

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

Часть 2 • 3–4 классы



Москва  
БАУСС  
2015

УДК 373.167.1:796  
ББК 74я71  
Е30

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»



Совет координаторов предметных линий Образовательной системы «Школа 2100» – лауреат премии Правительства РФ в области образования за теоретическую разработку основ образовательной системы нового поколения и её практическую реализацию в учебниках

На учебник получены положительные заключения по результатам научной экспертизы (заключение РАН от 01.11.2010 № 10106-5215/420), педагогической экспертизы (заключение РАН от 22.01.2014 № 000464) и общественной экспертизы (заключение НП «Лига образования» от 30.01.2014 № 158)

Руководитель издательской программы –  
чл.-корр. РАО, доктор пед. наук, проф. Р.Н. Бунеев

Е30 Егоров, Б.Б.  
**Физическая культура.** 1–4 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В 2 ч. Ч. 2 (3–4 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на. – М. : Баласс, 2015. – 80 с. : ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

ISBN 978-5-85939-860-7

Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты – чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учитель самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объёме их изучать и пр.

Содержание учебника ориентировано на коллективную и индивидуальную работу учащихся, на выполнение детьми и взрослыми совместных проектов, на включение в процесс физического развития учащихся их родителей. Учебник является составной частью комплекта учебников развивающей Образовательной системы «Школа 2100».

Может использоваться как учебное пособие.

УДК 373.167.1:796  
ББК 74я71

Данный учебник в целом и никакая его часть не могут быть  
скопированы без разрешения владельца авторских прав

**Егоров** Баатр Борисович, **Пересади́на** Юлия Евгеньевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

В 2 частях. Часть 2 (3–4 классы)

Подписано в печать 27.02.15. Формат 84x108/16. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Гарнитура Мириад. Объём 5 п. л. Тираж 5 000 экз. Заказ

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953005 – литература учебная

Издательство «Баласс».109147 Москва, Марксистская ул., д. 5, стр. 1

Почтовый адрес: 111123 Москва, а/я «Баласс»

Телефоны для справок: (495) 672-23-12, 672-23-34, 368-70-54

http://www.school2100.ru E-mail: izd@balass.ru

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат» ОАО «Издательство "Высшая школа"»  
214020 Смоленск, ул. Смольянинова, 1

ISBN 978-5-85939-860-7

© Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е., 2011  
© ООО «Баласс», 2011

## **Дорогой друг!**

Перед тобой вторая книга учебника по физической культуре. С помощью рисунков и текстов на страницах учебника ты познакомишься с историей физической культуры и спорта, с играми разных народов мира, узнаешь, какие бывают виды спорта и спортивные игры. А ещё ты научишься измерять свой пульс, длину и массу тела, оказывать первую помощь, узнаешь, зачем человеку нужно уметь контролировать развитие своего организма и физические нагрузки.

## **Уважаемые учителя и родители!**

Наши дети стали взрослее, но по-прежнему важно, чтобы с вашей помощью они формировали представление о собственном здоровье и физическом развитии. Помогайте им выполнять задания, участвуйте в выполнении проектов, проявляйте интерес к их занятиям физической культурой и спортом, поощряйте ребят за успехи, достигнутые в физическом и умственном развитии.

Совместные игры, прогулки, занятия физическими упражнениями и спортом не только укрепляют здоровье, но и помогают построить дружную и крепкую семью, сплотить класс, создать атмосферу взаимопонимания и доверия.

## Как работать с учебником

Ты изучаешь предмет «Физическая культура». В жизни человеку постоянно приходится сталкиваться с различными проблемами. Цель Образовательной системы «Школа 2100» – помочь каждому научиться их решать, оставаясь при этом достойным человеком. Для этого надо уметь:

- организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;
- работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её;
- общаться и взаимодействовать с людьми;
- развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.

Всему этому ты будешь учиться на уроках физкультуры, выполняя специальные задания. В учебнике они обозначены так: ●, ●, ●, ●.

Чтобы научиться решать проблемы, мы будем использовать на уроках проблемный диалог (это образовательная технология). На страницах учебника такой диалог ведут знакомые тебе герои – Лена и Миша.

Прежде чем начать работать с учебником, познакомься также с условными обозначениями.

