



© Гос

А. П. Матвеев

Физическая культура

2
класс



А. П. Матвеев

Физическая культура

2 класс

Учебник

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

13-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.167.1:796+796(075.2)

ББК 75я71

М33

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

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

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков ООО «Лори», Shutterstock.

Условные обозначения:



— Работа в паре, в группе



— Работа со взрослыми



— Работа с дополнительной информацией



— Задание повышенной сложности



— Дневник самонаблюдения

Матвеев, Анатолий Петрович.

М33 Физическая культура : 2-й класс : учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 176 с. : ил.

ISBN 978-5-09-102502-6.

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

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

УДК 373.167.1:796+796(075.2)

ББК 75я71

ISBN 978-5-09-102502-6

© АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2023

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2019

Все права защищены



Дорогой друг!

Поздравляю тебя с началом нового учебного года!

Ты успешно завершили обучение в первом классе, хорошо отдохнул летом и окрепшим пришёл в школу.

В новом учебном году ты продолжишь заниматься физической культурой. На этих занятиях ты разучишь много новых физических упражнений и интересных подвижных игр, разовьёшь силу, ловкость и выносливость, укрепишь своё здоровье, научишься закалять свой организм.

Учебник поможет успешному обучению физической культуре. Он познакомит тебя с историей первых соревнований и возникновения подвижных игр, расскажет о древних и современных Олимпийских играх. Поможет подготовиться к соревнованиям комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Из учебника ты узнаешь о физических качествах человека, о том, как можно их измерять и развивать. Научишься составлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, выполнять упражнения для правильной осанки и развития мышц.



В учебник включены вопросы и задания, которые помогут тебе совместно с одноклассниками и друзьями обсуждать полученные знания и освоенные умения, готовить небольшие сообщения.

Надеюсь, что уроки физической культуры будут для тебя интересными и полезными, помогут расти крепким и здоровым, а также хорошо подготовиться к учёбе в следующем, третьем классе.

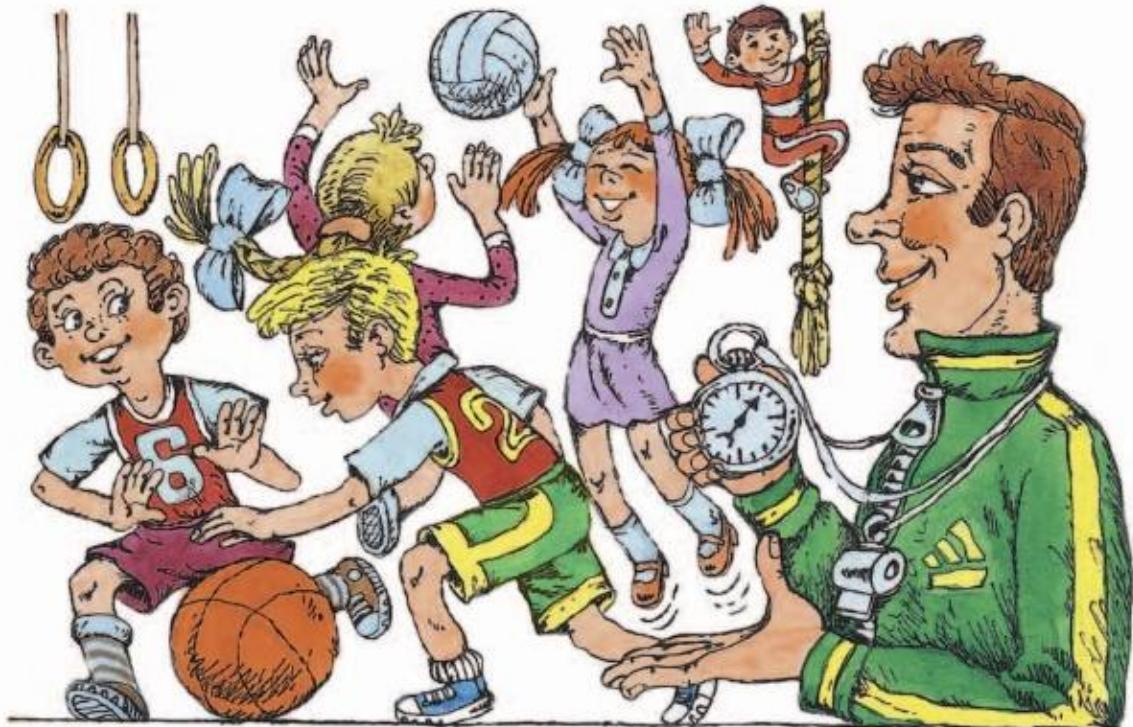
Успехов тебе!

Автор учебника

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

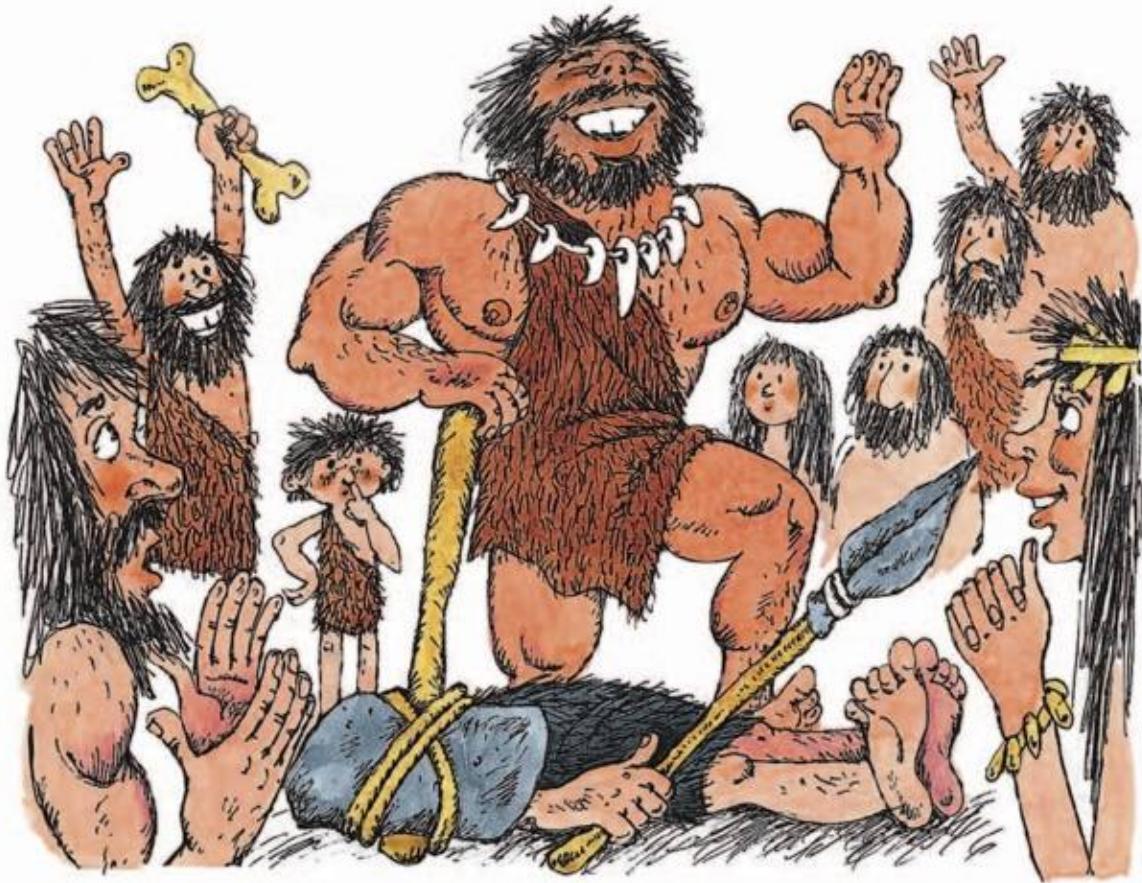
Узнаем:

- о появлении первых соревнований и подвижных игр у древних народов;
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о появлении первых мячей и физических упражнений с ними.



ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ У ДРЕВНИХ НАРОДОВ



Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди жили в пещерах. С помощью соревнований они определяли самого сильного человека, который становился их вождём. Эти соревнования проводились без пра-



вил. Главным в них было победить соперника любым способом.

Прошло много времени. Люди поняли, что с помощью соревнований можно определять меткого и быстрого охотника, ловкого и выносливого воина. Для проведения таких соревнований были придуманы специальные правила. За соблюдением этих правил следили судьи. Их приглашали из числа самых мудрых и справедливых охотников и воинов.

Вопросы

- 1) Как ты думаешь, для чего древние люди проводили соревнования?
- 2) С какой целью древние люди придумали правила соревнований? Поясни свой ответ.



Проверь свои знания. Древние люди проводили соревнования для выявления лучших охотников и воинов. Победители становились учителями, которые обучали детей необходимым знаниям, приёмам и умениям охотиться и воевать. Правила придумали для того, чтобы соревнования были честными, не приводили к травмам и несчастным случаям.

ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР



У древних народов соревнования проводились не только для взрослых, но и для детей. Эти соревнования судили мудрые и опытные учителя. По результатам состязаний они отбирали детей и готовили из них будущих охотников и воинов.

Обучение проводилось в виде игр, в которых дети воспроизводили сцены охоты или боевых сражений. Они метали копья в нарисованных животных, бегали друг за другом,



изображая диких зверей. Лазая по горам и прыгая с деревьев, они учились скрытно нападать на врагов.

Со временем такие игры стали называть **подвижными играми**.

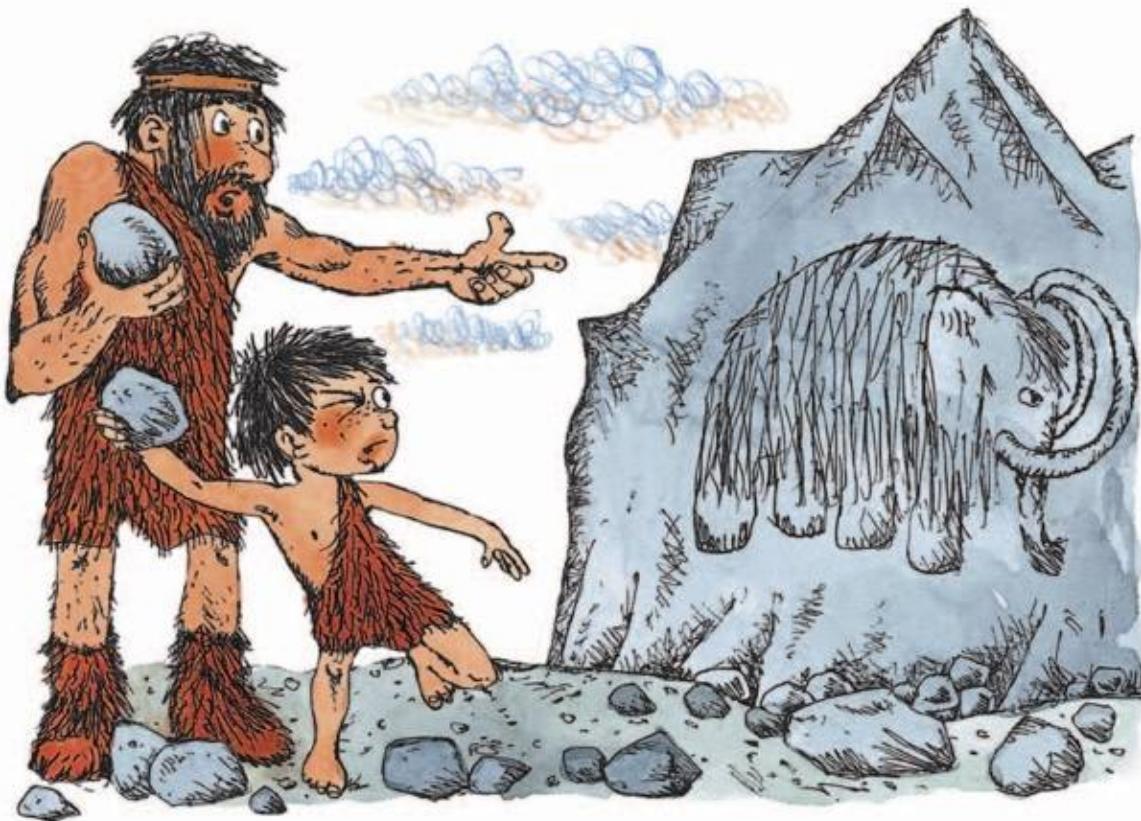
Вопрос и задания

- 1) Поясни, для чего древние люди использовали подвижные игры.
- 2) Расскажи, какие действия и упражнения входили в подвижные игры у древних народов.
- 3) В первом классе ты разучил много подвижных игр. Как ты думаешь, в какие из них могли играть дети древних народов? Поясни свой ответ.



Проверь свои знания. В первом классе школьники учились играть в разные подвижные игры. Одной из них была игра «Охотники и утки». В ней побеждали школьники, которые умели метко бросать мяч и ловко бегать. В эту игру могли играть дети и древних народов, готовясь стать охотниками.

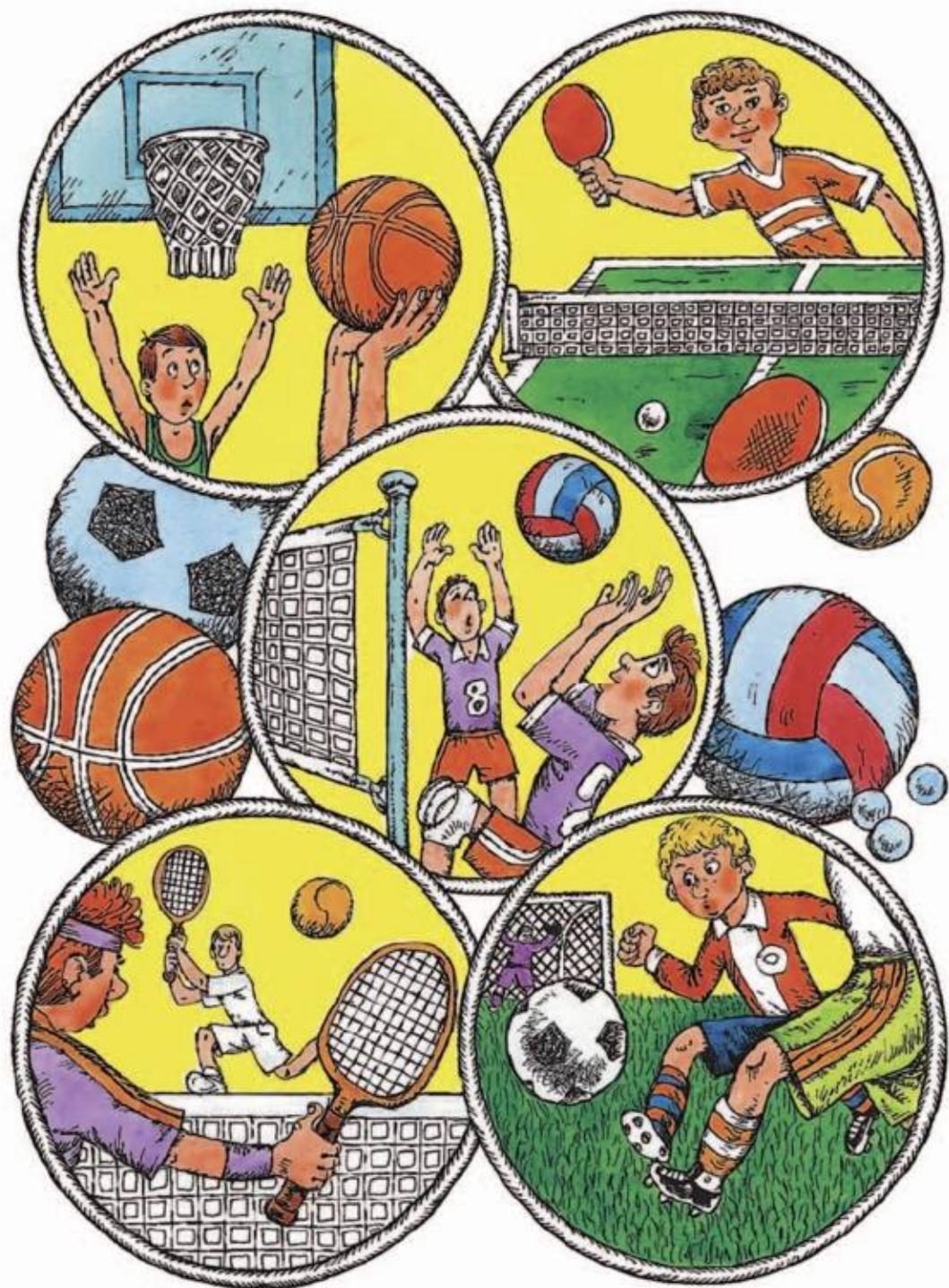
КАК ПОЯВИЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ



Мячи появились в глубокой древности. С их помощью опытные учителя обучали детей охотничьим и военным действиям. Они учили учеников броскам мяча из разных положений и разными способами, во время бега и прыжков.

