

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72
ПЗО

Петрова, Т. В.

ПЗО Физическая культура : 1–2 классы : учебник / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 110, [2] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-07635-3

Учебник 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 виде иллюстраций.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72

ISBN 978-5-360-07635-3

© Коллектив авторов, 2011
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2011
© Коллектив авторов, 2019, с изменениями
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2019,
с изменениями

Дорогой ученик!

Ты держишь в руках учебник, который будет помогать тебе на занятиях физической культурой. Не забывай рассматривать рисунки — так ты лучше поймёшь и запомнишь прочитанное.

Учебник расскажет тебе о том, что такое физическая культура, как она влияет на жизнь человека и помогает 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.

Авторы





Здравствуй, дорогой 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 как сделать занятия физической культурой по-настоящему полезными.

Я буду обращаться к тебе со страниц этого учебника.



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 не полезны.



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



Правила техники безопасности на занятиях физической культурой

Чтобы не получить **травму**, надо соблюдать следующие **правила**.

- Приходи на занятия в спортивной форме, которую указал учитель.
- Входи в спортзал (на спортплощадку) и выходи из него только с разрешения учителя.
- Будь внимательным и собранным, строго выполняй все команды учителя.

- Выполняй только те упражнения, которые разрешил учитель.
- Немедленно сообщи учителю о травме или плохом самочувствии.

Запрещается:

- что-то держать во рту и жевать (леденцы, жевательную резинку, конфеты);
- пользоваться мобильным телефоном;
- брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;
- вставать на подоконники и скамейки, открывать окна и форточки;
- выполнять любые упражнения без разрешения учителя;
- грубо вести себя с другими учащимися.



Как появилась физическая культура

Физическая культура возникла много-много лет назад, в первобытные времена. Тогда у человека не было ни хорошего оружия, ни надёжного дома, 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 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.

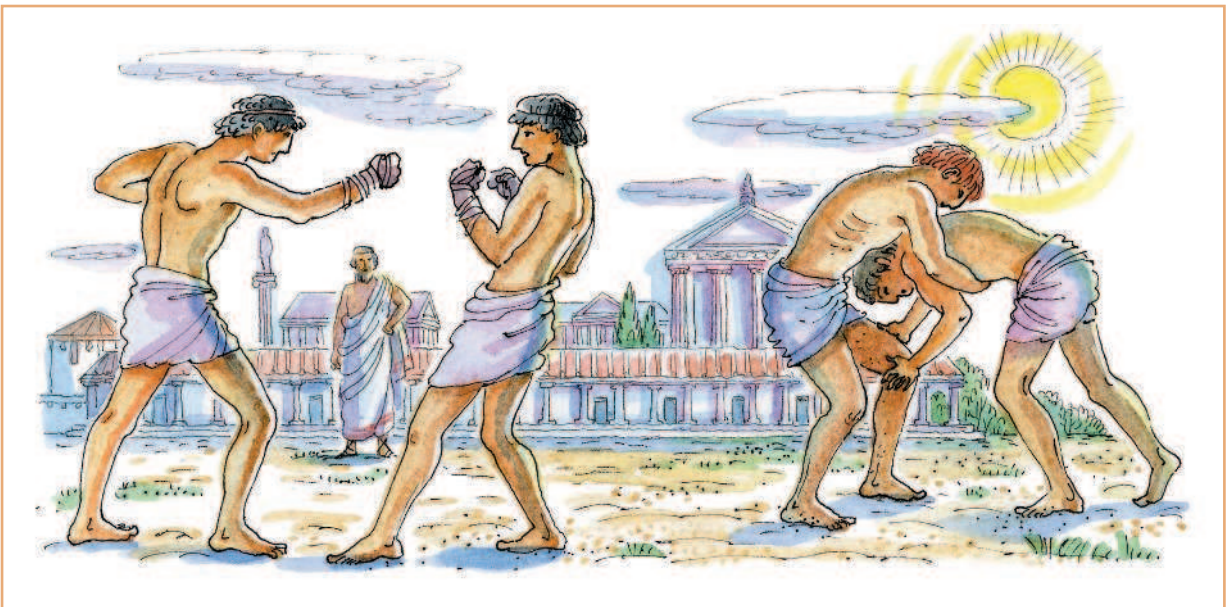
У древних племён был обычай устраивать состязания на лучший **охотничий танец**. Мужчины состязались между собой и показывали свою силу, быстроту, ловкость и выносливость. У **народов Севера** были такие танцы: «охота на моржа», «охота на утку», «охота на медведя», «ворон».

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.