### Условные обозначения:



– правила, определения, выводы, их нужно запомнить;



– вопрос для исследования, проблемная ситуация;



– проектное задание.

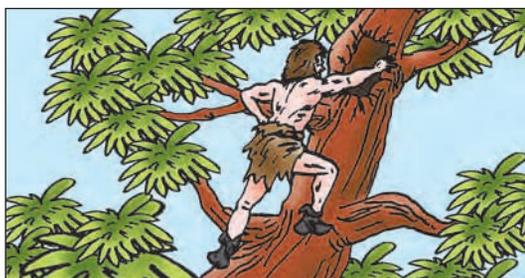
Часть 1

ТЫ  
И  
СПОРТ

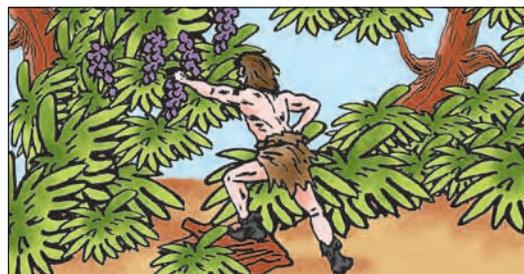


## ТЕМА 1. Как появились физические упражнения?

Рассмотри рисунки. Какие физические качества нужны были первобытным людям, чтобы выжить и добыть себе пищу?

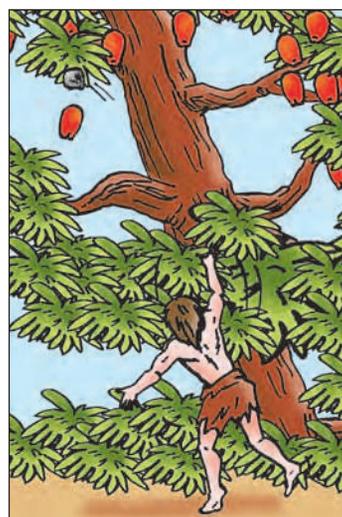
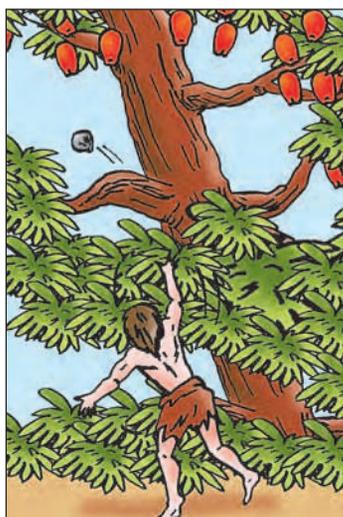


Как ещё люди добывали себе пищу? Какие физические качества были для этого необходимы?



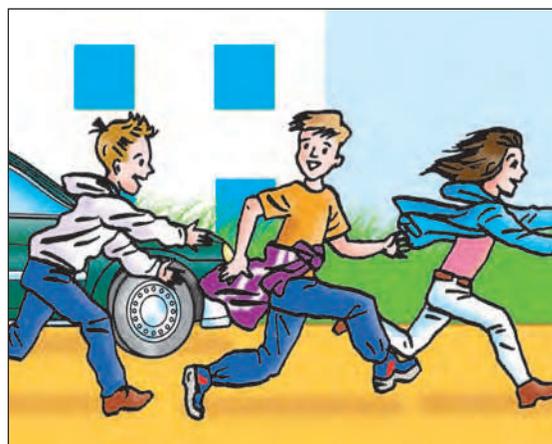
Чтобы выжить и добыть себе пищу, людям нужно было обладать особыми физическими качествами.

Рассмотри рисунки. О чём они говорят?



Ещё в древности человек заметил, что если много раз повторять одно движение, то оно с каждым разом получается всё лучше и лучше. Так появились физические упражнения.

Рассмотри рисунки. Что в них общего?

