

Г. И. Погадаев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник



1-2 КЛАССЫ

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Российской Федерации

4-е издание, стереотипное



МОСКВА • ДРОФА • 2016

УДК 373.167.1:796

ББК 75я71

П43

**Учебник соответствует Федеральному государственному
образовательному стандарту начального общего образования**

Погадаев, Г. И.

П43 Физическая культура. 1—2 кл. : учебник / Г. И. Погадаев. —
4-е изд., стереотип. — М. : Дрофа, 2016. — 191, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-358-17041-4

В учебнике представлены основы знаний о физической культуре, описания физических упражнений, правила техники безопасности и творческие задания для учащихся. В доступной форме приведены сведения о физической нагрузке, правилах её контроля и дозировки, оказании первой помощи при травмах.

Учебник поможет школьникам сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления своего здоровья и успешно освоить практические умения и навыки, предусмотренные образовательным стандартом.

УДК 373.167.1:796

ББК 75я71

Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1—2 классы

Учебник

Зав. редакцией *С. В. Курчина*. Ответственный редактор *С. К. Миронов*
Художественный редактор *Т. А. Гущина*. Художественное оформление
Т. А. Гущина. Художник *Е. А. Кононова*. Технический редактор *И. В. Грибкова*
Компьютерная верстка *Е. Ю. Пучкова*. Корректор *С. М. Задеорычева*

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ
знак информационной продукции на данное издание не ставится

Сертификат соответствия
№ РОСС RU.АГ99.Н01901.



Подписано к печати 24.03.16. Формат 70 × 90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура
«Школьная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,04. Тираж 1500 экз. Заказ №

ООО «ДРОФА». 127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2.

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
просим направлять в редакцию общего образования издательства «Дрофа»:
127254, Москва, а/я 19. Тел.: (495) 795-05-41. E-mail: chief@drofa.ru

По вопросам приобретения продукции издательства «Дрофа» обращаться по адресу:
127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2. Тел.: (495) 795-05-50, 795-05-51. Факс: (495) 795-05-52.

Сайт ООО «ДРОФА»: www.drofa.ru
Электронная почта: sales@drofa.ru
Тел.: 8-800-200-05-50 (звонок по России бесплатный)

ISBN 978-5-358-17041-4

© ООО «ДРОФА», 2011

Дорогие школьники!

Вы начинаете изучать предмет «Физическая культура». Этот предмет поможет вам расти здоровыми, сильными и закалёнными. Но здоровье, сила и закалка сами собой не придут. Для этого надо приложить много усилий, и прежде всего на уроках физкультуры.

Желаем крепкого здоровья и больших успехов в освоении нового для вас предмета.



Что такое физическая культура

Физическая культура — это один из обязательных учебных предметов школьного расписания уроков. Он изучается с 1 по 11 класс.



Физическая культура — это учебник, который поможет вам самостоятельно закрепить полученные на уроках в школе знания и умения.



Физическая культура — это часть нашей общей культуры. Она направлена на познание себя и своих возможностей. Поможет быть здоровым, сильным, ловким, успешно учиться и трудиться.



? Вопросы

1. В каких классах изучают в школе предмет «Физическая культура»?
2. Для чего нужен учебник «Физическая культура»?
3. На что направлена и что помогает получить физическая культура?

Техника безопасности на уроках физической культуры

1. Необходимо следить за своим самочувствием и строго выполнять указания учителя.

2. По сигналу (свистку) или команде «Стоп!» учителя выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать замечания.

На уроках физкультуры

запрещается:

- ⊗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- ⊗ кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;
- ⊗ виснуть на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке;



- ⊗ вставлять ногами на растяжки спортивных снарядов;
- ⊗ виснуть на решётках, установленных на окнах и вентиляционных люках;
- ⊗ мешать товарищам выполнять упражнения;
- ⊗ брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;
- ⊗ разговаривать по мобильному телефону и прослушивать плеер.

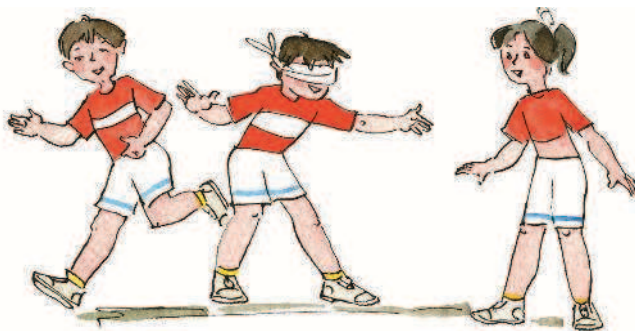


? Вопросы

1. Почему на уроках физкультуры нельзя что-либо жевать или сосать?
2. Что может произойти, если мешать своему однокласснику выполнять упражнение?
3. К чему может привести прослушивание плеера на уроке физкультуры?

