

ББК 75я72
Ф50

Учебник включён в Федеральный перечень

Физическая культура : 1–2 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М. : Вентана-Граф, 2018. — 96 с. : ил. : вкл.

ISBN 978-5-360-08959-9

Учебник входит в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха» и предназначен для изучения школьниками основных сведений о физической культуре и спорте, а также о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня.

В доступной форме описаны разнообразные упражнения для занятий дома. Ответы на многие вопросы, задаваемые младшими школьниками по поводу физической культуры и спорта, представлены в форме красочных изображений.

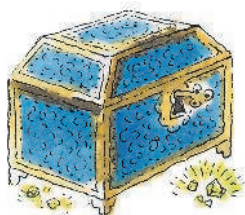
Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (2009 г.).

ББК 75я72

Дорогой ученик!

Ты держишь в своих руках книгу, которая будет помогать тебе в учёбе. Не забывай рассматривать картинки — так ты лучше поймёшь и запомнишь прочитанное.

Эта книга расскажет тебе о том, что такое физическая культура, как она влияет на жизнь человека и позволяет преодолевать жизненные трудности.



Предмет «физическая культура» хранит многие тайны, и эти тайны будут тебе раскрыты.

Ты узнаешь, как правильно выполнять разные упражнения, чтобы они приносили пользу твоему здоровью и поддерживали хорошее настроение.

Занятия физической культурой сделают тебя сильным и выносливым, укрепят здоровье. Ты не будешь болеть и пропускать уроки в школе.

Не отступай перед трудностями, будь упорным, и у тебя всё получится.





Здравствуй, друг! Я твой учитель. Моя задача — помочь тебе изучить секреты физической культуры. Я расскажу тебе о разных физических упражнениях, о том, как их выполнять, и о том, как сделать занятия физической культурой по-настоящему полезными.

Я буду обращаться к тебе со страниц этой книги.



Вот так я попрошу тебя поразмышлять над каким-то вопросом.



Вот так я предложу тебе что-то сделать, например выполнить физическое упражнение.



Вот так отмечена важная мысль. С вниманием отнесись к прочитанному.



Вот так я буду подсказывать тебе, как сэкономить и укрепить своё здоровье. Прислушайся к моим советам.

1
Глава

**Физическая
культура
в древности**



Что такое физическая культура?



Рассмотри на рисунках, чем заняты дети. Скажи, какие из этих занятий полезны для здоровья, а какие неполезны.



Мы говорим: физическая культура. Что это такое? **Физический** в переводе с греческого языка значит «относящийся к природе».



Человек — это часть природы. Мы ходим, бегаем, прыгаем, едим, спим и растём, как другие животные.

Физическая культура — это:

- занятия разными физическими упражнениями для тренировки силы, быстроты, гибкости и выносливости;
- уход за своим внешним видом (соблюдение правил личной гигиены);
- закаливание;
- соблюдение режима дня.

Обо всём этом и рассказывает наша книга.

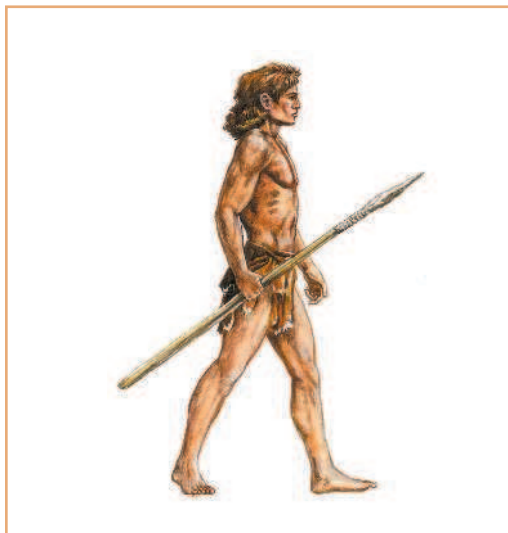
У человека, который постоянно занимается физической культурой, улучшается здоровье. Он становится сильнее и выносливее, лучше трудится или учится.

Как появилась физическая культура?

Физическая культура возникла много-много лет назад, в первобытные времена. Тогда у человека не было ни хорошего оружия, ни крепких домов, ни тёплой одежды, как сейчас. Он сам должен был отыскивать пищу, охотиться на диких животных и спасаться от них, бороться с людьми из враждебных племён. Ему всегда приходилось полагаться только на себя.