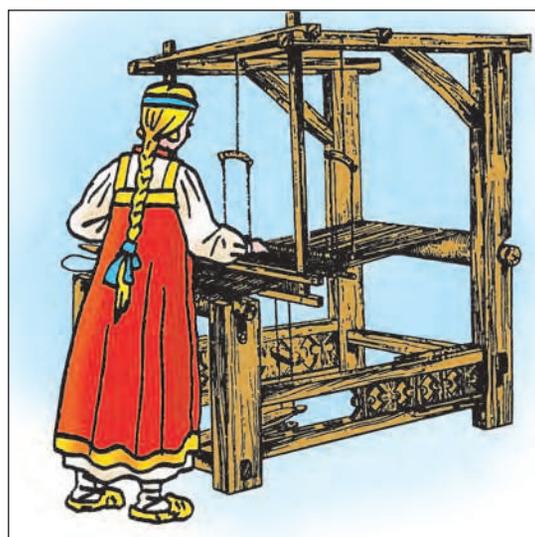


Опасные моменты охоты взрослые превращали в обряды. Таким образом они учили своих детей охотиться. Многие обряды затем превратились в подвижные игры.

Какие движения первобытного человека потом превратились в виды спорта?

## ТЕМА 2. Откуда появились богатыри?

Рассмотри рисунки. Что приходилось делать людям, чтобы выжить? Какие физические качества помогали им справиться с тяжёлой работой?



Чтобы прокормить себя, людям всегда приходилось много работать. В тяжёлом труде формировались физические качества человека. Ребёнок уже в 3–4 года начинал выполнять работу по дому, помогая старшим. С 7 лет мальчики осваивали мужские виды работ, а девочки – женские.

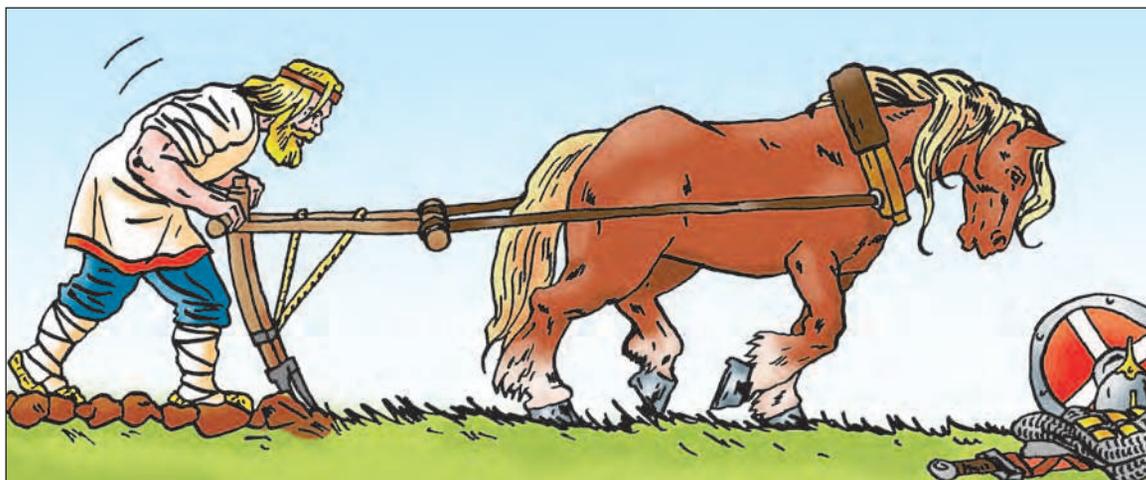
Кто изображён на картине Виктора Васнецова? Как называли героев картины?

Как ты думаешь, почему на Руси появились богатыри?



Богатыри появились на земле Русской, чтобы защищать родную землю от врагов. Народ наделил богатырей лучшими качествами.

Каких богатырей ты знаешь? Какими качествами должны были обладать богатыри?



Богатырь – это человек физически крепкий и трудолюбивый.

### ТЕМА 3. Каким должен быть защитник Родины?

Рассмотри рисунок. Что делают солдаты? Зачем? Какие качества необходимы защитникам Родины?



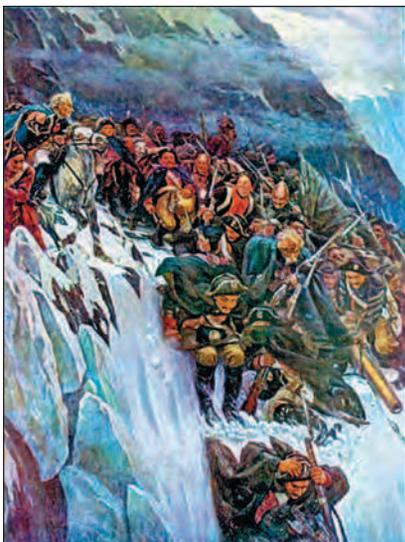
Александр Суворов первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закалывание.