Первые мячи делали из шкур убитых животных. Шкуры набивали песком или сухой травой. Мячи получались неровными, разными по размеру и весу.

Со временем появилось много новых упражнений, для которых стали создавать и новые мячи. Они были разных размеров, разной формы и массы.





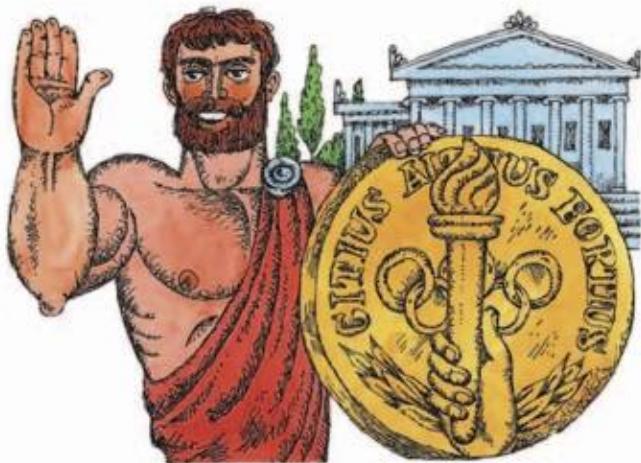
Вопрос и задание

- 1) Как ты думаешь, почему древние учителя обучали детей бросать мячи из шкур животных, а не обычные камни?
- 2) Как ты думаешь, каким упражнениям с мячом обучали будущих охотников и воинов?
- 3) Рассмотри внимательно рисунок на странице 11 и расскажи, какие спортивные игры с мячом тебе известны. Объясни, чем отличаются друг от друга мячи в этих играх.



Проверь свои знания. На рисунках изображены современные спортивные игры с мячом: футбол, волейбол, баскетбол, большой и настольный теннис. Все они входят в программу современных Олимпийских игр. В футбол, волейбол и баскетбол играют похожими друг на друга мячами. В большой теннис играют маленьким мячом, а в настольный — маленьким пластмассовым шариком.

ЛЕГЕНДА О ЗАРОЖДЕНИИ ДРЕВНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



Геракл был греческим героем и жил в Древней Греции. Он прославился тем, что защищал слабых и боролся за справедливость. О его подвигах и благородных поступках сохранилось много легенд. Одной из них является легенда о зарождении **Олимпийских игр**.

Однажды Геракл совершил свой очередной подвиг. Чтобы люди долго помнили об этом, Геракл провёл спортивные соревнования, которые в древности назывались Играми. Соревнования проводились в городе Олимпия, и по месту проведения получили своё название — Олимпийские игры.

Со временем Олимпийские игры стали очень популярны в Древней Греции. Их проводили



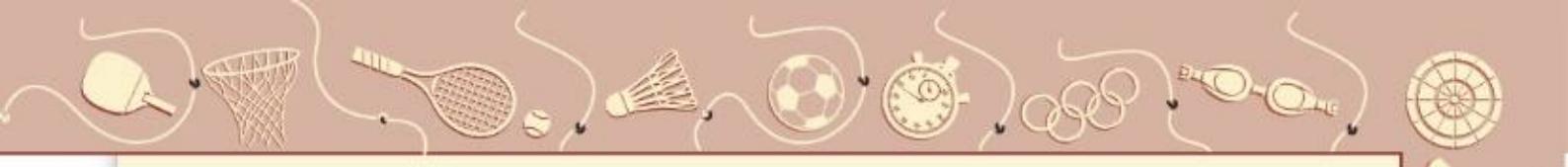
каждые четыре года. Во время проведения Олимпийских игр прекращались все военные действия. Вместо сражений воины соревновались в спортивных упражнениях. Победителей награждали венками, ветви для которого срезали со священного дерева — оливы, которое росло рядом с храмом Зевса, и чествовали как героев.

Вопрос и задание



- 1)** Воспользуйся Интернетом и вместе с родителями узнай, какие соревнования входили в программу древних Олимпийских игр.
- 2)** Как ты считаешь, почему для участия в древних Олимпийских играх приглашались воины? Поясни свой ответ.

Проверь свои знания. На Олимпийских играх воины демонстрировали развитие своих физических качеств, умения выполнять военные действия. Соревнуясь в силе, быстроте, выносливости и ловкости, они показывали готовность защищать свою землю от врагов.



СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

В наше время Олимпийские игры являются самыми крупными соревнованиями в мире. Как и раньше, они проводятся один раз в четыре года. Для участия в них приезжают спортсмены из разных стран мира.

Олимпийские игры начинаются с зажигания Олимпийского огня. Это действие происходит в городе Олимпия, где Геракл провёл свои первые Олимпийские игры.

Современные Олимпийские игры проводятся по зимним и летним видам спорта. В нашей стране Олимпийские игры проходили дважды. По летним видам спорта — в 1980 году в городе Москве и по зимним видам — в 2014 году в городе Сочи.

Вопрос и задания

- 1) Рассмотри рисунки на странице 16, изображающие виды спорта летних Олимпийских игр. Поясни, почему они называются летними видами.
- 2) Рассмотри рисунки на странице 16, изображающие виды спорта зимних Олимпийских игр. Поясни, почему они называются зимними видами.



пийских игр. Поясни, почему они называются зимними видами.

- 3) Какой из видов спорта ты считаешь наиболее интересным? Поясни свой ответ.
- 4) Воспользуйся Интернетом и с помощью родителей подготовь небольшое сообщение о проведении церемонии зажжения Олимпийского огня.



Проверь свои знания. Олимпийские игры начинаются с торжественного зажжения Олимпийского огня на стадионе, на котором проводятся соревнования. На стадион Олимпийский огонь доставляется из Греции, где происходит обряд его зажигания от солнечных лучей возле горы Олимп. Олимпийский огонь символизирует чистоту и справедливость, мир и дружбу между народами.



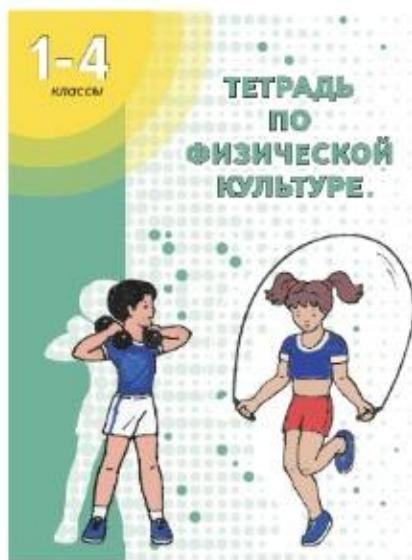
УЧИМСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Узнаем:

- о физическом развитии и физических качествах, правилах и способах их измерения;
- о физических упражнениях для развития физических качеств, о способах их выполнения;
- о правилах оформления и ведения тетради по физической культуре.



ОФОРМЛЕНИЕ ТЕТРАДИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Каждому школьнику интересно знать, как он взрослеет, как меняются его рост и вес, развиваются физические качества. Наблюдать за этими процессами можно с помощью измерения показателей, которые записываются в тетрадь.

Тетрадь по физической культуре отличается от тетрадей по другим школьным предметам. Она напоминает записную книжку, в которую школьники в строгом порядке записывают учебные задания, необходимые дела и мероприятия. В тетради фиксируется режим дня, комплексы упражнений, результаты измерения показателей физического развития.

Таблица показателей физического развития и физической подготовленности

Показатели (единицы измерения)	Результаты измерения			
	I чет- верть	II чет- верть	III чет- верть	IV чет- верть
Рост (в сантиметрах)				
Масса тела (в килограм- мах и граммах)				
Осанка (в сантиметрах)				
Сила мышц рук (в количестве отжиманий)				
Быстрота (в сантиметрах)				
Гибкость туловища (в баллах)				
Равновесие (в секундах)				

Первые измерения показателей проводятся в начале учебного года. Затем их надо повторять в конце каждой учебной четверти. Если это делать регулярно, то можно увидеть, как изменяются показатели физического развития и физической подготовленности в разные вре-



мена года: осенью, зимой и весной. Для записи измеряемых показателей воспользуйтесь следующими советами.

1. **Рост** измеряют с помощью теста «стоя спиной к стене» (см. стр. 22). Полученные результаты записывают в тетрадь в сантиметрах.

2. **Массу тела** измеряют с помощью напольных весов в положении стоя (см. стр. 24). Результаты измерения записывают в килограммах и граммах.

3. Для измерения **осанки** используют тест «стоя спиной к стене» (см. стр. 22). Результаты измерения записывают в баллах. Если все части тела прикасаются к стене (затылок, плечи, ягодицы, ноги, пятки), то за такую осанку ставится 5 баллов. Если к стене не прислоняется только одна, любая часть тела, то это оценивается в 4 балла. Если к стене не прислоняется две части тела, то за такую осанку ставится 3 балла.

4. Показатели **силы мышц рук** измеряют с помощью упражнения в отжимании туловища из упора лёжа на полу (см. стр. 30). Подсчитывают количество отжиманий, которое можно выполнить до утомления.

5. **Быстроту** измеряют с помощью упражнения «падающая линейка» (см. стр. 43). Полученные результаты записывают в сантиметрах, которые определяют от начала линейки до ребра ладони. Для определения развития



быстроты даётся три попытки. В тетрадь записывают лучшую из них.

6. Для измерения **гибкости** используют наклон вперёд из положения стоя (см. стр. 55). Данное качество оценивают в баллах: при касании пола ладонями — 5 баллов; при касании кончиками пальцев — 4 балла; при касании ладонями ног ниже колен — 3 балла.

7. **Равновесие** измеряют с помощью теста «стойка на одной ноге» (см. стр. 64).

Вопрос и задания

1) Как ты думаешь, зачем тебе нужна тетрадь по физической культуре? Поясни свой ответ.

2) Вместе с родителями составь тетрадь по физической культуре, как показано в учебнике.

Внеси в неё показатели физического развития и физических качеств.

3) Проводи измерения вместе с родителями каждую четверть и записывай в тетрадь полученные результаты.

4) В конце учебного года показатели I и IV четверти сравни между собой. Определи, насколько за год изменились показатели твоего физического развития и физических качеств.



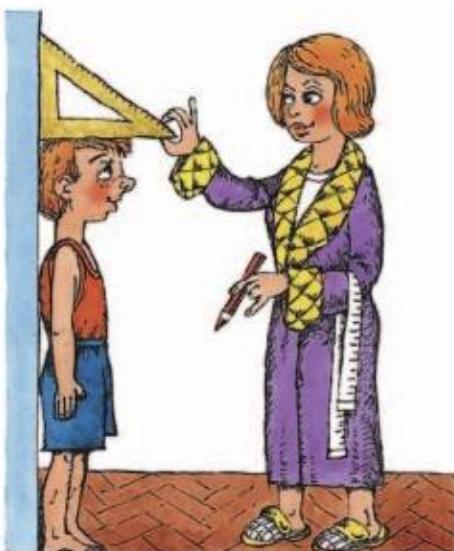


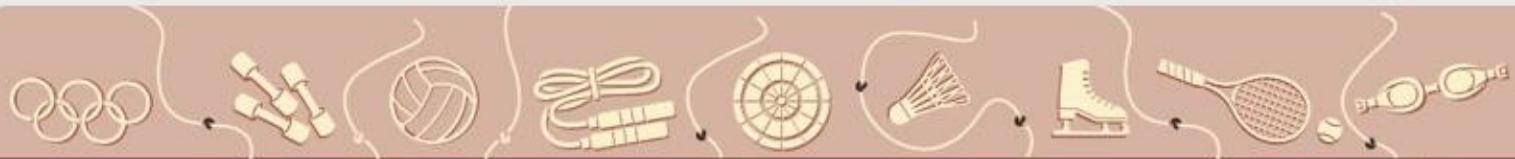
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие — это процесс изменений в организме, которые происходят у каждого человека. У школьников физическое развитие протекает быстро. Многие уже к 9—10 классу достигают показателей взрослых людей. У школьников, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, физическое развитие протекает быстрее, чем у тех, кто ими не занимается.

Судить о физическом развитии человека можно с помощью измерения его роста, формы осанки и массы тела.

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ





Для измерения **роста** потребуется небольшой школьный треугольник и сантиметровая лента. При измерении роста необходимо выполнить определённые действия:

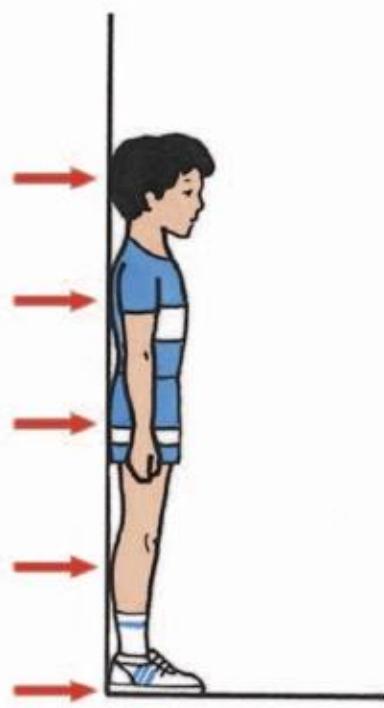
- 1) встать ровно возле стены, касаясь её пятками и прижимаясь ровной спиной;
- 2) поставить треугольник так, чтобы одна его сторона касалась головы, а другая — стены;
- 3) в месте касания треугольника стены, с нижней его стороны, делают отметку мелом;
- 4) сантиметровой лентой измеряют расстояние от пола до отметки.

Полученный результат записывают в сантиметрах (см).

Осанка бывает правильной и с нарушениями. Проверить осанку можно с помощью специального упражнения, выполняя следующие действия:

- 1) встать в привычную позу, прислонившись спиной к стене;
- 2) прикоснуться к стене затылком, лопатками, ягодицами, ногами и пятками.