Игры народов России

Игры и физические упражнения — это часть повседневной жизни народов России. Они развивают силу, ловкость, выносливость, мужество. Эти качества помогали и помогают нашим народам в труде и защите родной земли от чужеземных захватчиков. Таких народных игр очень много. Вот только некоторые из них.



Русская народная игра «Жмурки»



Татарская народная игра «Ловишки»



Осетинская народная игра «Бита»



Якутская народная игра «Соколиный бой»

?! Вопросы и задание

1. Какие качества развивают народные игры?
2. Для чего нужны человеку эти качества?
3. Подумайте и назовите народные игры, которые вы знаете и в которые играете.

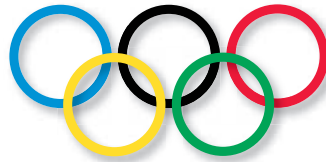
Олимпийские игры

Древняя Греция является колыбелью Олимпийских игр. Первые общегреческие Олимпийские игры состоялись почти 3 тысячи лет назад. Участники состязались в езде на колесницах, в пятиборье, кулачном бою. На играх проводились также соревнования музыкантов, поэтов, представителей других искусств.

Современные Олимпийские игры проводятся с 1896 года. Их символами являются: олимпийский огонь, олимпийская эмблема, олимпийский девиз и олимпийский флаг.



Церемония зажжения олимпийского огня в Олимпии (Греция)



Олимпийская эмблема

«Быстрее, выше, сильнее!»

Олимпийский девиз



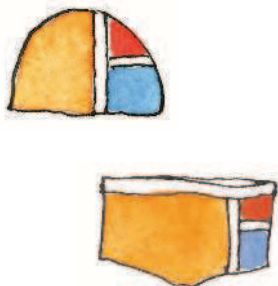
Олимпийский флаг

?! Вопросы и задание

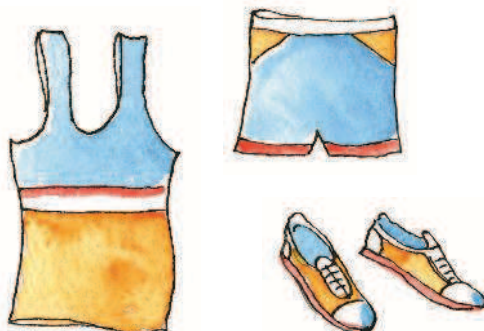
1. Когда и где стали проводить Олимпийские игры?
2. Какие состязания проводились на Олимпийских играх в Древней Греции?
3. С какого времени проводятся современные Олимпийские игры?
4. Назовите символы Олимпийских игр.

Спортивная форма одежды

Для занятий физической культурой нужны спортивная одежда и обувь. Это могут быть, например:



Плавки и шапочка
для плавания



Майка, трусы
и тапочки (кеды)



Тренировочный костюм
и кеды (кроссовки)



Лыжный костюм
и лыжные ботинки

! Задание

Внимательно посмотрите на рисунок и ответьте, кто на нём одет в спортивную форму.



Учимся правильно падать



Падение вперёд



Падение назад



Падение на бок

Внимание! Тренироваться правильно падать можно только под наблюдением взрослых.

? Вопросы

1. Какие травмы может получить человек при падении?
2. Почему надо учиться правильно падать?
3. Почему тренироваться падать можно только под наблюдением взрослых?

Движения и позы

Движения и позы играют важную роль в жизни человека. Чтобы они были красивыми и правильными, выполните следующие упражнения.

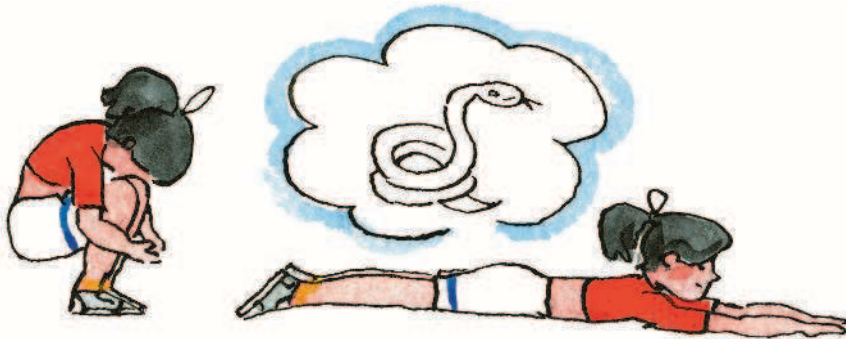


Ходит аист по болоту,
Вот и вся его работа.

Птицей он летает.
Какой? Кто угадает?



И почему взъерошен кот?
И кто покоя не даёт?



Это я, это я,
Очень смиренная змея,
То калачиком свернусь,
То по струнке вытянусь.