

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

Дорогие ребята!

Вот и закончились ваши первые летние каникулы. Вы подросли, окрепли, получили заряд бодрости и энергии. Во 2 классе вас ждут новые удивительные открытия по разным предметам. Успешнее справиться с учёбой вам помогут занятия физической культурой и спортом, правильный распорядок дня и хорошее настроение. Вы продолжите занятия бегом, прыжками и метания мяча, разучите новые приёмы передвижения на лыжах, научитесь играть в интересные игры, начнёте тренироваться в домашнем фитнес-клубе.

А ещё вы сможете посещать спортивные секции. Там вас ждут занятия по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, прыжкам в воду, футболу, хоккею с шайбой и мячом, теннису, спортивной гимнастике, волейболу и баскетболу.



В спортивном зале

Правила поведения на уроках физической культуры

1. Внимательно слушайте задания учителя и старайтесь точно их выполнять.
2. Нельзя выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
3. Обязательно делайте разминку.
4. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться, мешать другим ребятам.
5. В случае плохого самочувствия срочно предупредите учителя.
6. Если нужно выйти из зала, обязательно спросите разрешения учителя.



Спортивная форма

Вы уже знаете, что для занятий физической культурой необходима спортивная форма. Это может быть спортивный костюм или футболка и шорты, кроссовки или кеды.

Спортивную обувь нужно подбирать по размеру. Она должна быть удобной, не сдавливать ногу, но и не быть очень свободной. Внимательно следите за тем, как завязаны шнурки. На развязанный шнурок можно наступить во время выполнения упражнений, упасть и получить травму.

- Посмотрите на картинки художника и определите, кто из ребят готов к занятиям физической культурой, а кто не очень.



Правила безопасности при выполнении упражнений

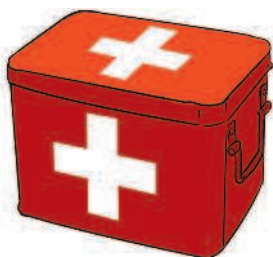
1. Зал для занятий должен быть проветрен, а пол чистым и сухим. Следите за исправностью спортивного инвентаря и оборудования.
2. Упражнения акробатики необходимо выполнять на гимнастических матах с ровной поверхностью.
3. Во время занятий на спортивных снарядах ладони рук должны быть сухими. Влажные ладони могут привести к падению со снаряда.
4. Будьте внимательны, находясь в зоне метания мяча.



5. Если во время урока или прогулки не обошлось без ссадин или ушибов, мозолей на руках или ногах, а учителя или взрослого рядом нет, первую помощь вы можете оказать себе сами. Приложите к ушибленному месту что-нибудь холодное (носовой платок, смоченный холодной водой). В более серьёзных случаях пострадавшему нужно обеспечить покой и срочно сообщить учителю.

6. После урока физической культуры или прогулки на улице не забывайте вымыть руки с мылом, а если есть возможность, — принять душ. Переоденьте спортивный костюм и обувь.

7. Помните, что в спортивном зале есть аптечка!



Что должно быть в аптечке:

- перекись водорода для обработки ран и ссадин;
- салфетка, с помощью которой можно обработать рану;
- бактерицидный лейкопластырь для небольших ссадин и мозолей;
- бинт и ножницы.



• Что нужно делать, если вы почувствовали себя плохо во время урока физической культуры?

Быстрые, сильные, меткие



**Строевые
упражнения**



**Королева спорта —
лёгкая атлетика**



Летние Олимпийские игры





Исторические странички



Первые спортивные соревнования

Первые состязания, как и первые физические упражнения, появились в Древней Месопотамии. В начале II тысячелетия до н. э. была изобретена лёгкая и быстрая боевая повозка (колесница), запряжённая лошадьми. Гонки на колесницах стали одним из популярных состязаний Древнего мира.

Колесница. Древний Египет



Соревнования на колесницах. Древняя фреска

1. Где проводились первые соревнования?



Юноши соревновались в кулачных боях, борьбе на поясах.

В Древнем Египте проводились состязания в беге, стрельбе из лука, плавании. В Индии и Персии широкое распространение получили верховая езда, фехтование на мечах, состязательные игры с мячом и палкой.



Боксирующие мальчики. Фреска. Крит



Всадник. Миниатюра

2. Назовите первые спортивные состязания.