Если все указанные части тела касаются стены, то осанка правильная. Если какая-то из частей тела не коснулась стены, значит, осанка имеет нарушения и надо делать упражнения для её исправления.

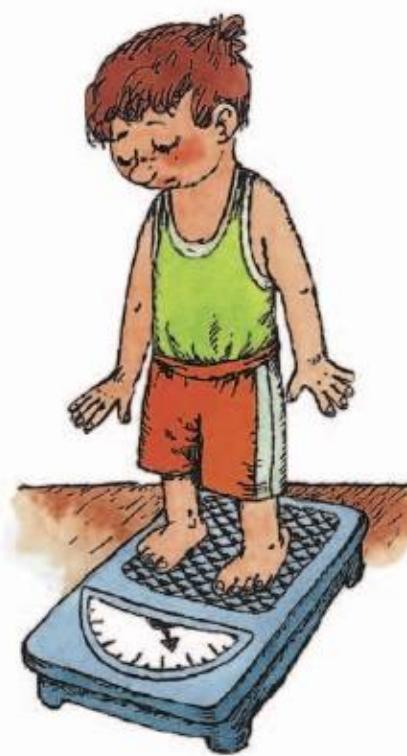


Для измерения **массы тела** используют напольные весы, которые устанавливают на ровной поверхности. Стрелка весов должна находиться на нулевой отметке. Для измерения веса тела необходимо выполнить следующие действия:

- 1) встать на платформу весов;
- 2) выпрямиться и не шевелиться, пока стрелка на весах не остановится.

Полученный результат записывают в килограммах (кг).

Измерять показатели физического развития лучше всего в первой половине дня. Одежда при этом должна быть не повседневной, а спортивной.



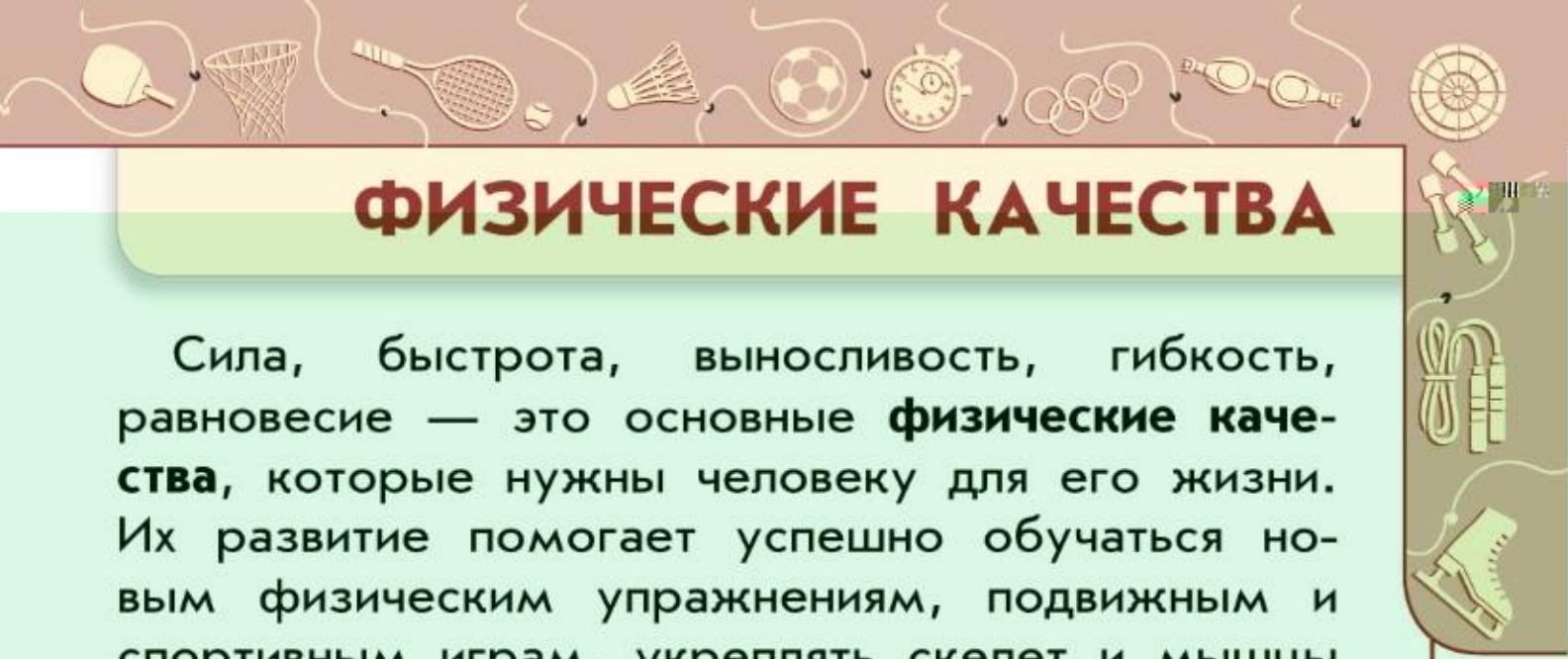
Вопросы и задания

- 1) Какие части тела должны касаться стены при измерении осанки? Поясни свой ответ.
- 2) Каким должно быть положение тела при измерении роста? Поясни свой ответ.
- 3) Как правильно измерять массу тела с помощью напольных весов? Поясни свой ответ.



- 4) С помощью родителей измерь показатели физического развития и запиши их в тетрадь по физической культуре, используя образец из учебника.
- 5) Проводи измерения показателей физического развития каждую учебную четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько ты подрос и окреп.





ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие — это основные **физические качества**, которые нужны человеку для его жизни. Их развитие помогает успешно обучаться новым физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм, укреплять скелет и мышцы тела, улучшать работу сердца и дыхания.

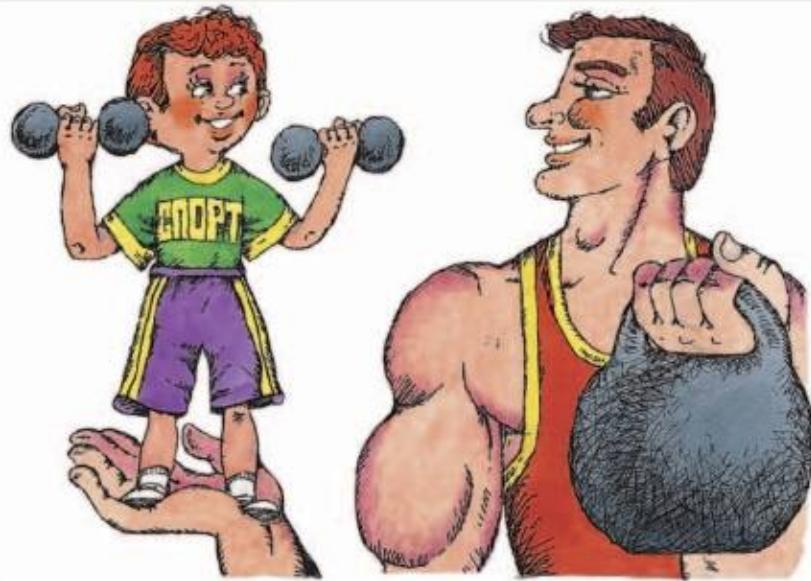
Каждое физическое качество развивается с помощью специальных упражнений. Например, для развития силы используют силовые упражнения, а для развития быстроты — скоростные.

Вопрос и задания

- 1) Расскажи, что ты знаешь о физических качествах.
- 2) Как ты думаешь, для чего надо развивать физические качества? Поясни свой ответ.
- 3) С помощью родителей найди в Интернете статьи о влиянии развития физических качеств на укрепление здоровья. Подготовь сообщение и выступи с ним перед своим классом.



СИЛА



Сила — это способность человека напрягать мышцы с разным усилием. Когда мышцы напрягаются, они становятся твёрдыми, а когда расслабляются — мягкими и эластичными.

Благодаря силе человек может выполнять движения руками и ногами, удерживать своё тело в разных позах. Используя силу мышц, он может прыгать и бегать, поднимать тяжёлые предметы.

Силу можно развивать с помощью физических упражнений, которые называются **силовыми**. Такие упражнения вызывают большое напряжение мышц, и их надо выполнять в чередовании с отдыхом. Если между силовыми упражнениями не отдыхать, то можно очень быстро устать.



Задания



1) Расскажи, что ты знаешь о силе человека. Приведи примеры людей, обладающих большой силой.

2) Проведи исследование.

Проверь, как напрягаются мышцы руки:

- 1) встань ровно, руки поставь на пояс;
- 2) левую руку слегка отведи в сторону и, сгибая её в локте, приставь к плечу;
- 3) ладонь левой руки положи на правую руку выше локтя;
- 4) напряги мышцы левой руки как можно сильнее и удерживай напряжение на три счёта;
- 5) расслабь мышцы и поставь левую руку на пояс.



3) Расскажи, какими были мышцы правой руки при напряжении и расслаблении. Поясни свой ответ.



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ СИЛЫ

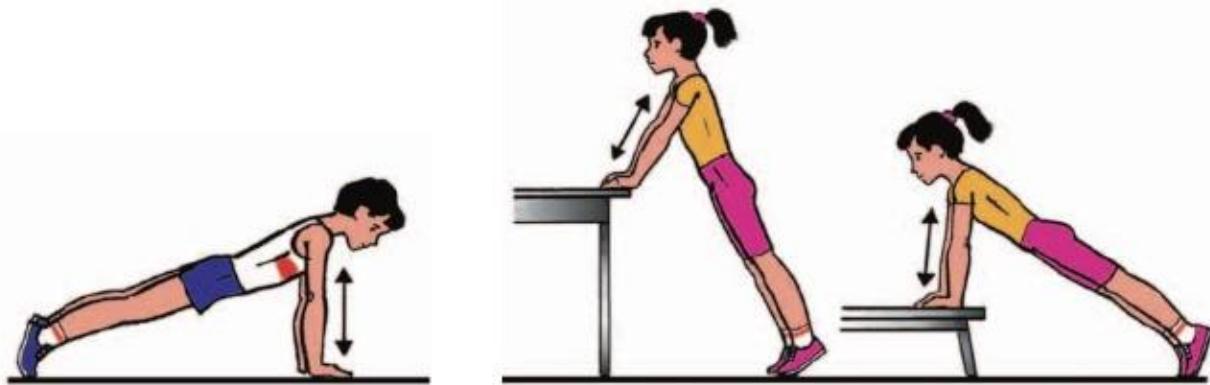
Силу можно измерить с помощью простых упражнений.

Силу мышц рук можно измерять с помощью отжимания туловища. Чем больше количество отжиманий, тем лучше развита сила рук.

Отжиматься можно от пола, но если это делать трудно, то можно выполнять отжимания от стола или стула.

Исходное положение — упор лёжа.

- 1 — согнуть руки в локтях, вдох;
- 2 — выпрямить руки, выдох.



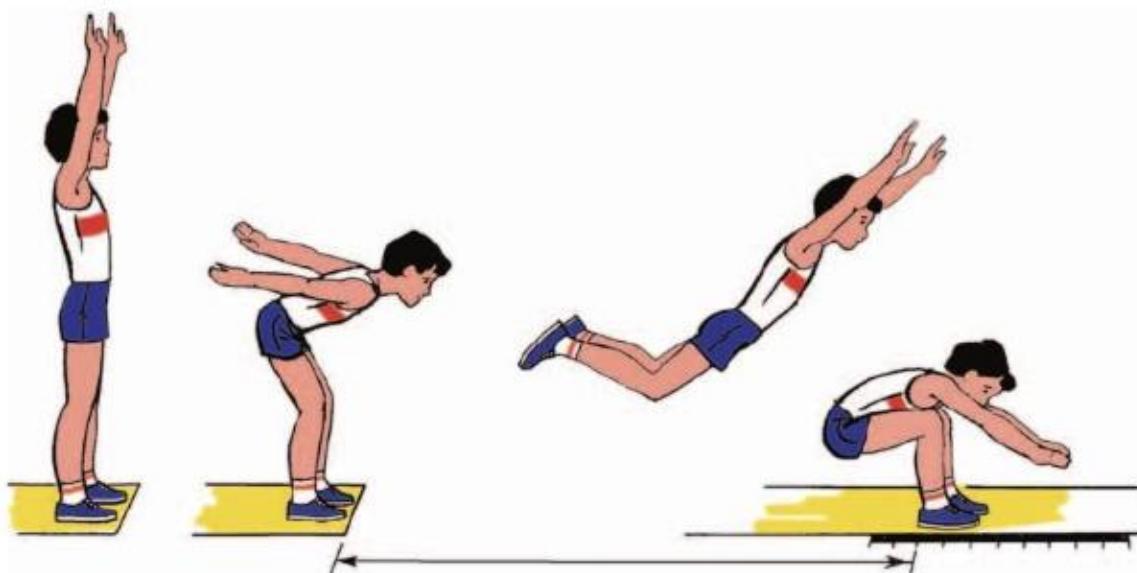
Силу мышц ног измеряют с помощью прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Чем дальше выполнен прыжок, тем лучше развита сила мышц ног.

Исходное положение — стоя, руки вверх.

- 1 — отводя руки назад, слегка сгибая ноги и наклоняя туловище вперёд, толчок двумя ногами вперёд-вверх;



2 — приземляясь, слегка согнуть ноги и выпрямиться.

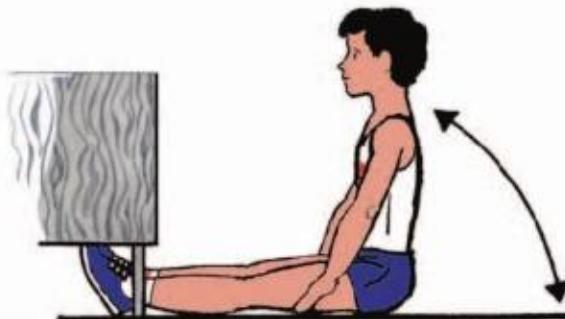


Силу мышц туловища можно измерить, выполняя сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу. Чем больше выполняется сгибаний туловища вперёд, тем лучше развита сила мышц туловища.

Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 — сгибая туловище вперёд, коснуться руками носков ног;

2 — опуская туловище, принять исходное положение.





Вопросы и задания

- 1)** Какие упражнения используют для развития силы человека? Поясни свой ответ и приведи пример.
- 2)** Можно ли для развития силы мышц рук выполнять упражнения с гантелями? Поясни свой ответ.
- 3)** Проведи исследование.
 1. Измерь силу мышц рук с помощью отжимания от пола (запиши количество раз).
 2. Измерь силу мышц рук с помощью отжимания от сидения стула (запиши количество раз).
 3. Сравни результаты измерения и определи, при каком способе количество отжиманий было больше. Поясни причину.
- 4)** Запиши результат отжимания от пола в тетрадь по физической культуре. Повторяй измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько стал сильнее.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Для развития силы используют два вида силовых упражнений. Это упражнения без предметов и с предметами. Начинают развивать силу с выполнения комплекса силовых упражнений без предметов. После того как станет легко его выполнять, переходят к комплексу силовых упражнений с предметами.

Силовые упражнения надо выполнять до первых признаков лёгкого утомления. Сделав небольшой отдых, переходят к следующему упражнению.