● Слышал ли ты его выражение «Тяжело в учении – легко в бою»? Как ты понимаешь эти слова? В каких ситуациях ты считаешь полезным вспомнить это выражение?



Что ты знаешь об Александре Суворове?

Александр Суворов – великий русский полководец, не проигравший ни одного сражения. Он рос слабым мальчиком и в детстве часто болел. Стать военным ему помогли физические упражнения и закаливание.



Суворов заботился о солдатах и делил с ними все тяготы походной жизни. Он считал, что только с хорошо подготовленным солдатом можно достичь победы. Суворов говорил, что солдат должен быть здоровым, опрятным, физически крепким, храбрым, метким, смекалистым и любящим свою Родину.

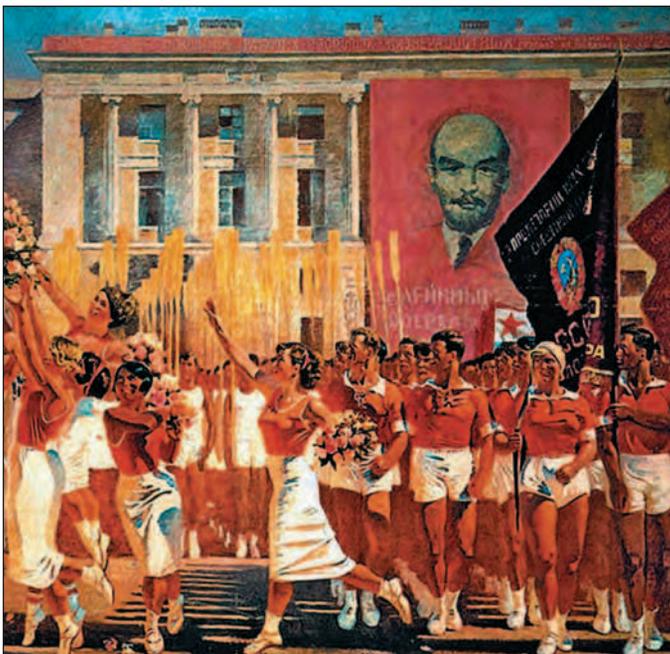
Впервые в российской армии Суворовым были введены строевые упражнения. С ними ты познакомишься на уроках физической культуры.

● Какими качествами должны обладать солдаты, чтобы победить? Только ли хорошо развитые физические качества важны для победы?

Чтобы победить, важно быть не только сильным, но и верить в победу, любить свою Родину.

## ТЕМА 4. Готов к труду и обороне!

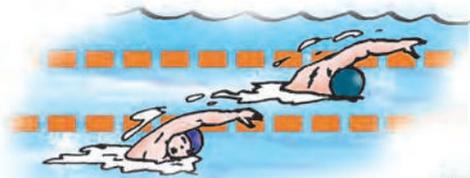
Рассмотри рисунки. Кто эти люди? Почему они идут в спортивной одежде? Можешь ли ты определить, в какое время они жили?



Знаешь ли ты, что это за значок? Что тебе непонятно на значке?

Чтобы привлечь детей и молодёжь к занятиям физической культурой, в начале 30-х и в 40-х годах прошлого века в стране было развёрнуто движение «Готов к труду и обороне» – ГТО. Участники движения выполняли разные физические упражнения. Лучшие и достойные получали значок ГТО. Его носили с гордостью.

Рассмотри рисунки на стр. 13. Какие упражнения нужно было выполнить, чтобы сдать нормы ГТО? Какие физические качества развивались у людей?



● Что ты знаешь о 40-х годах прошлого века? Зачем человеку в эти годы необходимо было быть сильным и хорошо физически развитым?

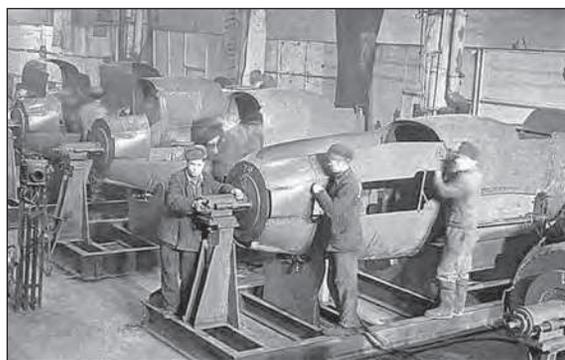
В 40-е годы XX века возникла угроза мировой войны. Стране особенно нужны были сильные воины-защитники и надёжные труженики тыла.