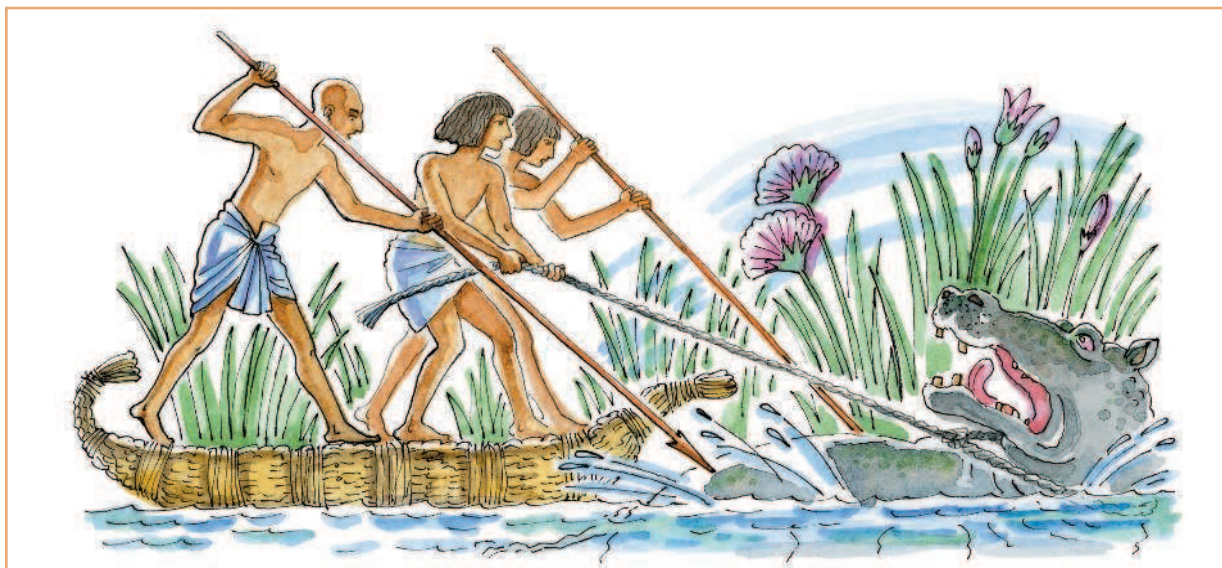
Человек должен был быть сильным, быстрым, ловким, выносливым. Только тогда он мог

добиться успеха на охоте, победить врага, защитить себя и свою семью от стихийных бедствий.



Только сильный, быстрый и ловкий мог поймать даже такое громадное животное, как мамонт.

В **Древнем Египте** люди охотились на животных с помощью копий и верёвок. Нужно было догнать зверя, метко поразить его копьём, а потом перенести в своё жильё.



С давних пор древние племена устраивали соревнования на лучший **охотничий танец**. Мужчины состязались между собой и показывали свою силу, быстроту, ловкость и выносливость. У **народов севера** были такие танцы: «охота на моржа», «охота на утку», «охота на медведя», «ворон».

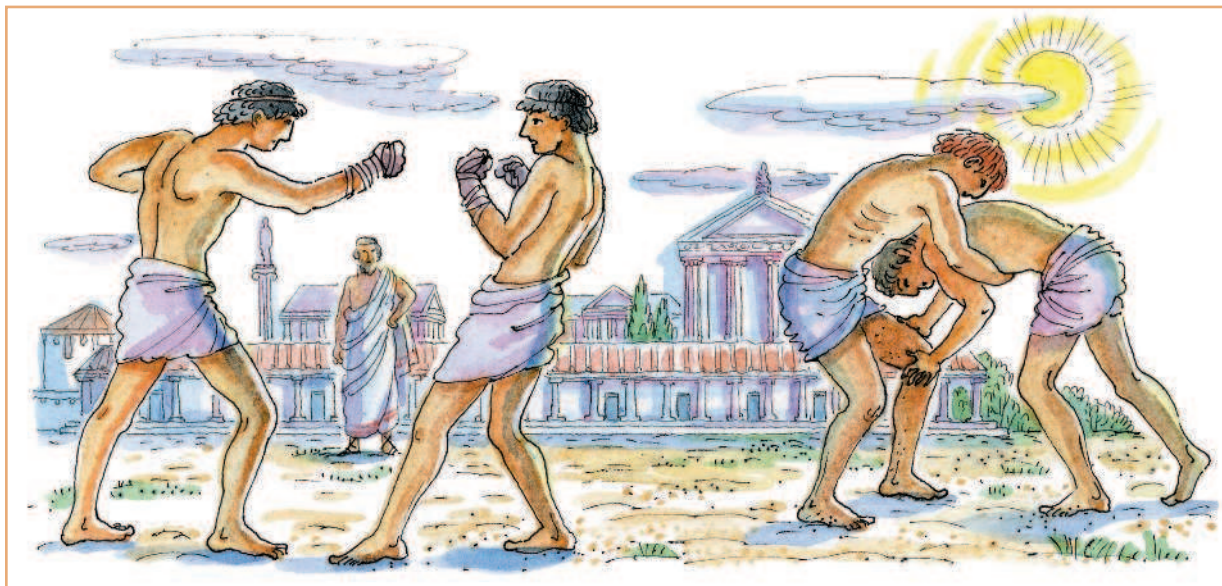


Детей обучали приёмам охоты с помощью игр. Одни игроки изображали разных животных — оленей или медведей. Другие — охотников. Такие игры воспитывали в юных охотниках осторожность, уверенность, отвагу.