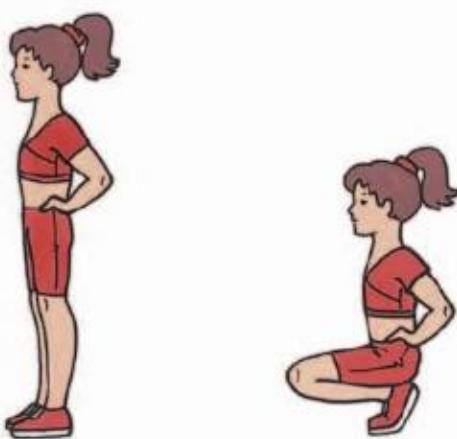
КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. Ходьба на месте в спокойном темпе.
Выполнение в течение одной минуты.

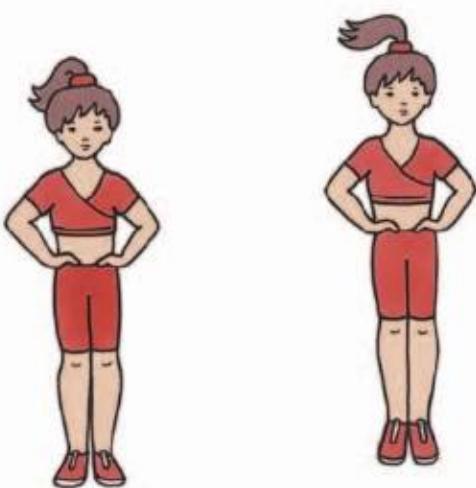




2. Приседания в спокойном темпе. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполнить 30 приседаний, повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



3. Прыжки на месте в спокойном темпе. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполнить 30 прыжков, повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.





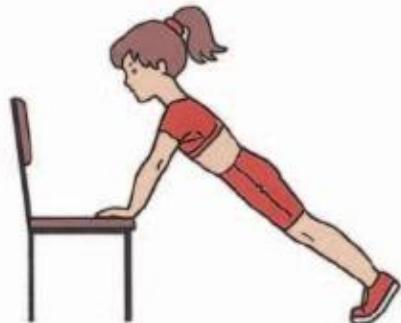
4. Поднимание прямых ног в спокойном темпе. Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища.

- 1 — поднять прямые ноги вверх;
- 2 — опустить в исходное положение.

Выполнить 20 подъёмов. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



5. Отжимания от стула. Исходное положение — упор лёжа на стуле. Выполнить 10 отжиманий. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.

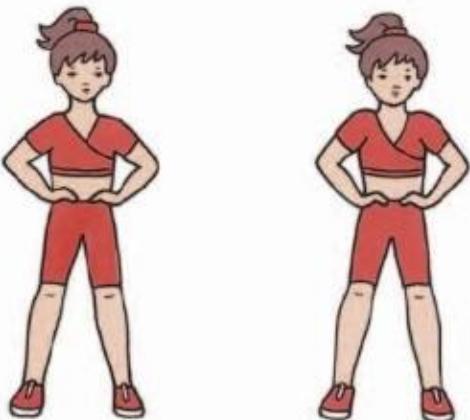




6. Дыхательное упражнение. Исходное положение — стоя, руки на поясе, ноги слегка шире плеч.

1 — медленно поднимая плечи вверх, сделать глубокий вдох;

2 — медленно опуская плечи, сделать выдох. Повторить 5—7 раз.



КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ МАССОЙ В 50–100 ГРАММОВ

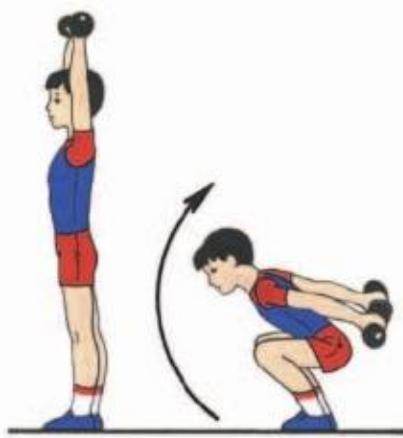
1. Ходьба на месте в спокойном темпе.
Выполнение в течение одной минуты.





2. Приседания с отведением рук назад.

Исходное положение — стоя, руки вверх. Выполнить 30 приседаний в спокойном темпе. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



3. Сгибание и разгибание рук вверх в положении стоя. Исходное положение — стоя, правая рука вверх, левая согнута в локте у плеча. Попеременное выпрямление рук в спокойном темпе. Выполнять в течение одной минуты.





4. Наклон туловища вперёд с отведением рук назад. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — одновременно наклоняясь вперёд, руки отвести назад;

2 — выпрямиться и принять исходное положение.

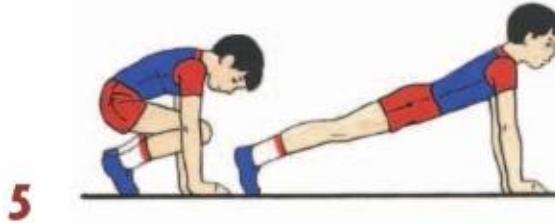
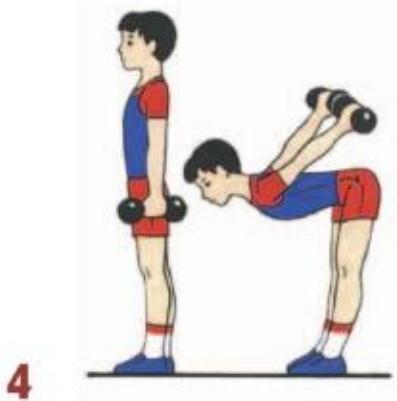
Выполнить 30 наклонов вперёд в спокойном темпе. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.

5. Прыжки с опорой на руки. Исходное положение — упор присев.

1 — опираясь на руки, прыжок назад в упор лёжа;

2 — опираясь на руки, прыжок вперёд в упор присев.

Выполнить по 6 прыжков в упор лёжа и обратно. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



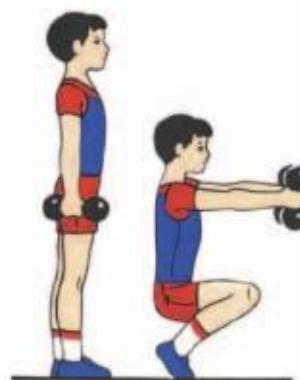


6. Приседания с вынесением прямых рук вперёд. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки держат гантели.

1 — одновременно приседая, вытянуть руки вперёд перед собой, спина прямая;

2 — одновременно выпрямляясь, принять исходное положение.

Выполнить 20 приседаний. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.



7. Попеременные выпады вперёд правой и левой ногой. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, руки держат гантели.

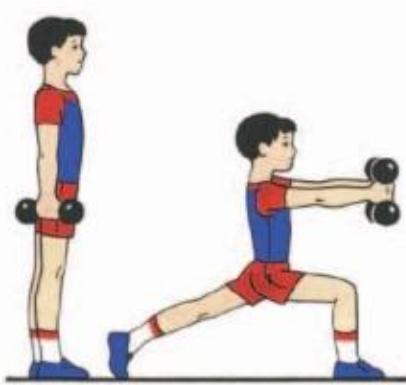
1 — одновременно выпад правой ногой, прямые руки вперёд перед собой, спина прямая;

2 — одновременно опуская руки, шаг левой ногой вперёд в исходное положение;

3 — повернуться кругом и одновременно выпад левой ногой, прямые руки вперёд перед собой;

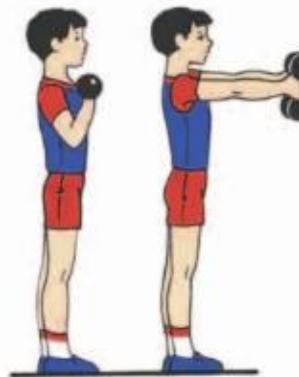


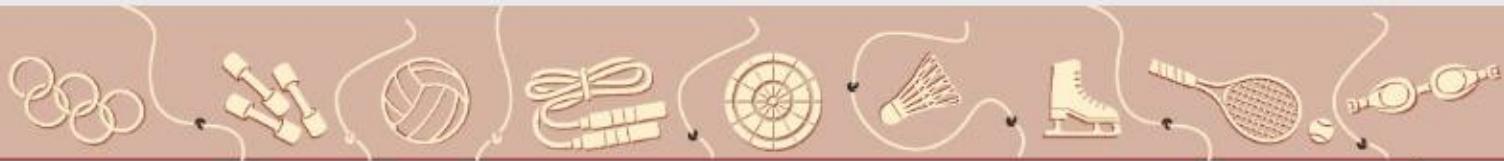
4 — одновременно опуская руки, шаг правой ногой вперёд в исходное положение. Выполнить 10 выпадов каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



8. Выпрямление рук перед собой в положении стоя. Исходное положение — стоя, руки с гантелями к плечам.

1 — выпрямить руки перед собой;
2 — согнуть руки в локтях и принять исходное положение. Выполнить 10 раз. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.





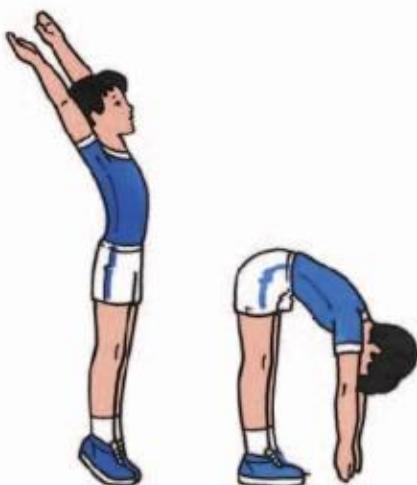
9. Дыхательное упражнение. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги слегка разведены в стороны.

1 — медленно поднимаясь на носки и отводя прямые руки назад, сделать глубокий вдох;

2 — медленно наклоняясь вперёд и опуская руки, выдох;

3 — медленно поднимаясь на носки и отводя прямые руки назад, сделать глубокий вдох;

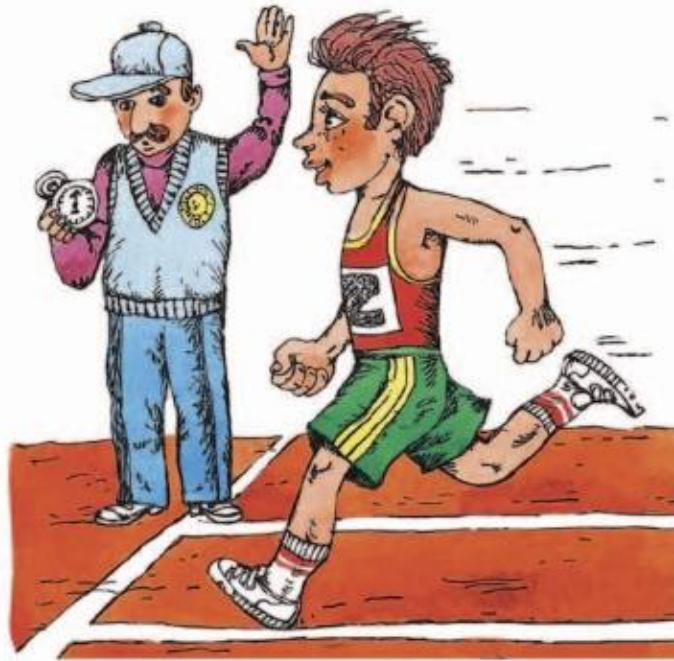
4 — медленно опускаясь и наклоняясь вперёд, выдох. Повторить 5—6 раз.



Задания

- 1) Выучи комплексы упражнений для развития силы и выполняй их в свободное время.
- 2) Комплексы упражнений включи в свой режим дня.

БЫСТРОТА



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

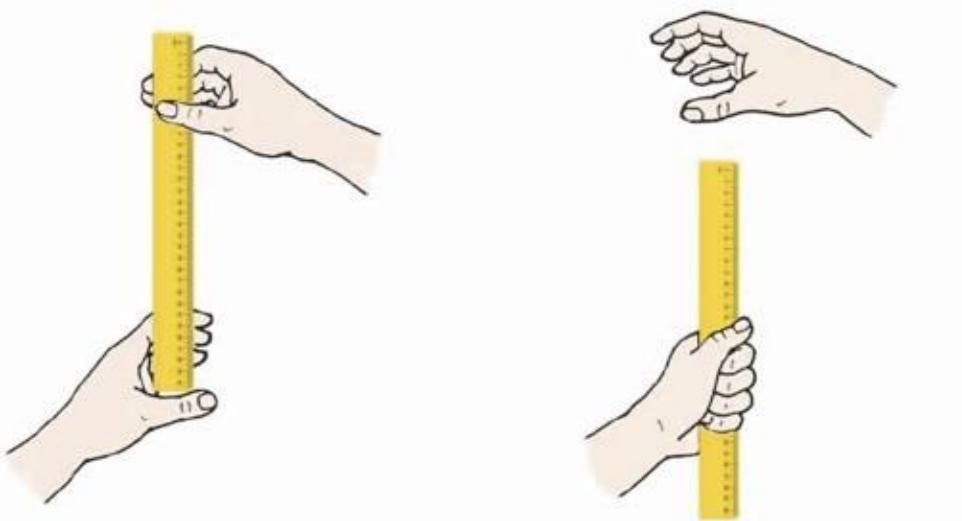
Каждый человек может совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью сокращаются его мышцы. Чем выше скорость сокращения мышц, тем быстрее движения человека.

Быстроту развивают с помощью физических упражнений, которые называются **скоростными**. Эти упражнения надо выполнять после хорошего отдыха. Если после нескольких упражнений чувствуется усталость, то надо сделать перерыв и отдохнуть.



ИЗМЕРЕНИЕ БЫСТРОТЫ

Измерить быстроту можно с помощью специального упражнения, которое называется «падающая линейка». Чтобы его выполнить, необходим помощник и линейка длиной 30—50 см.



Измерение быстроты проводится по следующим правилам.

1. Оба участника измерения встают лицом друг к другу на расстоянии одного шага.
2. Первый участник держит прямую руку с раскрытой ладонью перед собой.
3. Второй участник, помощник, держит линейку material100 нижним концом, отметкой ноль близко над ладонью участника, но не касается её.
4. Помощник неожиданно отпускает линейку, и первый участник должен быстро её схватить.



Чем меньше длина линейки от основания ладони, тем лучше развита быстрота.

Это упражнение надо повторить 3 раза. По лучшему результату определяют показатель развития быстроты в сантиметрах.

Вопросы и задания

- 1)** Расскажи, что ты знаешь о быстроте и зачем она нужна человеку. Поясни свой ответ.
- 2)** Как ты считаешь, тебе нужно развивать быстроту? Поясни свой ответ.
- 3)** Как ты считаешь, в каких видах спорта необходимо применять быстроту? Обсуди ответ с учащимися своего класса.
- 4)** Вместе с родителями измерь свою быстроту и запиши результат в тетрадь по физической культуре.



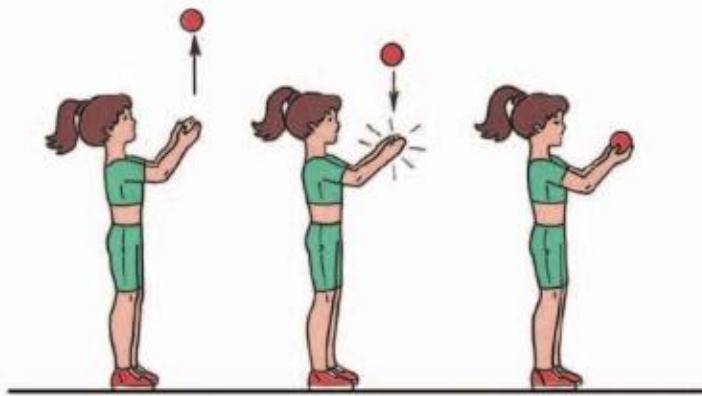
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Упражнения с мячом позволяют развивать быстроту реакции и скорость движения.

