит от:

- а) силы мышц
- б) подвижности суставов

## **«Равновесие»**

Равновесие измеряют с помощью:

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

## **«Комплексы упражнений»**

Все физические упражнения выполняются из:

- а) исходного положения
- б) основной стойки





## «Физические качества»

С помощью подвижных игр можно развивать:

- а) быстроту
- б) силу

### ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

#### 1. «Олимпийские игры»

Зимние Олимпийские игры проходили в городе Сочи.

#### 2. «Закаливание организма»

Закаливание организма способом обтирания водой начинают с рук.

#### 3. «Передвижение»

К естественным способам передвижения человека относят бег «змейкой».

#### 4. «Физическое развитие»

Показателем физического развития является масса тела.

#### 5. «Выполнение упражнений»

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



## 6. «Выносливость»

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

## 7. «Гибкость»

Гибкость зависит от подвижности суставов.

## 8. «Равновесие»

Равновесие измеряют с помощью стойки на одной ноге.

## 9. «Комплексы упражнений»

Все физические упражнения выполняются из исходного положения.

## 10. «Физические качества»

С помощью подвижных игр можно развивать быстроту.

## ОЦЕНИ СВОИ УСПЕХИ

Сосчитай количество правильных ответов.

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



## СЛОВАРЬ

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

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

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

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

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

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

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

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



# СОДЕРЖАНИЕ



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



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



Учебное издание

**Матвеев** Анатолий Петрович

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2 класс

Учебник

*Центр гармоничного развития личности  
и педагогических технологий*

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

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

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

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Дизайн макета *О. Г. Чичваринной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Алфёровой*

Корректор *О. Н. Шутова*

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

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

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

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

стр. 3, этаж 4, помещение 1.

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