



А. П. Матвеев

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



# 2

класс



П Е Р С П Е К Т И В А

А. П. Матвеев

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 2 класс

**Учебник  
для общеобразовательных  
организаций**

Допущено  
Министерством просвещения  
Российской Федерации

*12-е издание,  
стереотипное*

Москва  
«Просвещение»  
2022



УДК 373:796+796(075.2)

ББК 75.1я71

МЗЗ

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 381 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 060 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 50-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы:  
ООО «Лори»; фотобанка Shutterstock.

Издание выходит в pdf-формате.

## Условные значки



– Работа в паре, в группе



– Работа со взрослыми



– Работа с дополнительной информацией



– Задание повышенной сложности



– Дневник самонаблюдения

**Матвеев, Анатолий Петрович.**

МЗЗ Физическая культура. 2 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : издание в pdf-формате / А. П. Матвеев. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 111 с. : ил. — (Перспектива).

ISBN 978-5-09-100916-3 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-088198-2 (печ. изд.).

Учебник входит в систему «Перспектива». Учебник поможет второклассникам на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, выполнять упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, играть в подвижные игры.

Материал учебника соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и примерной рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1—4 классы».

**УДК 373:796+796(075.2)**

**ББК 75.1я71**

ISBN 978-5-09-100916-3 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-088198-2 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2019

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2004, 2019

Все права защищены



## Дорогой друг!



Поздравляю тебя с началом учебного года!

Во втором классе ты будешь разучивать новые физические упражнения и подвижные игры; самостоятельно составлять комплексы упражнений; знакомиться с историей первых соревнований и древних Олимпийских игр.

Из учебника ты узнаешь о том, что понимается под физическим развитием и физической подготовкой человека. Какие бывают физические качества и как их измеряют. Какие нужно выполнять упражнения и подвижные игры, чтобы эти качества развивались. В учебнике ты найдёшь описание подвижных игр, которые помогают осваивать технические действия спортивных игр в баскетбол, футбол и волейбол.

Учебник познакомит тебя с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), с его испытаниями и результатами их выполнения на золотой, серебряный и бронзовый знаки.

В конце учебника даётся словарь спортивных терминов, который поможет тебе закрепить знания о физической культуре, правильно понимать учебный материал последующих учебников.

Но не все необходимые знания и физические упражнения вошли в учебник. Как и в первом классе, со многими упражнениями из базовых видов спорта, которым обучаются школьники, тебе

предстоит познакомиться на уроках под руководством учителя физической культуры. Тебе необходимо знать, какую пользу приносят твоему организму занятия физическими упражнениями. Для этого важно, как и в первом классе, вести дневник самонаблюдения. В дневник надо записывать показатели своего физического развития (рост, вес) и объёмы физической нагрузки, которые тебе предстоит выполнить на уроках и во время самостоятельной работы.

Надеюсь, что занятия физическими упражнениями помогут тебе вырасти крепким и здоровым, подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

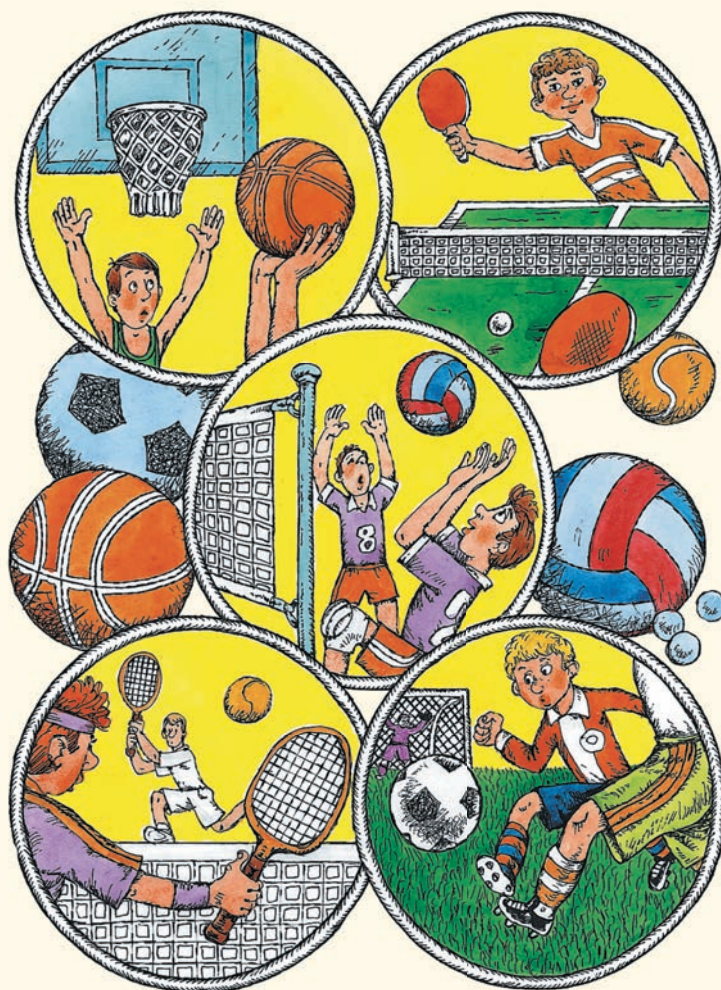
Успехов тебе!