1. Подбрасывание мяча с хлопками. Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

- 1 — подбросить мяч перед собой, хлопок;
- 2 — поймать мяч.

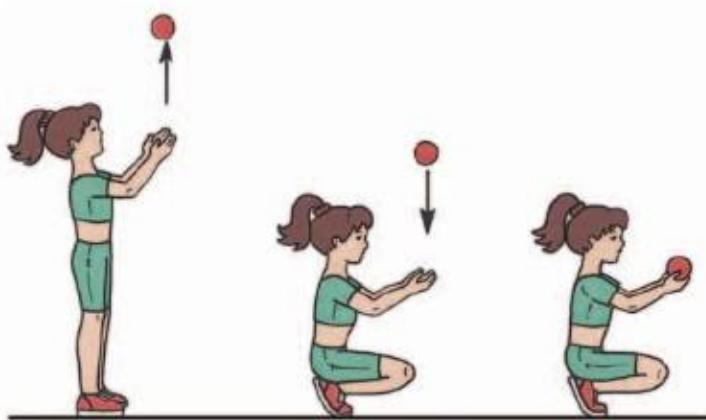
Повторить 10—20 раз.



2. Подбрасывание мяча с приседанием. Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

- 1 — подбросить мяч;
- 2 — быстро присесть и поймать мяч;
- 3 — подбросить мяч;
- 4 — быстро встать и поймать мяч.

Повторить 10—20 раз.



3. Подбрасывание мяча с поворотами в правую и левую стороны. Исходное положение — стоя, мяч перед собой.

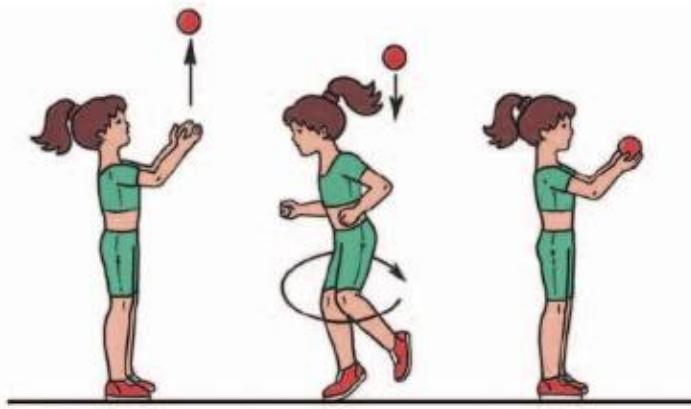
1 — подбросить мяч и быстро повернуться кругом в правую сторону;

2 — остановиться и поймать мяч;

3 — подбросить мяч и быстро повернуться кругом в левую сторону;

4 — остановиться и поймать мяч.

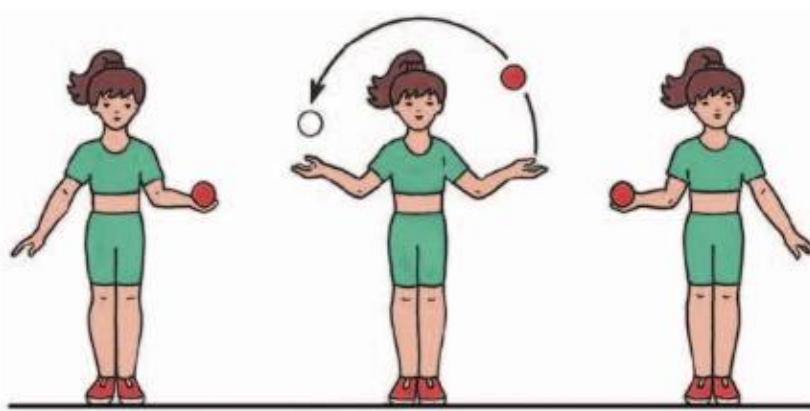
Повторить 5—6 раз в каждую сторону.



4. Перебрасывание мяча с руки на руку. Исходное положение — стоя, левая рука с мячом согнута в локте и отведена в сторону.



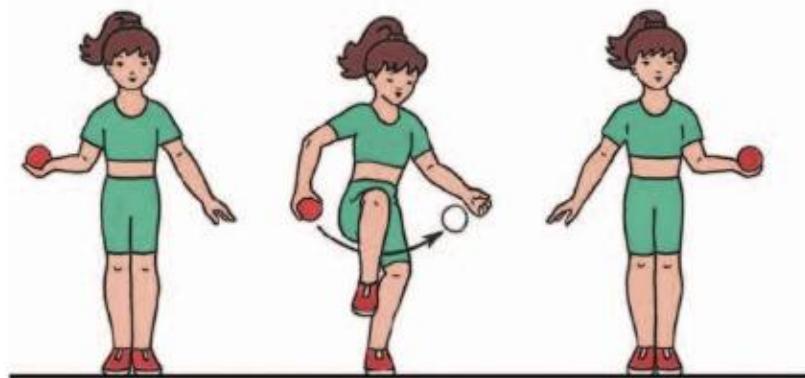
- 1 — подбросить мяч левой рукой над головой;
 - 2 — поймать мяч правой рукой;
 - 3 — подбросить мяч левой рукой над головой;
 - 4 — поймать мяч правой рукой.
- Повторить 10—12 раз.



5. Перебрасывание мяча с руки на руку под согнутой ногой. Исходное положение — стоя, правая рука с мячом согнута в локте и отведена в сторону.

- 1 — правую ногу согнуть в колене и быстро поднять;
- 2 — бросить под ней мяч и поймать его левой рукой;
- 3 — левую ногу согнуть в колене и быстро поднять;
- 4 — бросить под ней мяч и поймать его правой рукой.

Повторить 6—8 раз каждой рукой.



6. Подбрасывание мяча сидя с хлопком за спиной. Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

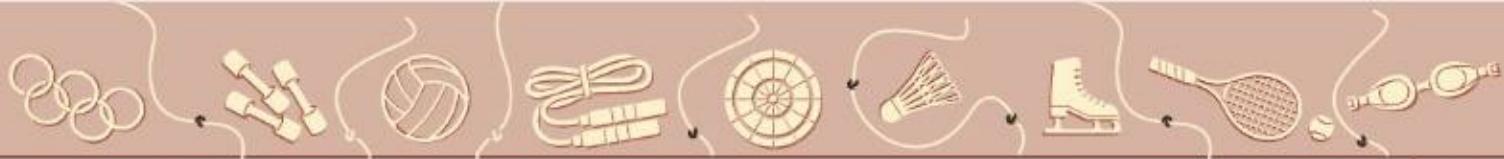
- 1 — подбросить мяч и хлопнуть за спиной;
- 2 — поймать мяч перед собой.

Повторить 10—20 раз.



7. Подбрасывание мяча за голову с изменением положения туловища. Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

- 1 — подбросить мяч за голову;
- 2 — быстро лечь на спину и поймать мяч;
- 3 — отвести руки с мячом за голову и подбросить его вперёд-вверх;
- 4 — быстро сесть и поймать мяч.



Повторить 4—6 раз.



8. Перебрасывание мяча с руки на руку сидя. Исходное положение — сидя, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 — подбросить мяч правой рукой над головой и быстро поймать его левой рукой;

2 — подбросить мяч левой рукой над головой и быстро поймать его правой рукой.

Повторить 10—20 раз.



9. Подбрасывание мяча ногами вверх в положении сидя. Исходное положение — сидя, мяч зажат ногами.

1 — подбросить мяч ногами вверх;

2 — быстро поймать его руками.

Повторить 10—20 раз.

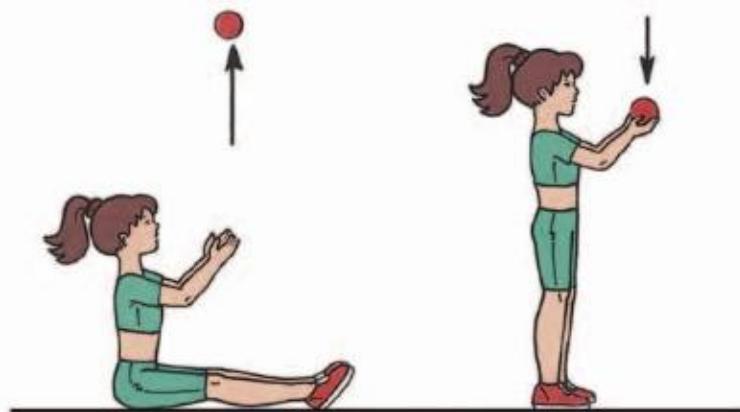


10. Подбрасывание мяча в движении.

Исходное положение — сидя, мяч в руках перед собой.

- 1 — подбросить мяч вверх;
- 2 — быстро встать и поймать его;
- 3 — подбросить мяч вверх;
- 4 — быстро поймать мяч и принять исходное положение.

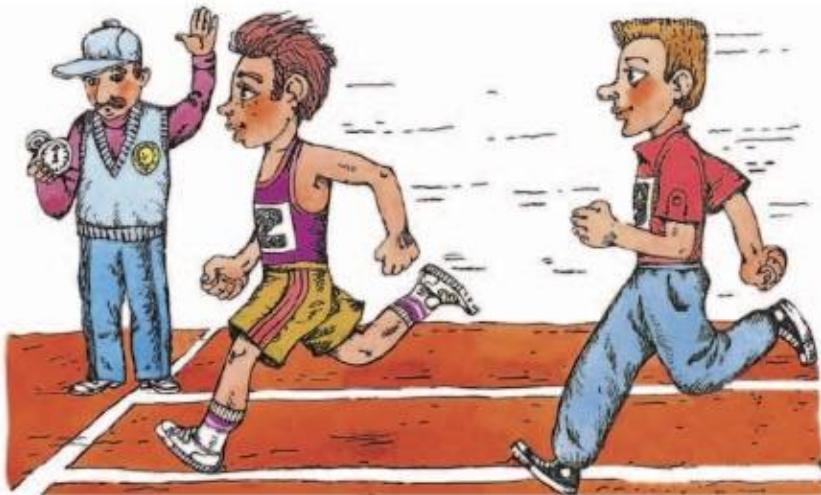
Повторить 4—8 раз.



Задание

Выучи упражнения для развития быстроты и выполняй их в свободное время.

ВЫНОСЛИВОСТЬ



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

Выносливость зависит от развития дыхания, кровообращения и запасов энергии в организме. Выносливость очень важна для жизни человека и сохранения его здоровья. Благодаря её развитию человек может выполнять большой объём разнообразной работы, терпеть нарастающее утомление.

Развивают выносливость с помощью специальных упражнений, которые выполняются до чувства лёгкой усталости.

ИЗМЕРЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость, как и другие физические качества, можно измерить. Для этого подой-



дёт любое физическое упражнение, которое надо выполнять до первых признаков утомления. Чем дольше выполняется упражнение, тем лучше развита выносливость.

Школьники могут измерять свою выносливость с помощью простых упражнений, например приседаний, которые выполняются в спокойном темпе.

Для измерения выносливости необходим секундомер. Его включают с началом выполнения приседаний и выключают сразу после появления первых признаков утомления.



Электронный секундомер

Измерение выносливости проводится вдвоём. Перед началом измерения необходимо выполнить небольшой комплекс упражнений в течение 3—5 минут:

- 1 — ходьба в спокойном темпе;
- 2 — наклоны вперёд и в сторону;
- 3 — дыхательные упражнения.

Измерение выносливости проводят следующим образом.

1. Первый участник принимает положение стоя, руки на поясе.

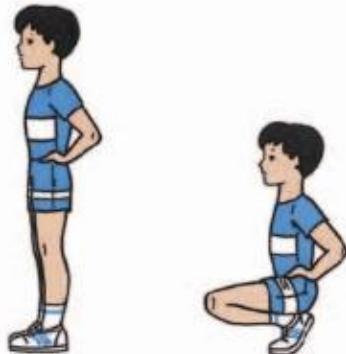


2. Второй участник берёт секундомер и подаёт команду «Марш!» с одновременным включением секундомера.

3. Первый участник начинает приседать в спокойном темпе и, почувствовав усталость, перестаёт приседать.

4. В этот момент второй участник останавливает секундомер и записывает время выполнения упражнения.

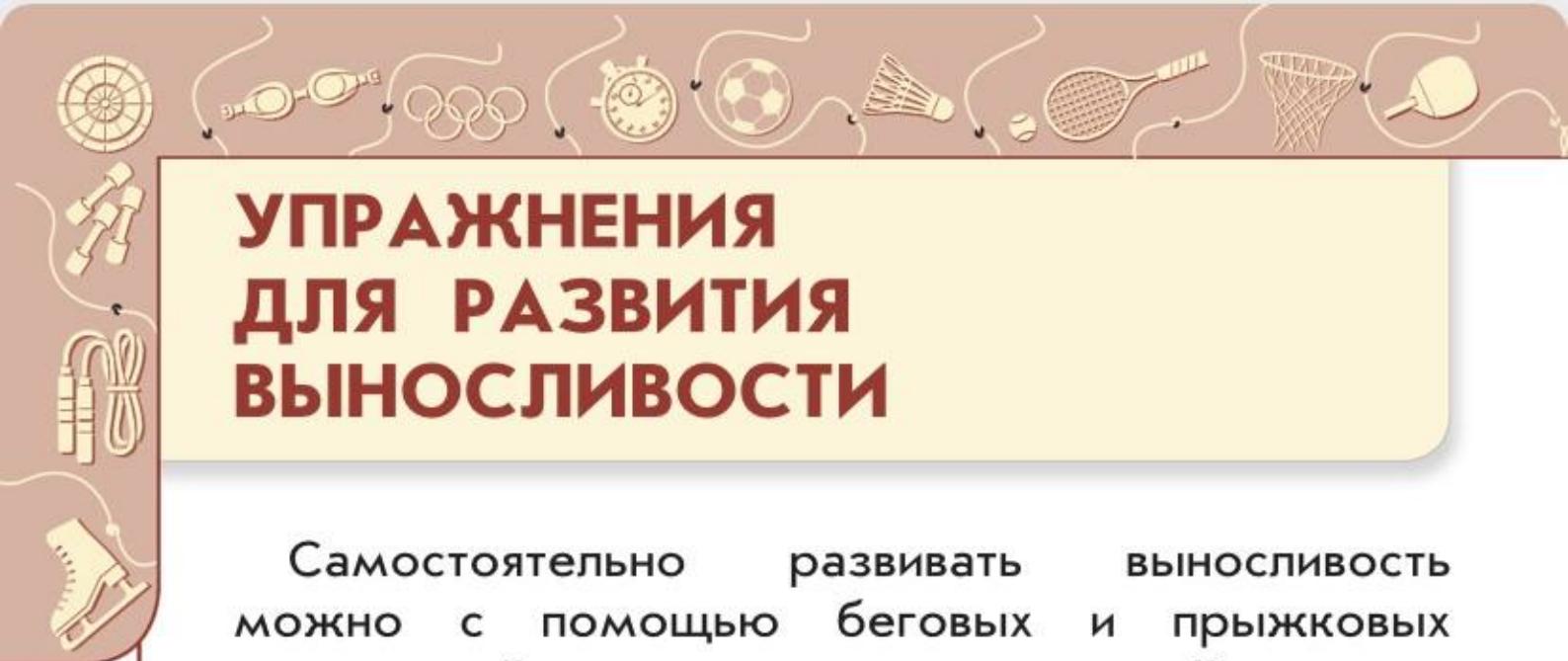
5. Участники меняются местами.



