



Т. С. ЛИСИЦКАЯ, Л. А. НОВИКОВА

Физическая культура



Учебник

*Рекомендовано Министерством образования и науки
Российской Федерации*



ДРОФА • Астрель
Москва • 2016

УДК 373:796
ББК 75.1я71
Л63

Все права защищены.
Воспроизведение в целом или какой-либо части
без разрешения правообладателя преследуется по закону

Рецензенты:

научная экспертиза — Российская академия наук
педагогическая экспертиза — Российская академия наук
общественная экспертиза — Российский книжный союз

Условные обозначения



Основная часть



Вариативная часть



Работа в паре



Творческие задания



Задания по выбору



Поиск информации



Спортивный марафон



Коллективная игра

Текст в учебнике читает учитель.



Дорогие ребята!

Вы начинаете путешествие по удивительной и прекрасной стране Движения, в которой все жители занимаются физической культурой и спортом. Вместе с вами в это путешествие отправится талисман нашей сборной команды на Олимпийских играх — Чебурашка. Он должен всегда быть в хорошей спортивной форме, чтобы поддерживать вас.

На уроках физической культуры в школе вы будете заниматься физическими упражнениями.

Если у вас что-то не получится с первого раза, не огорчайтесь! Физкультура и спорт — это не только радость и удовольствие, но и большой труд. Внимательно слушайте объяснения учителя и старайтесь точно их выполнять. И тогда, мы уверены, у вас всё обязательно получится.

Итак, на старт!



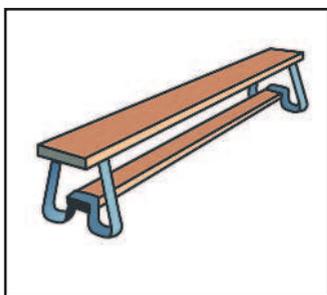
В спортивном зале

Спортивный инвентарь и оборудование

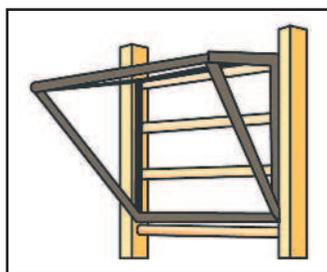
Спортивный инвентарь и оборудование станут твоими друзьями и помощниками на уроках физической культуры.



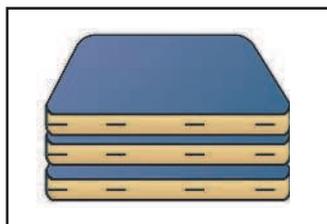
С помощью шведской, или гимнастической, стенки можно выполнять физические упражнения, по ней можно лазить, с неё можно прыгать.



По гимнастической скамейке можно ползать, ходить, через неё можно прыгать, выполнять комплексы упражнений.

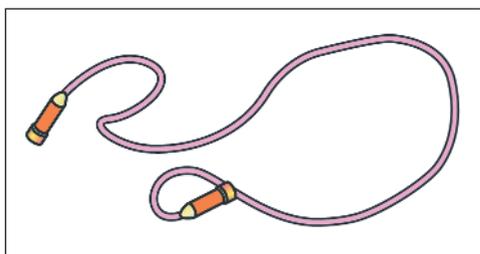


Турник используют для развития силы.

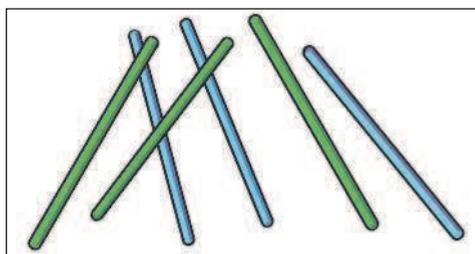


С помощью гимнастических матов вы научитесь выполнять акробатические упражнения, т. к. они мягкие, на них не страшно прыгать и падать.

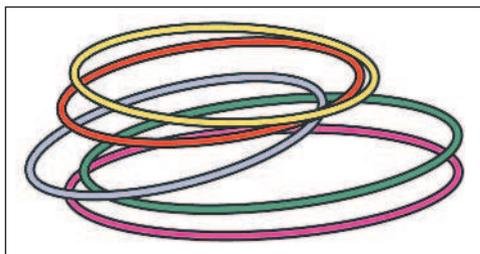
Для различных подвижных и спортивных игр, эстафет, развития физических качеств используют:



скакалки



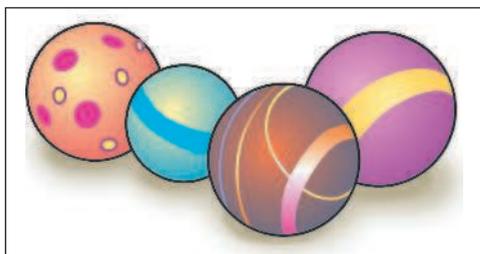
палки
гимнастические



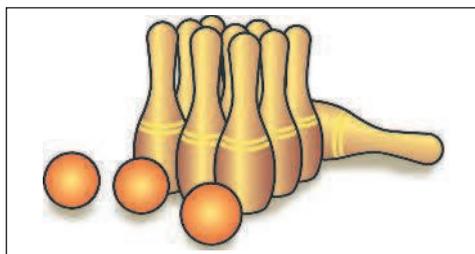
обручи



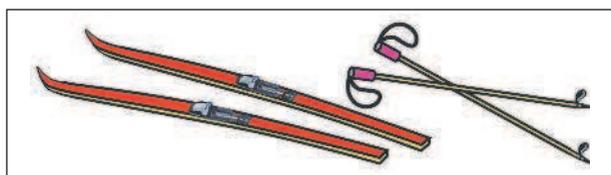
мячи набивные



мячи резиновые



кегли



лыжи и палки

Правила поведения на уроках физической культуры

Чтобы уроки физической культуры проходили с пользой и без травм, необходимо соблюдать такие правила:

1. Внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
2. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться и отвлекать других ребят.
3. Выполнять упражнения без разрешения учителя и брать спортивный инвентарь строго запрещается!
4. Старайся помогать ребятам, у которых не получаются некоторые задания.
5. В случае плохого самочувствия на уроке обязательно предупреди об этом учителя.
6. Если тебе нужно выйти из зала, спроси разрешения учителя.
7. Перед выполнением любых упражнений необходима разминка.



Спортивная форма

На занятия надо приходить в спортивной форме и обуви. В разных школах предъявляются свои требования к форме.

Это может быть спортивный костюм или шорты и футболка. Но в любом случае форма должна быть удобной, чистой и аккуратной.

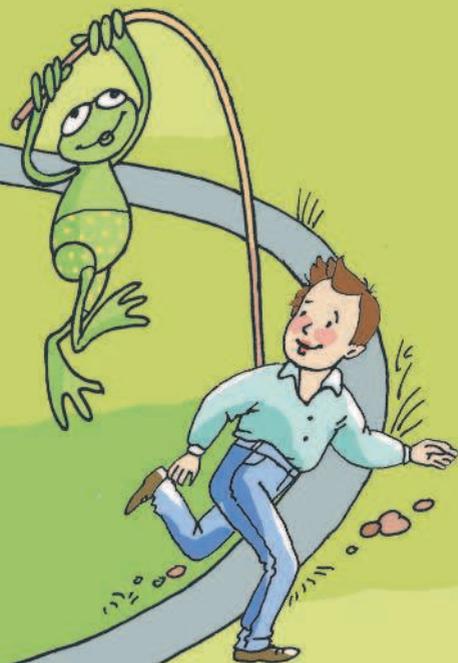
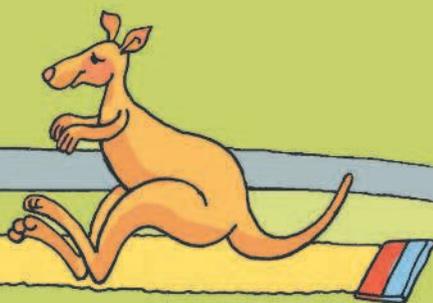
Спортивную обувь нужно подбирать по размеру, чтобы она не сдавливала стопу. Заниматься можно в кроссовках или кедах. Не забывайте крепко завязывать шнурки, чтобы не наступить на них во время выполнения упражнений!



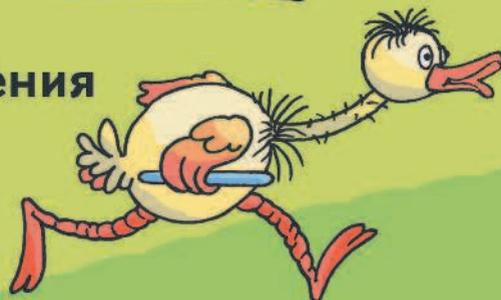
- Прочтите вслух, запомните и перескажите правила поведения на уроках по физической культуре.



Страна движения



Движения
и передвижения
человека



Метание мяча в цель



Строевые упражнения





Исторические странички

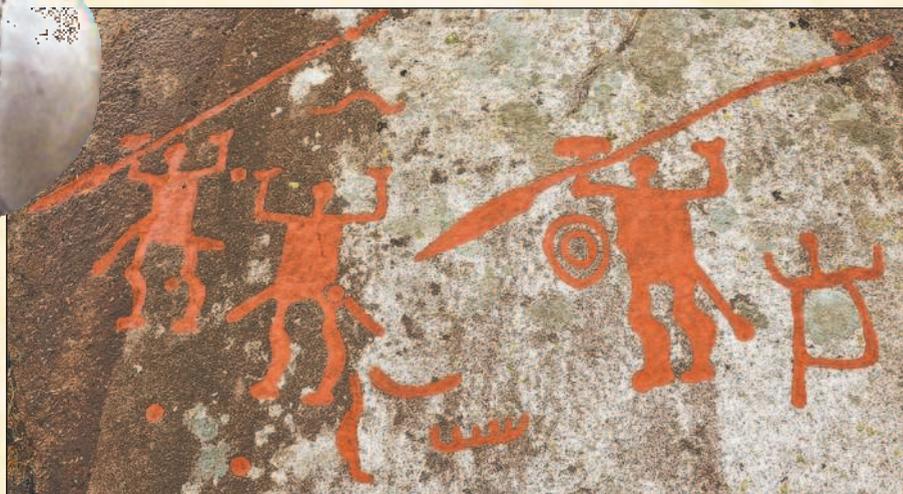


Физическая культура появилась в древние времена, когда люди ещё жили в пещерах. Чтобы не погибнуть от голода, им приходилось охотиться на диких животных.