Сильные и крепкие люди всегда нужны своей стране.

Рассмотри рисунки. Какие новые испытания добавились к нормам ГТО, когда началась Великая Отечественная война? Почему?



Во время Великой Отечественной войны хорошая физическая подготовка, полученная благодаря нормативам ГТО, помогала людям справляться с тяжелейшими условиями жизни на фронте и в тылу.





Рассмотри герб. Что ты можешь о нём сказать?

Это герб ДОСААФ. ДОСААФ – добровольное общество содействия армии, авиации и флоту. В этом обществе готовили специалистов технических профессий, которые могли пригодиться и в мирное, и военное время.

Рассмотри фотографии. Как эти профессии могли пригодиться в военное время?



Тракторист



Парашютист



Стрелки



Радиот



Аквалангист



Мотоциклист

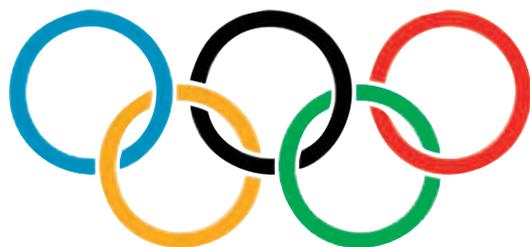


Водитель  
автомобиля

● Есть ли среди твоих близких те, кто может рассказать о ГТО и ДОСААФе? Расспроси их.

## ТЕМА 5. Откуда появились Олимпийские игры?

Знаешь ли ты, что это за эмблема?



Как появились Олимпийские игры?

Подумай, почему во время Олимпийских игр прекращались войны.

Рассмотри рисунок. Какие виды соревнований входили в Олимпийские игры в древности?



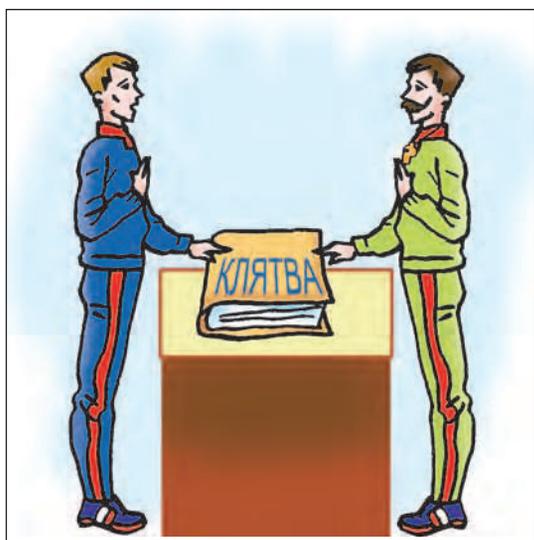
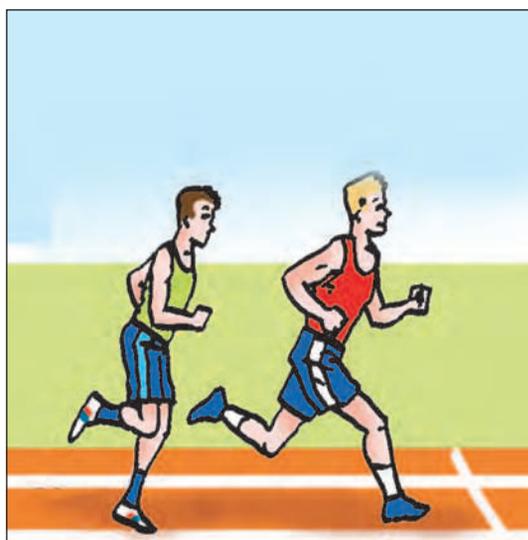
В древнегреческом городе Олимпия зародились спортивные соревнования – Олимпийские игры. Перед началом состязаний участники давали клятву о честной борьбе. Во время игр город Олимпия превращался в главный город Греции. На время проведения игр воюющие стороны договаривались о перемирии. Споры решались на спортивной арене.