Вопросы и задание

- 1) Как ты думаешь, для чего человеку нужна выносливость? Поясни свой ответ.
- 2) Как ты думаешь, зачем нужно делать разминку перед измерением выносливости? Поясни свой ответ.
- 3) Вместе с родителями измерь свою выносливость и запиши результаты в тетрадь по физической культуре.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Самостоятельно развивать выносливость можно с помощью беговых и прыжковых упражнений, а также передвижений на лыжах и на велосипеде. Все упражнения выполняются с небольшой скоростью в спокойном равномерном темпе. При наступлении лёгкого утомления переходят к отдыху, включающему выполнение дыхательных упражнений. После отдыха упражнения можно повторить.

На самостоятельных занятиях выносливость можно развивать в помещении и на открытом воздухе.

В помещении её развивают с помощью равномерного спокойного бега на месте, продолжительность которого не должна превышать 5—7 минут. Перед проведением занятий помещение необходимо проветрить.

Развитие выносливости на открытом воздухе проводят с помощью равномерной ходьбы или равномерного бега. Продолжительность тренировочной ходьбы может достигать 15—20 минут, а тренировочного бега — 10—12 минут.

ГИБКОСТЬ

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



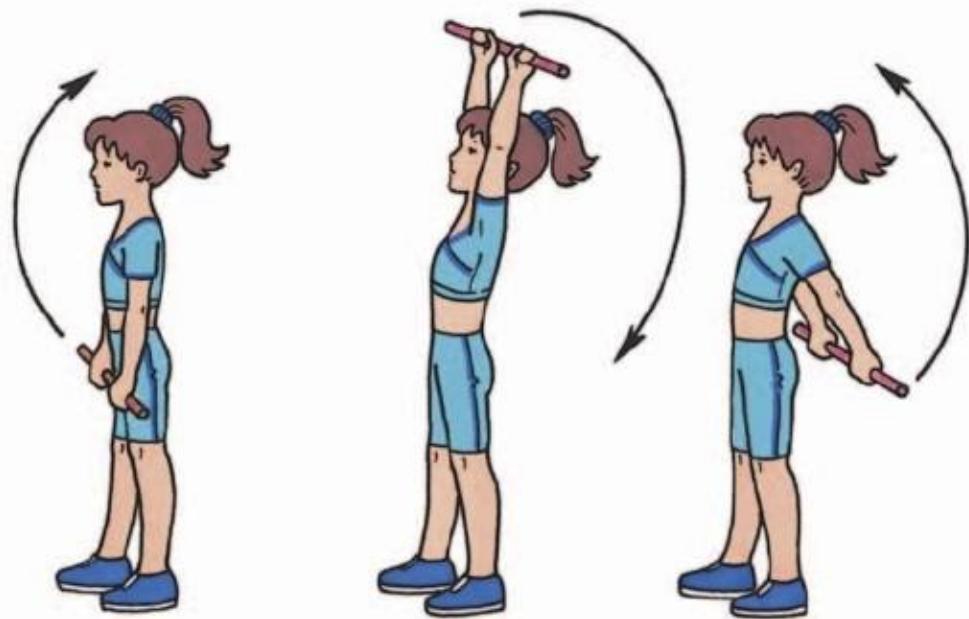
Хорошо развитая гибкость позволяет выполнять различные простые и сложные движения, быстро им обучаться и правильно применять в подвижных играх. Гибкость позволяет избежать многих травм и ушибов, которые могут возникнуть на занятиях физической культурой.

ИЗМЕРЕНИЕ ГИБКОСТИ

Измерение гибкости проводят с помощью упражнений, которые выполняют с большой амплитудой (размахом) движений. Этими упражнениями измеряют подвижность суставов.



Измерение подвижности **плечевого сустава** проводят с использованием гимнастической палки.
@material100



Исходное положение — встать ровно, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены спереди.

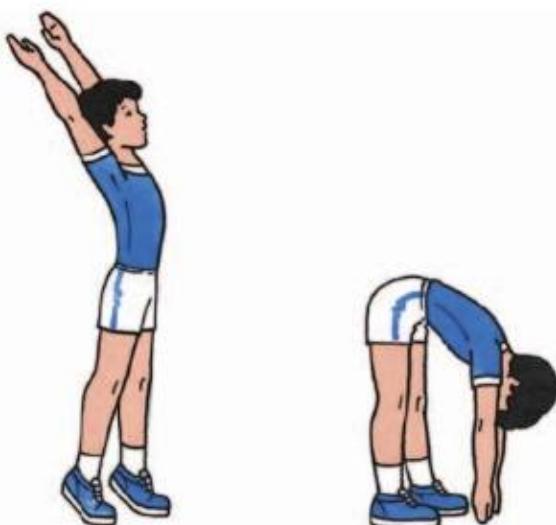
1 — выкрутут назад прямыми руками до касания палкой туловища сзади;

2 — выкрутут вперёд прямыми руками до касания палкой туловища спереди.

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

Для измерения подвижности **суставов туловища** используют упражнения в наклоне.

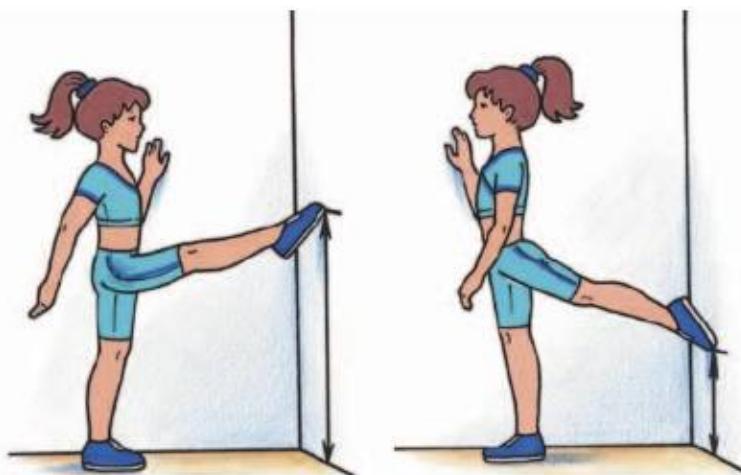
Исходное положение — встать ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.



- 1 — руки поднять вверх, потянуться;
- 2 — наклониться вперёд и коснуться пола пальцами или ладонями рук;
- 3 — выпрямиться и принять исходное положение.

Чем ниже наклон вперёд, тем лучше развита подвижность суставов туловища.

Подвижность тазобедренного сустава измеряют с помощью маховых движений. Перед их выполнением след носка маховой ноги на стене необходимо закрасить мелом.





Исходное положение — встать лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, опереться рукой о боковую стену.

1 — мах прямой ногой вперёд, коснуться стены носком ноги;

2 — вернуться в исходное положение.

Затем повернуться к стене спиной и опереться рукой о боковую стену.

1 — мах прямой ногой назад, коснуться носком ноги стены;

2 — вернуться в исходное положение.

Затем надо измерить расстояние от пола до оставшегося на стене следа носка при первом упражнении и при втором.

Чем выше поднимается нога, тем больше подвижность в тазобедренных суставах.

Вопрос и задание

1) Как ты думаешь, зачем человеку нужна гибкость? Поясни свой ответ.

2) Измерь свою гибкость и запиши результат в тетрадь. Повторяй эти измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько улучшилась твоя гибкость в разных суставах.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

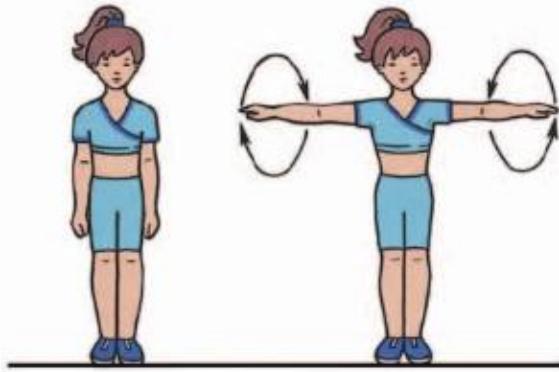
Все упражнения для развития гибкости делаются с большой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку в течение 5—7 минут.

1. Круговые движения руками. Исходное положение — стоя, руки в стороны.

1—4 — круговые движения прямыми руками вперёд с большим кругом вращения;

5—8 — круговые движения прямыми руками назад с большим кругом вращения.

Выполнить 10 раз в каждую сторону. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



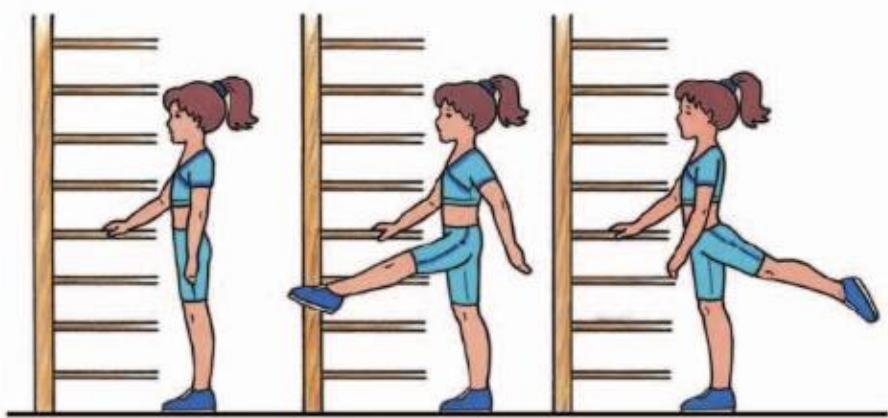
2. Маховые движения ногами вперёд-назад. Исходное положение — встать правым боком к гимнастической стенке (или стене) и опираться на неё правой рукой.



1 — маховые движения вперёд-назад левой ногой с большой амплитудой;

2 — повернуться к стенке левым боком и выполнить маховые движения вперёд-назад правой ногой с большой амплитудой.

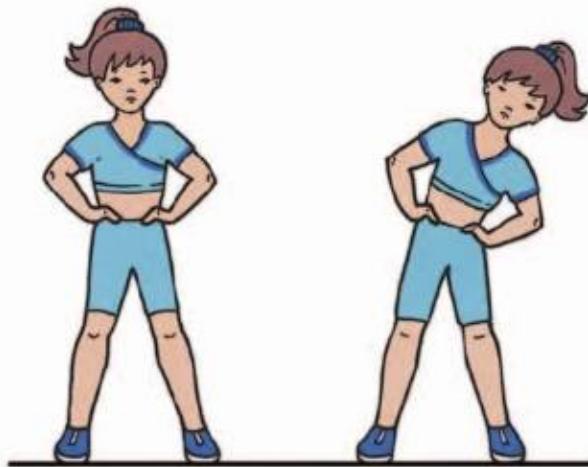
Выполнить 12—14 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



3. Наклоны туловища. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояссе.

1—4 — наклоны в правую сторону;

5—8 — наклоны в левую сторону.





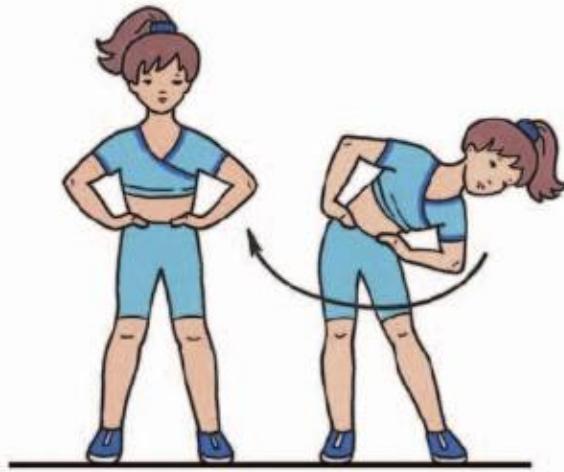
Выполнить 12—14 раз в каждую сторону.
Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

4. Круговые движения туловищем. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону с большой амплитудой;

5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону с большой амплитудой.

Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

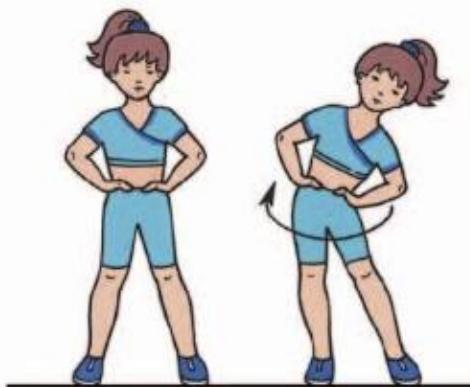


5. Круговые вращения бёдрами. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения бёдрами влевую сторону с большой амплитудой;

5—8 — круговые движения бёдрами в правую сторону с большой амплитудой.

Выполнить 12—14 раз в каждую сторону.
Повторить 10—12 раз в каждую сторону.



6. Наклоны вперёд в положении сидя на полу. Исходное положение — сидя на полу, руки, согнутые в локтях, на пояссе, ноги прямые.

1 — наклоняясь вперёд, коснуться пальцами руки носков ног;

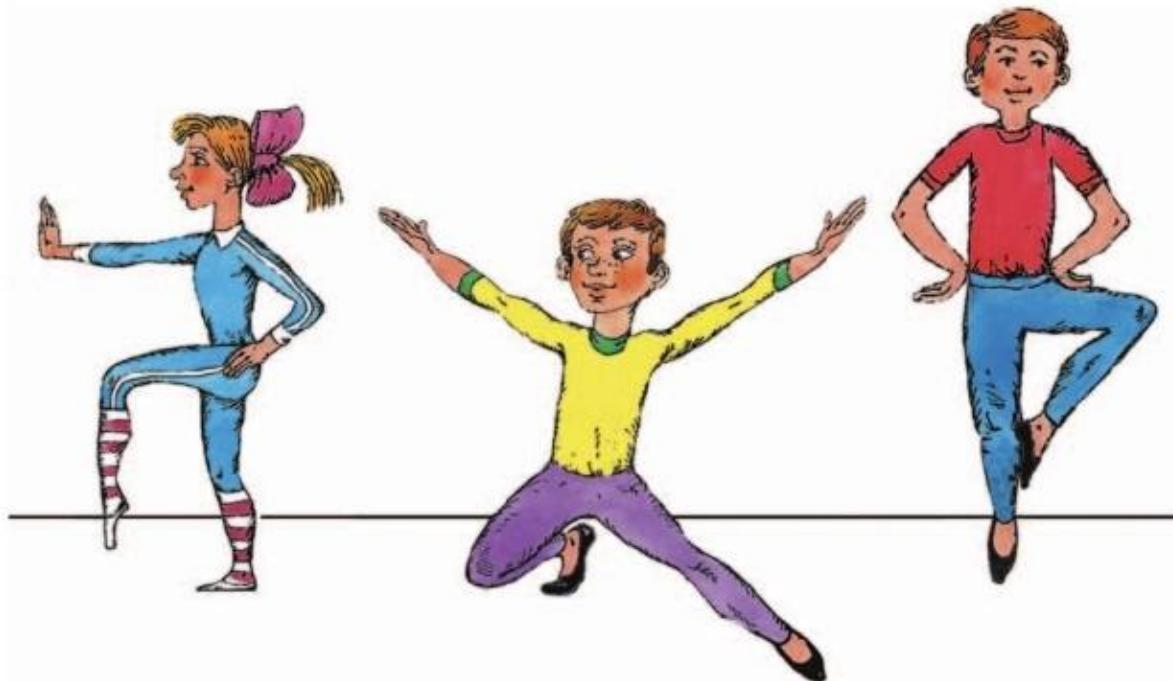
2 — выпрямиться и принять исходное положение. Выполнить 12—14 наклонов. Повторить 8—10 раз.