Поймать зверя мог только очень сильный и ловкий человек, умеющий быстро бегать, далеко прыгать, лазать по деревьям, плавать, бросать камни, метать копья.



*Мяч
из кожи*



Наскальные рисунки

Детей обучали бесшумно передвигаться, прыгать через овраги, метко бросать камни.

Древние люди придумали мяч. Его шили из шкур животных. Дети тренировались таким мячом в метании на дальность и точность.



В Древней Греции* физической подготовке уделялось большое внимание. С 7 лет мальчики воспитывались под руководством специальных учителей. С 14 лет начиналась военная служба. В процессе обучения проводились различные соревнования.



В Европе устраивались состязания рыцарей*. Победитель получал лошадь и всё снаряжение проигравшего.

На городских площадях выступали бродячие акробаты. Они пользовались большой любовью у горожан. Проводились соревнования по фехтованию* и стрельбе из арбалета*.



Арбалет

Рыцарский турнир

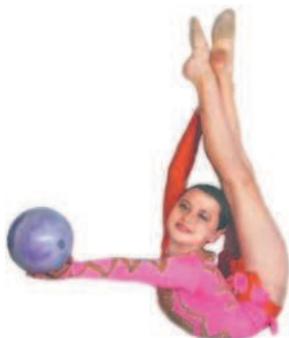


Страна движения

Движения и передвижения человека

С самого рождения человек совершает множество различных движений. Но не все из них являются физическими упражнениями.

Физическое упражнение — это естественное для человека движение, с помощью которого решается физкультурная или спортивная задача.



Физическая культура — это занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха.

Физическая культура включает в себя разнообразные движения и передвижения человека.

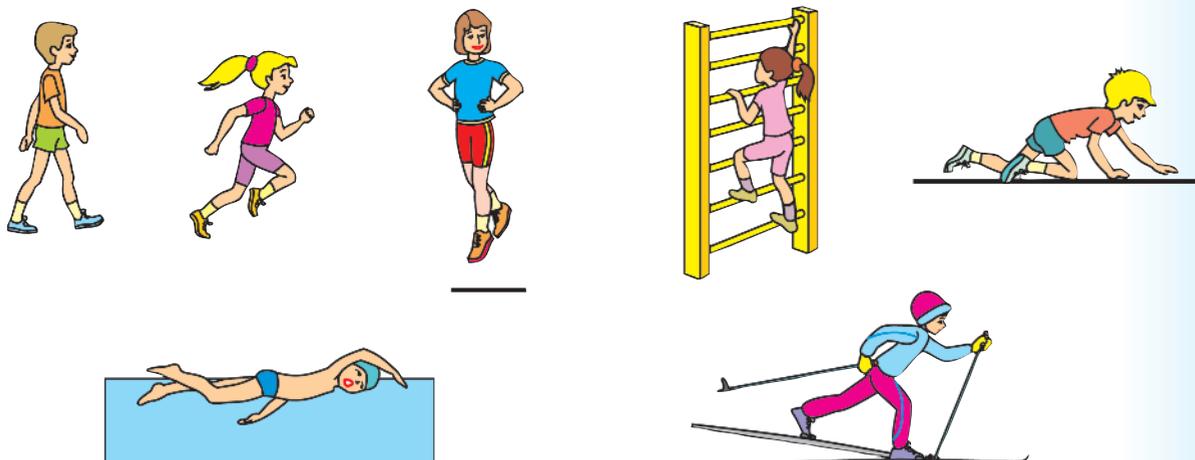
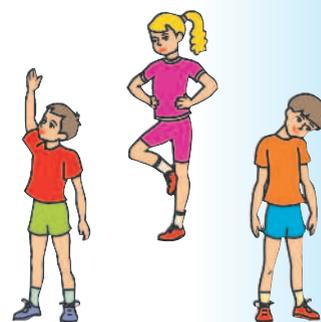
1. Какие движения можно назвать физическими упражнениями? Объясни, почему ты так думаешь.

2. Что такое физическая культура?

Движения — это изменение положений частей тела человека. Например, поднятие руки вверх, сгибание ноги, наклоны головы.

Передвижения — это перемещение человека с одного места на другое с помощью движений рук, ног, туловища.

Основные способы передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание, ходьба на лыжах.



3. Назови основные передвижения, которые выполняет человек.

4. Чем движения отличаются от передвижения?

5. Поиграйте с друзьями в игру. Покажите друг другу различные движения. Выигрывает тот, кто знает больше движений.