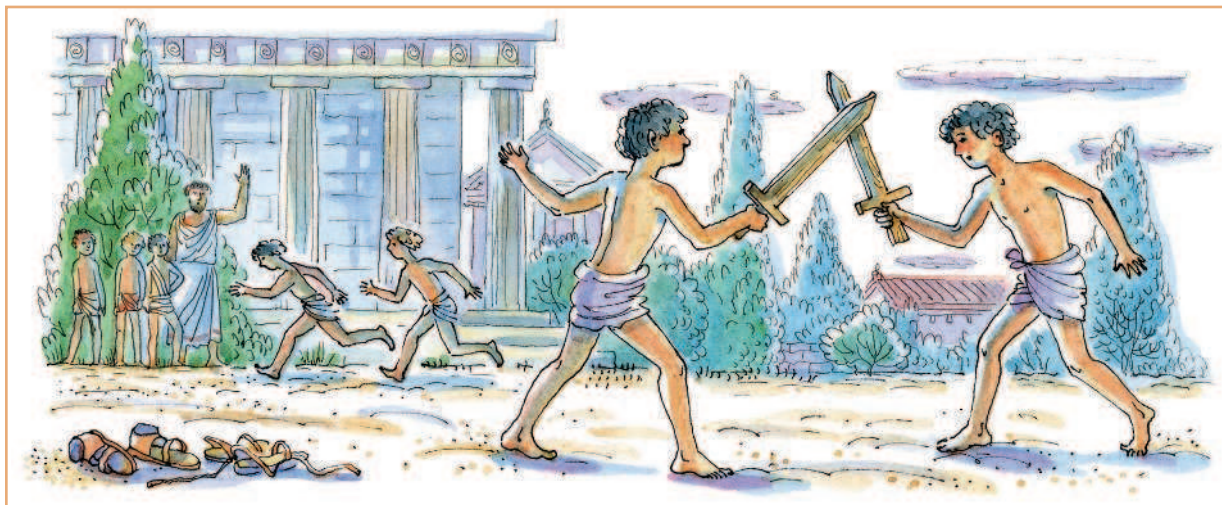
Жители севера любили подвижные **игры с мячом**. Его шили из оленьих шкур.



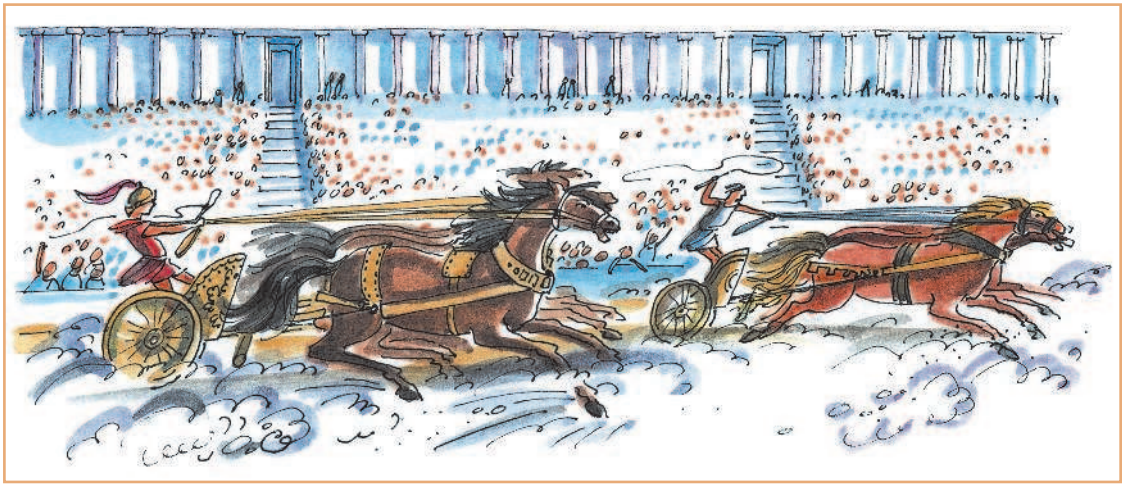
В **Древней Греции** и **Древнем Риме** мужчин с раннего возраста готовили к войне. Будущих воинов обучали **кулачному бою** и **борьбе**.



Мальчики сражались на деревянных мечах (**фехтовали**) и упражнялись в **беге** и **прыжках**.



В битвах воины часто использовали боевые колесницы. Чтобы управлять лошадьми, нужны были особая ловкость и сила.



Уже в глубокой древности — в каменном веке — **северные народы** использовали **лыжи**. Люди ходили на них по снегу во время охоты.



Так изображали лыжников народы севера в древности

Первые Олимпийские игры

Спортивные соревнования люди начали проводить давным-давно. В **Древней Греции** спортивные игры состояли из одного вида состязаний — бега. На соревнования люди прибывали из разных уголков Греции в город **Олимпию**.