Задания

- 1)** Выучи комплексы упражнений для гибкости и выполни их в свободное время.
- 2)** Комплексы упражнений включи в свой режим дня.

РАВНОВЕСИЕ



Равновесие — это способность человека удерживать разные положения тела за счёт напряжения мышц. Благодаря равновесию человек обучается уравновешивать своё тело и не падать. Стоять на узком бревне и ходить по нему легко и свободно. Прыгать на одной и двух ногах с поворотами. Съезжать на лыжах с крутого склона.

Равновесие необходимо специалистам разных профессий: лётчикам и космонавтам, морякам и пожарным, строителям и многим другим.

Школьники, у которых хорошо развито равновесие, могут быстро обучаться техническим действиям из разных видов спорта, успешно выполнять их на спортивных соревнованиях.



ИЗМЕРЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Измерять равновесие можно с помощью стойки на одной ноге с закрытыми глазами.

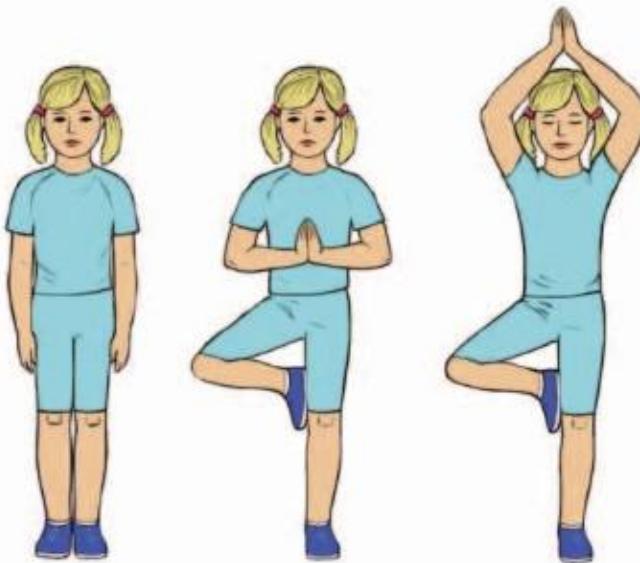
Исходное положение — встать ровно, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую (левую) ногу, согнуть её в колене и ступней прижать к левой (правой) ноге;

2 — согнуть руки в локтях и прижать ладони друг к другу;

3 — закрыть глаза и поднять руки вверх;

4 — удерживая позу, начать отсчёт времени.



При нарушении позы или касании пола ногой отсчёт времени прекращается. Чем больше времени удерживается поза без нарушений, тем лучше развито равновесие.



Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, зачем тебе надо развивать равновесие? Объясни свой ответ.
- 2) Приведи примеры упражнений, для выполнения которых необходимо хорошее равновесие. Поясни свой выбор.
- 3) Измерь своё равновесие и запиши результат в тетрадь. Повторяй эти измерения каждую четверть, и в конце учебного года ты узнаешь, насколько улучшилось твоё равновесие.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие развивается с помощью упражнений, при которых трудно удержать своё тело, чтобы не сойти с места или не оступиться.

1. Переход боком с одной ноги на другую ногу. Исходное положение — стоя, руки за головой, пальцы соединены в «замок».

1 — стоя на правой ноге, приподнять левую ногу и отвести её в сторону, удерживать 2—3 секунды;

2 — перенести вес тела на левую ногу и приставить к ней правую ногу;

3 — стоя на левой ноге, приподнять правую ногу и отвести её в сторону, удерживать 2—3 секунды;

4 — перенести вес тела на правую ногу и приставить к ней левую ногу.

Выполнить 10—12 раз каждой ногой. Повторить 3 раза с отдыхом в одну минуту.

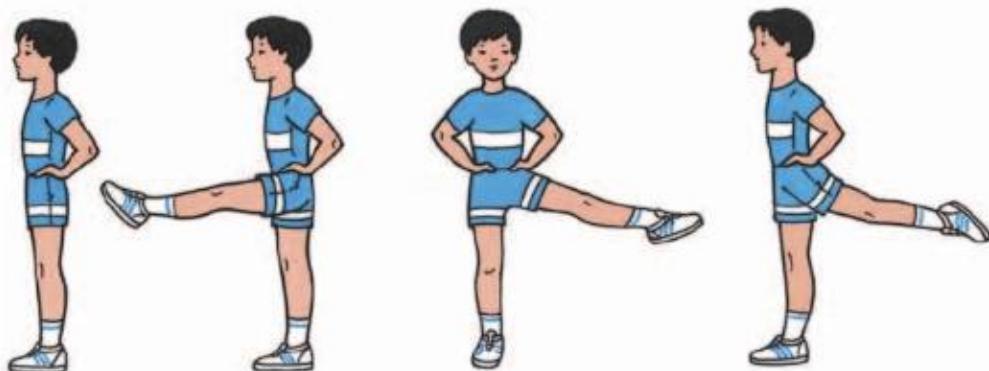




2. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги в разные стороны. Исходное положение — стоя, руки на поясе.

- 1 — поднять левую ногу вперёд-вверх;
- 2 — отвести её в левую сторону;
- 3 — отвести её назад;
- 4 — вернуться в исходное положение;
- 5 — поднять правую ногу вперёд-вверх;
- 6 — отвести её в правую сторону;
- 7 — отвести её назад;
- 8 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



3. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги назад. Исходное положение — «стойка пловца» (руки отвести назад, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немножко наклонить вперёд).

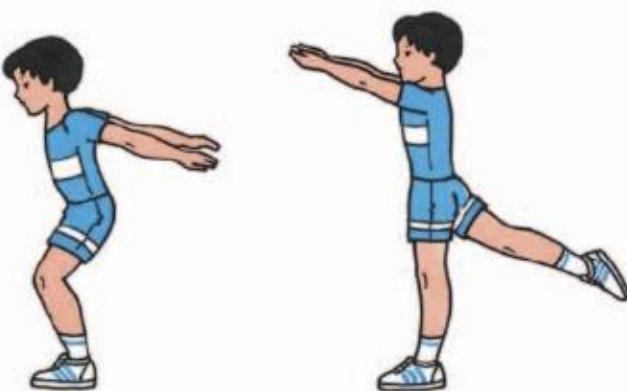
- 1 — одновременно выпрямляясь, поднять руки вперёд-вверх и отвести правую ногу назад;
- 2 — вернуться в исходное положение;



3 — одновременно выпрямляясь, поднять руки вперёд-вверх и отвести левую ногу назад;

4 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



4. Выпады правой и левой ногой вперёд.
Исходное положение — руки на пояссе, спина прямая, выпад правой ногой вперёд, левая прямая сзади.

1 — прыжком выпад правой ногой вперёд, левая прямая нога сзади;

2 — прыжком выпад левой ногой вперёд, правая прямая сзади.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 8—10 раз.





5. Стойка на колене с опорой на руку. Исходное положение — упор стоя на коленях.

1 — одновременно поднимая вверх правую руку и выпрямляя левую ногу, отвести её назад;

2—3 — сохранять позу на два счёта;

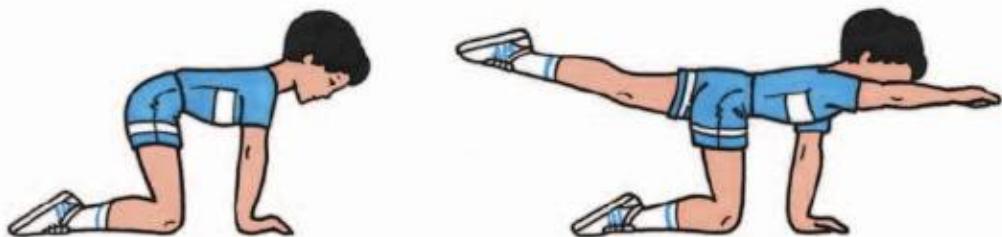
4 — вернуться в исходное положение;

5 — одновременно поднимая вверх левую руку и выпрямляя правую ногу, отвести её назад;

6—7 — сохранять позу на два счёта;

8 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



6. Стойка на колене с опорой на руку и поворотом в сторону. Исходное положение — упор стоя на коленях.

1 — одновременно поворачивая туловище влево, отвести левую руку и левую ногу в сторону;

2—3 — сохранять позу на два счёта;



- 4 — вернуться в исходное положение;
 - 5 — одновременно поворачивая туловище вправо, отвести правую руку и правую ногу в сторону;
 - 6—7 — сохранять позу на два счёта;
 - 8 — вернуться в исходное положение.
- Выполнить 30 раз повороты туловища в правую и левую стороны.



7. Подъём прямых ног с касанием рук в положении сидя на полу. Исходное положение — сед на полу с упором сзади.

- 1 — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях;
- 2 — опираясь на левую руку и выпрямляя левую ногу, поднять её вверх с касанием правой руки;
- 3 — сгибая левую ногу в колене, одновременно делая упор правой рукой сзади, поставить левую ногу рядом с правой ногой;
- 4 — опираясь сзади на руки, перейти в исходное положение;



5 — не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях;

6 — опираясь на правую руку и выпрямляя правую ногу, поднять её вверх с касанием левой руки;

7 — сгибая правую ногу в колене, одновременно делая упор правой рукой сзади, поставить правую ногу рядом с левой ногой;

8 — делая упор сзади на руки, перейти в исходное положение.

Выполнить 10 раз каждой ногой. Повторить 2 раза с отдыхом в одну минуту.



8. Удержание позы при передвижении шагом. Исходное положение — стоя, руки на поясе.

1 — выпрямляя левую ногу вперёд, поднять её вверх;

2—3 — сохранять позу на два счёта;

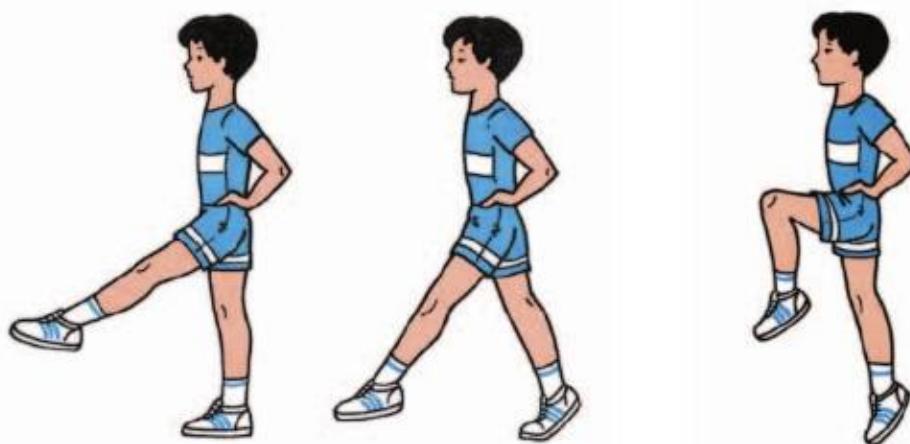
4 — шаг вперёд с высоким подниманием колена;

5 — выпрямляя правую ногу вперёд, поднять её вверх;



6—7 — сохранять позу на два счёта;
8 — шаг вперёд с высоким подниманием колена.

Выполнить 30 шагов не останавливаясь.



Задания

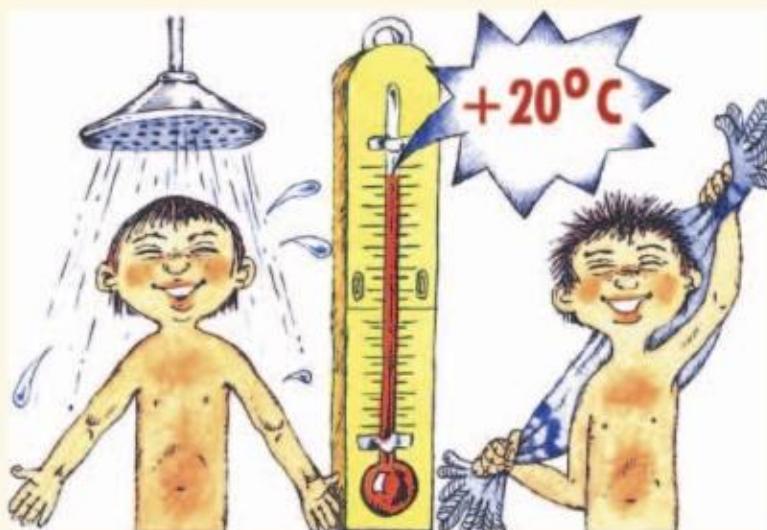


- 1)** Выучи комплексы упражнений для развития равновесия и выполняй их в свободное время.
- 2)** Комплексы упражнений включи в свой режим дня.

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИВАЕМ ОРГАНИЗМ

Учимся выполнять:

- закаливающие процедуры способом обтирания;
- утреннюю зарядку и физкультминутки;
- легкоатлетические, гимнастические и строевые упражнения;
- упражнения лыжной подготовки;
- подвижные игры с приёмами спортивных игр.



ЗАНЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Закаливание — это приучение организма легко переносить холод и жару. Закалённый человек меньше болеет и меньше устает во время работы. Он бодр и весел, успешно справляется со своими делами.

Закаливать свой организм можно с помощью воды, воздуха и солнечных лучей.



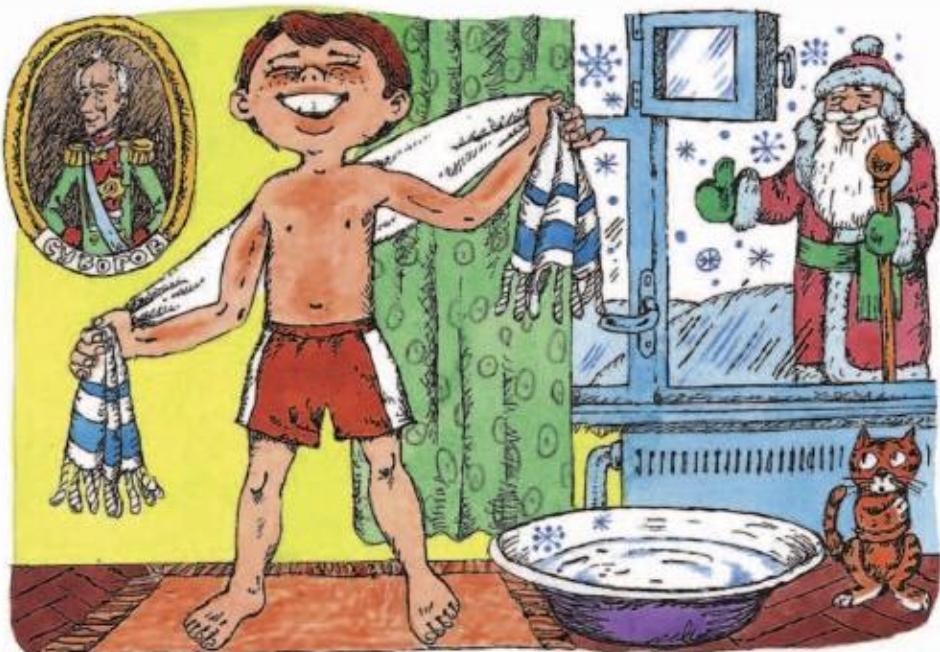
Занятия по закаливанию организма называются **закаливающими процедурами**. Их проводят регулярно, каждый день.