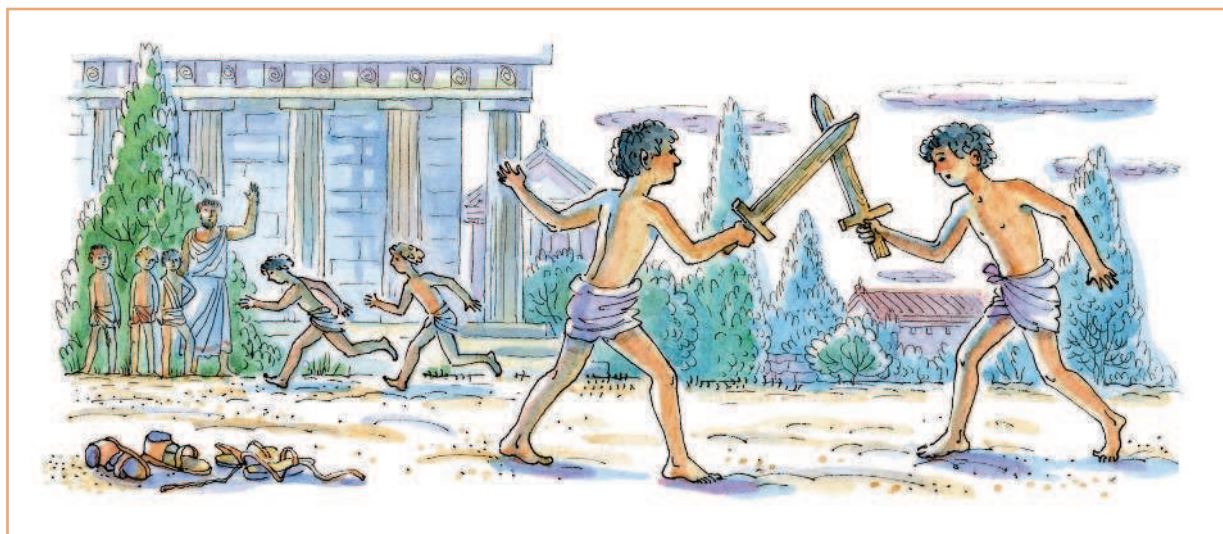


Жители Севера любили подвижные **игры с мячом**. Его шили из оленьих шкур.

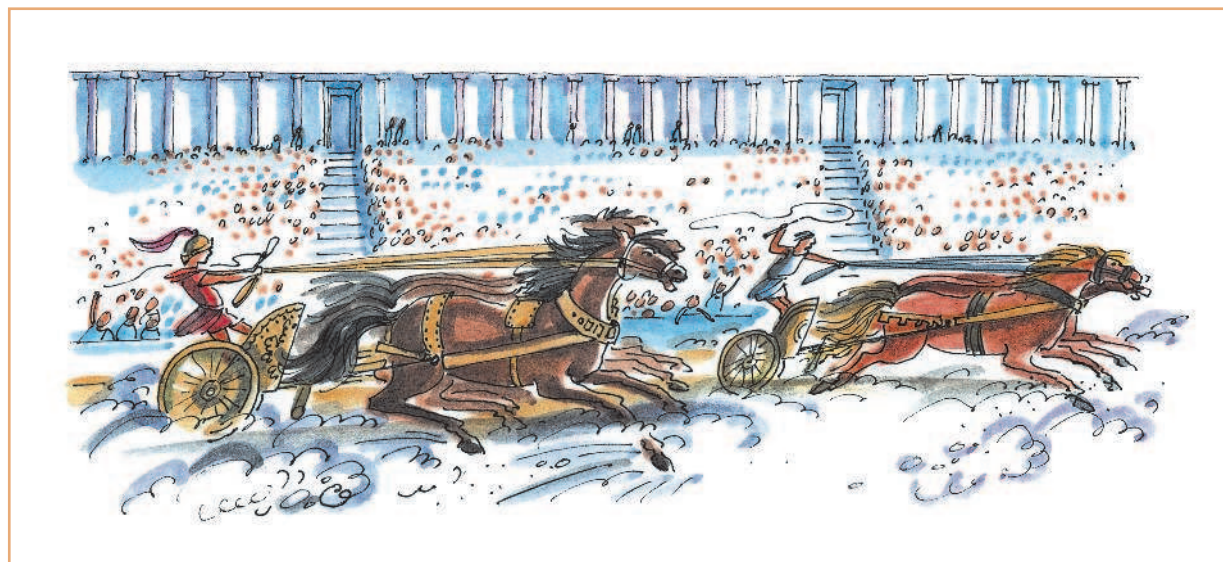
В **Древней Греции** и **Древнем Риме** детей с раннего возраста готовили к взрослой жизни. Их обучали **бегу, метанию диска и копья, борьбе**.



Юноши тоже упражнялись в беге и прыжках и сражались на деревянных мечах (фехтовали).



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. На соревнования люди прибывали из разных уголков Греции в город **Олимпию**. В **Древней Греции** спортивные игры состояли из одного вида состязаний — бега.

Затем возникло пятиборье — пять видов состязаний: к бегу были добавлены прыжки в длину, метание диска и копья, борьба.

Ещё позже появились кулачный бой, состязание на колесницах и другие спортивные игры.

Соревнования в Олимпии быстро стали очень популярными. Многие города Древней Греции хотели принять участие в **Олимпийских играх**, потому что греки очень ценили в человеке красоту тела и силу духа. На время Олимпийских игр все войны прекращались. Даже непримиримые враги откладывали в сторону ору-