Быстрые, сильные, меткие

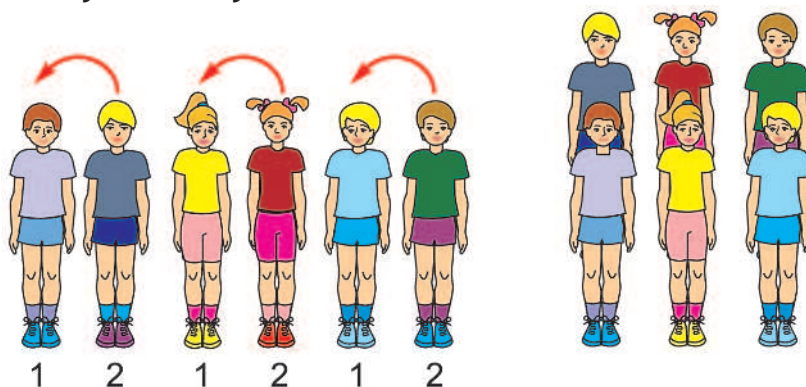
Строевые упражнения

Как вы думаете, почему военные так красиво умеют ходить строем, чётко и быстро перестраиваться, выполнять команды командира? Потому что они много времени посвящают занятиям строевой подготовкой. Обратите внимание на их подтянутую осанку, расправленные плечи, гордо поднятый подбородок.

Во время занятий физической культурой постарайтесь так же чётко выполнять команды вашего учителя и следить за своей осанкой.

Перестроение из одной шеренги в две

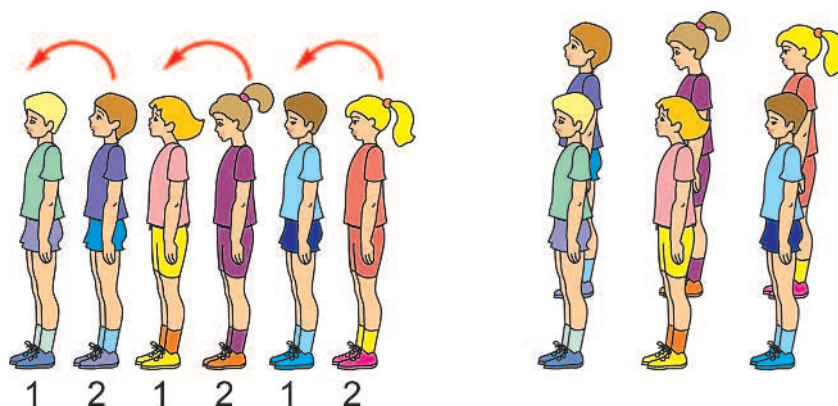
Многие упражнения на уроках физической культуры удобнее выполнять, располагаясь в две линии — шеренги. После расчёта «на первый-второй» учитель подаёт команду: «Класс, в две шеренги — стройся!» Вторые номера на счёт «раз» делают шаг левой ногой назад, на счёт «два» — шаг вправо, на счёт «три» — приставляют левую ногу.



1. Зачем на уроках физкультуры может понадобиться построение?

Перестроение из одной колонны в две

По команде «Класс, в колонну по два — стройся!» вторые номера на счёт «раз» делают шаг правой ногой вправо, на счёт «два» — левой вперёд, на счёт «три» — приставляют правую ногу.



Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге

Перестраиваться можно влево, вправо, от середины. Учитель подаёт классу команду: «Влево на два шага *приставными шагами* разомкнись!»

Движение противоходом

Для изменения направления движения используют *противоход* — движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Учитель подаёт команду: «*Противоходом* налево (направо) — марш!»

2. Строятся ли в колонну футболисты, баскетболисты, хоккеисты?



Королева спорта — лёгкая атлетика



Спортивный бег, прыжки в высоту и прыжки с шестом, толкание* ядра и метание копья объединяет вид спорта — лёгкая атлетика.

Ходьба

Ходьба — естественный способ передвижения человека — относится к упражнениям лёгкой атлетики. Это замечательное средство для развития и укрепления мышц ног. Правильная ходьба — ходьба свободным, широким шагом с хорошей осанкой и работой рук в локтях.

Спортивная ходьба включена в олимпийскую программу по лёгкой атлетике.



1. Какие мышцы укрепляются при ходьбе?
2. Назовите разновидности ходьбы.