Вопросы

- 1) Как ты думаешь, тебе надо закаливать свой организм? Какими из способов закаливания ты пользуешься?
- 2) Рассмотри рисунок на странице 74. какие способы закаливания на нём изображены? Поясни свой ответ.



ЗАКАЛИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОБТИРАНИЯ ТЕЛА ВОДОЙ





Приучать организм к разным температурам начинают с **обтирания** тела холодной водой. Для этой процедуры нужно иметь сухое полотенце, губку или специальную рукавицу и термометр для воды.



Термометр для воды

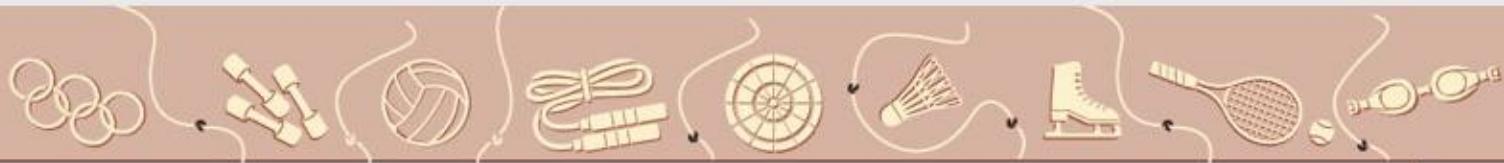
Подготовка к процедуре обтирания:

- небольшой струйкой включить кран с холодной водой;
- под струю воды поднести градусник;
- медленно открывая кран с горячей водой, установить температуру воды для обтирания.

Процедура обтирания. Закаливание тела проводят в два этапа. Сначала обтирают и растирают верхнюю часть тела, а затем — нижнюю.

Первый этап. Смочив водой и слегка отжав губку, обтирают верхнюю часть тела в следующей последовательности:

- каждую руку — от пальцев к плечу;
- шею, грудь, спину — сверху вниз;



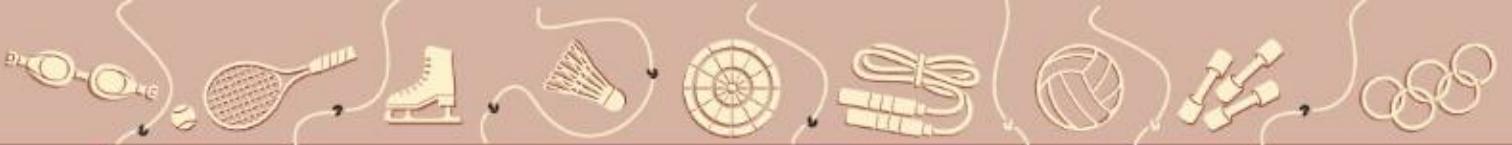
- насухо вытирают смоченные части тела;
- растирают их сухим полотенцем до лёгкого покраснения и ощущения теплоты (руки растирают круговыми движениями от пальцев к плечу).

Второй этап. Вновь смочив водой и слегка отжав губку, обтирают нижнюю часть тела в следующей последовательности:

- живот — сверху вниз;
- поясницу — круговыми движениями;
- каждую ногу — от пальцев к бёдрам;
- насухо вытирают смоченные части тела;
- растирают их сухим полотенцем до лёгкого покраснения и ощущения теплоты (ноги растирают круговыми движениями от пальцев к бедру).

После обтирания растирание тела должно быть энергичным. Нельзя допускать дрожания тела, появления гусиной кожи.

Обтирание проводят каждый день после утренней зарядки, постепенно снижая температуру воды. Первые 2—3 недели температура воды не должна быть выше 23—24 градусов. Затем, через каждые 2—3 недели, температуру постепенно понижают и переходят к обтиранию водой из-под крана.



Вопросы и задания

- 1)** Что нужно приготовить для проведения процедуры закаливания водой?
- 2)** В какой последовательности нужно обтирать тело и как правильно это делать?
- 3)** С помощью родителей научись устанавливать температуру воды для первых процедур закаливания и начни их проводить регулярно после утренней зарядки.
- 4)** Результаты измерения температуры воды для процедур закаливания записывай в тетрадь по физической культуре.



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Утреннюю зарядку лучше проводить на открытом воздухе при тёплой безветренной погоде. В холодные осенние и зимние дни её выполняют в домашних условиях.

Для проведения утренней зарядки необходимо соблюдать определённые правила.

1. Зарядку надо делать в одно и то же время.
2. Перед началом утренней зарядки необходимо проветрить помещение в течение 2—3 минут.



3. На месте проведения упражнений необходимо постелить коврик. Он должен располагаться на расстоянии от окружающих предметов не менее чем на четыре или пять шагов.

4. Если рядом находятся крупные предметы с выступающими частями, например спинка кровати, то их надо накрыть одеялом.

5. После зарядки проводятся закаливающие процедуры.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

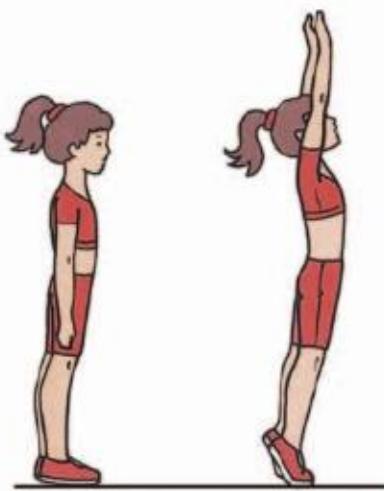
При выполнении утренней зарядки надо помнить, что после ночного сна человек просыпается медленно. Поэтому упражнения для зарядки должны пробуждать организм постепенно.

1. Упражнение для пробуждения мышц.
Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки вверх, встать на носки, вдох;

2 — опуститься, выдох;

3—4 — повторить.



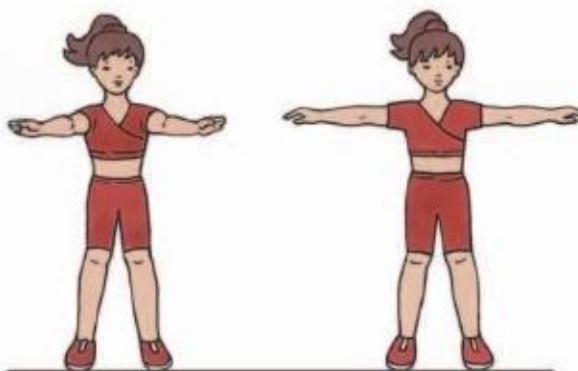
2. Упражнение для усиления дыхания и кровообращения. Исходное положение — стоя.

1—4 — ходьба с высоким подниманием колен.



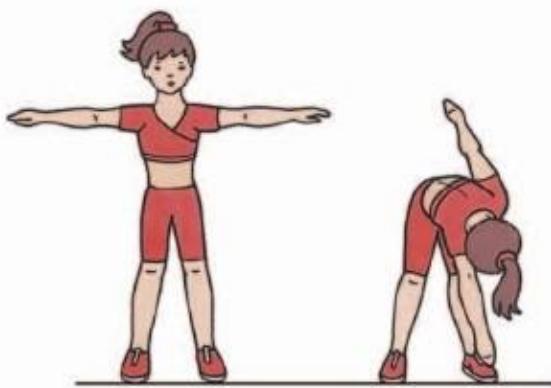
3. Упражнение для мышц рук. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вперёд;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — руки вперёд.



4. Упражнение для мышц туловища. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

- 1 — наклон вперёд, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад;
- 2 — вернуться в исходное положение;
- 3 — наклон вперёд, коснуться левой рукой носка правой ноги, правую руку назад;
- 4 — вернуться в исходное положение.



5. Упражнение для мышц спины. Исходное положение — упор стоя на коленях.

- 1 — резко отвести прямую правую ногу назад-вверх;



- 2 — вернуться в исходное положение;
- 3 — резко отвести левую прямую ногу назад-вверх;
- 4 — вернуться в исходное положение.



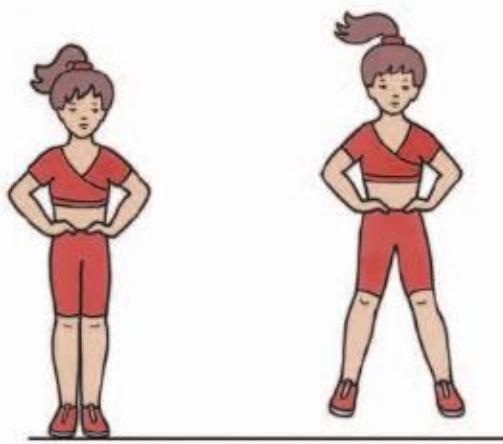
6. Упражнение для мышц живота. Исходное положение — сидя с опорой на руки, ноги прямые.

- 1 — поднимая правую ногу, сделать хлопок под коленом;
- 2 — вернуться в исходное положение;
- 3 — поднимая левую ногу, сделать хлопок под коленом;
- 4 — вернуться в исходное положение.



7. Упражнение для мышц ног. Исходное положение — стоя, руки на поясе.

- 1 — прыжок вверх, ноги врозь;
- 2 — прыжок вверх, принять исходное положение.



8. Ходьба в спокойном темпе для восстановления дыхания.



Задания

- 1) Разучи правила проведения утренней зарядки и постарайся их соблюдать.
- 2) Разучи правила подбора физических упражнений и постарайся их соблюдать.
- 3) Разучи комплекс утренней зарядки и выполняя его ежедневно.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплексы упражнений для утренней зарядки надо регулярно обновлять. Будет очень хорошо, если ты будешь делать это самостоятельно. Комплексы могут состоять из разных упражнений. В одни комплексы можно включать упражнения без спортивных снарядов, а в другие — с разными спортивными снарядами.

При составлении своего комплекса не забывай о правилах последовательного выполнения упражнений.

Задания

- 1) В учебнике представлены упражнения трёх видов: без спортивного инвентаря, с гимнастической палкой и гантелями. Выбери один из видов упражнений и составь свой комплекс.
- 2) Через каждые две недели менять упражнения одного вида на упражнения другого вида и записывай их в тетрадь по физической культуре.





3) Для упражнений с гантелями гантели для девочек должны быть массой 50 граммов, а для мальчиков — 100 граммов.

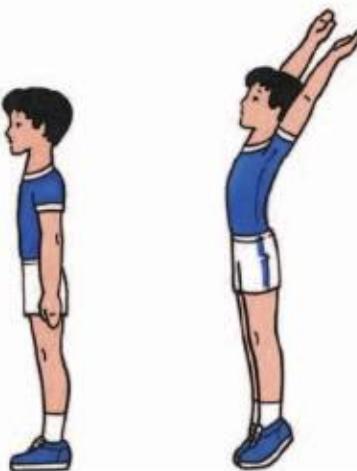
4) После составления комплекса упражнений необходимо их хорошо разучить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ МЫШЦ

1. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища.

1—2 — встать на носки, поднять руки вверх, потянуться;

3—4 — вернуться в исходное положение.



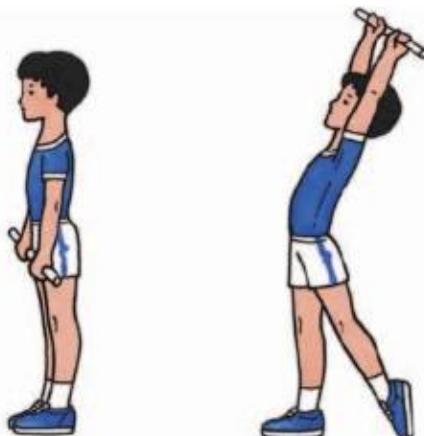
2. Исходное положение — стоя, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

1—2 — поднимая руки вверх, левую ногу поставить назад на носок, прогнуться;

3—4 — исходное положение;

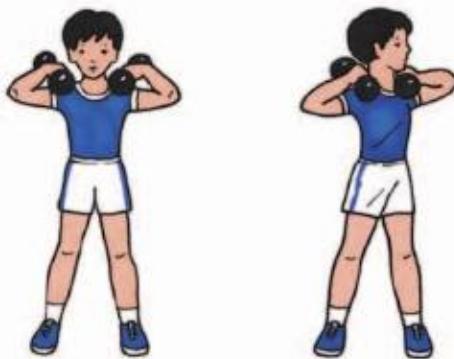


5—6 — поднимая руки вверх, правую ногу поставить назад на носок, прогнуться;
7—8 — исходное положение.



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

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



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение — стоя, руки согнуты в локтях.

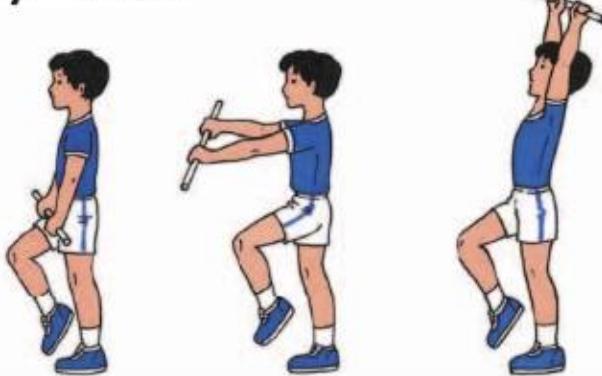


- 1 — поднимая правую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем левой руки;
- 2 — принять исходное положение;
- 3 — поднимая левую ногу, согнуть её в колене и коснуться локтем правой руки;
- 4 — принять исходное положение.

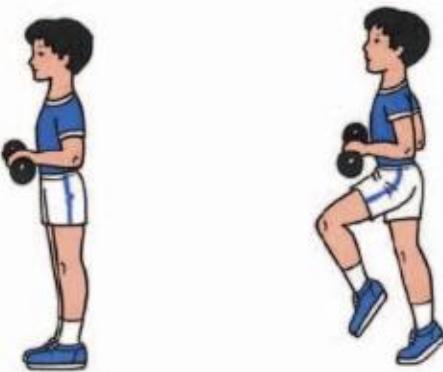


2. Исходное положение — стоя, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Ходьба на месте:

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



3. Исходное положение — стоя, руки с гантелями согнуты в локтях. Бег на месте в спокойном темпе.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

1. Исходное положение — стоя, руки в стороны. Круговые движения руками:

1—4 — вперёд;

5—8 — назад.

2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз.

1 — руки вверх;

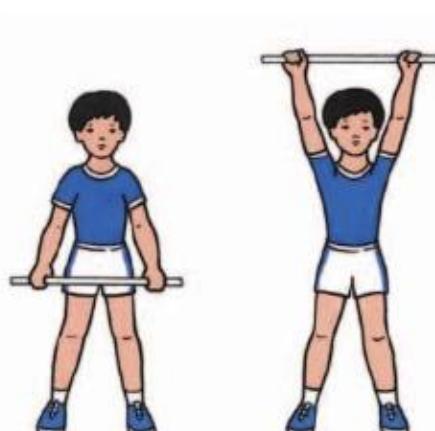
2 — исходное положение;

3 — руки вверх;

4 — исходное положение.



1



2