**Автор учебника**



# УЗНАЕМ ОБ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Как возникли первые соревнования
- Как появились упражнения с мячом
- Как зародились Олимпийские игры



# КАК ВОЗНИКЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди ещё жили в пещерах. В результате соревнований самый сильный человек становился во главе племени. В то время соревнования проводили без правил. Главным в них было любым способом победить соперника.

Прошло много времени. Люди поняли, что состязаться можно для выявления не только самого сильного человека в племени, но и самого мет-





кого и быстрого охотника, самого ловкого и выносливого воина. Для проведения таких соревнований придумали правила. За соблюдением правил участниками соревнований приглашали следить самых опытных и справедливых судей.

Дети тоже стали участвовать в соревнованиях, которые проводились в игровой форме. В них дети состязались в ловкости, быстроте, выносливости. И для детских игр были придуманы свои правила. Многие из этих игр, конечно в изменённом виде, дошли до нашего времени.

Их называют подвижными играми.



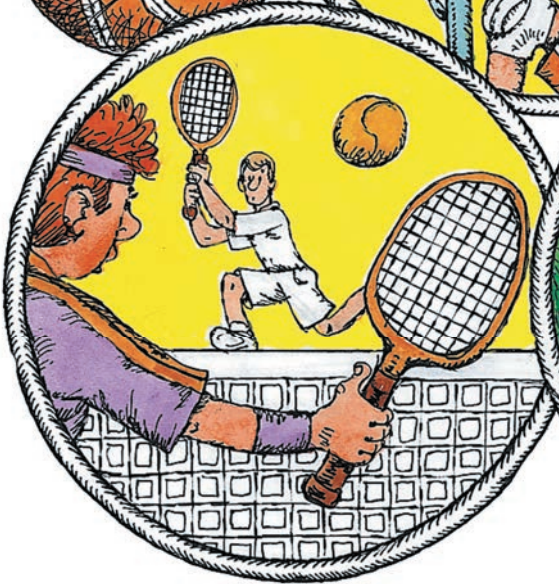
# КАК ПОЯВИЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Физические упражнения с мячом древние люди использовали для обучения детей охотничьим действиям.

Первые мячи делали из шкур убитых животных. Шкуры набивали песком или сухой травой. Мячи получались неровными, разными по размеру и по весу. С помощью таких мячей древние охотники обучали детей точным броскам по разным мишеням.

Сейчас существует большое количество мячей: для игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теннис и т. п.







Для обучения броскам и ловле мяча в школе используют набивные мячи (весом до 1 килограмма), а также малые резиновые и теннисные мячи.

Регулярные занятия и игры с мячом помогут развить точность, быстроту движений и равновесие.

## Вопросы и задания

- 1) Из чего делали мячи древние люди?
- 2) Какие спортивные игры с мячом ты знаешь? (Назвать их тебе поможет рисунок на странице 9.)
- 3) В какие спортивные игры с мячом ты умеешь играть? В какие спортивные игры ты хотел бы научиться играть?
- 4) Перечисли качества, которые можно развить благодаря играм с мячом.
- 5) Поинтересуйся у взрослых, в какие подвижные игры они играли в своём детстве.