Что ты знаешь о современных Олимпийских играх?

Олимпийские игры возродились в 1896 году благодаря барону Пьеру де Кубертену. Они прошли в Афинах. С 1924 года отдельно начинают проводиться зимние Олимпийские игры.

Более 200 государств принимают участие в Олимпийских играх.

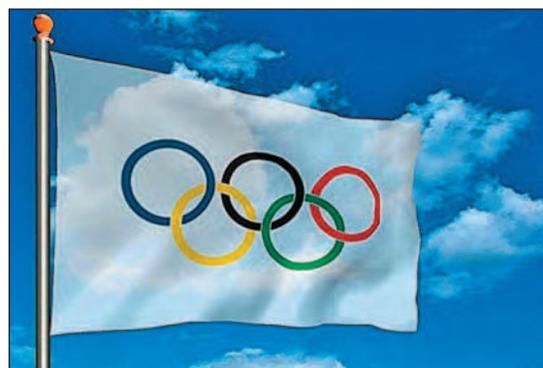
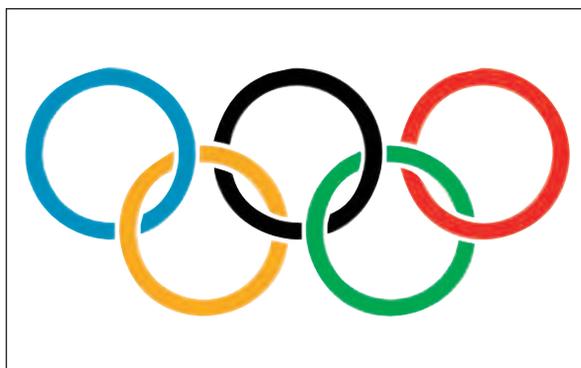
Что перешло из древних Олимпийских игр в современные, став их частью?



Как и в Древней Греции, современные Олимпийские игры проводятся каждые четыре года. Многие виды состязаний перешли к нам из древнегреческих Олимпиад: бег, метание, прыжки, борьба, пятиборье и другие. В нашем языке есть много слов, связанных с древнегреческой физической культурой: Олимпиада, стадион, диск, марафон, гимнастика.

Расскажи, что ты видишь на рисунках. Из предложенного списка подбери подписи к каждому рисунку.

Олимпийский огонь, олимпийский символ, олимпийский флаг, олимпийский девиз.



● Талисманы каких ещё Олимпиад ты знаешь? Когда и где пройдёт следующая Олимпиада?

## ТЕМА 6. Виды спорта. Наши спортсмены

Рассмотри фотографии. Что на них изображено? Каким понятием можно объединить все эти фотографии?



Спорт – это всегда соревнование, цель которого – достижение победы. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и укреплять здоровье. В спорте высших достижений работают профессионалы. Их цель – спортивные рекорды и победы в крупнейших спортивных соревнованиях.

Рассмотри предметы. Какие виды спорта ты узнаёшь?



Существует большое количество различных видов спорта. Только часть из них входит в программу Олимпийских игр. Разнообразие видов спорта даёт возможность выбрать занятие по душе.

● Занимаешься ли ты каким-либо видом спорта? Расскажи. Расспроси близких, каким видом спорта они занимались раньше или сейчас.



Выполни проект «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» (см. Приложение на стр. 40).

Каждая страна гордится своими спортсменами. Это люди, посвятившие свою жизнь спорту и защищающие честь страны на спортивных соревнованиях.

Знаешь ли ты этих спортсменов? Чем они знамениты?



В каких видах спорта прославились эти спортсмены?

Каких спортсменов ты ещё знаешь?

● У каждого поколения свои спортивные кумиры. А кто твои спортивные кумиры? Расскажи о них.

● Какие спортсмены прославили твой город, твой регион?

## ТЕМА 7. Почему гимнастика – основа спорта?

*Лена:* Какие все спортсмены сильные и ловкие! Я тоже хочу каким-нибудь видом спорта заняться. Как ты думаешь, мы на уроках физкультуры будем знакомиться с видами спорта?

*Миша:* Я не знаю. Думаю, что спортом можно заниматься только в спортивной секции.

А как думаешь ты?

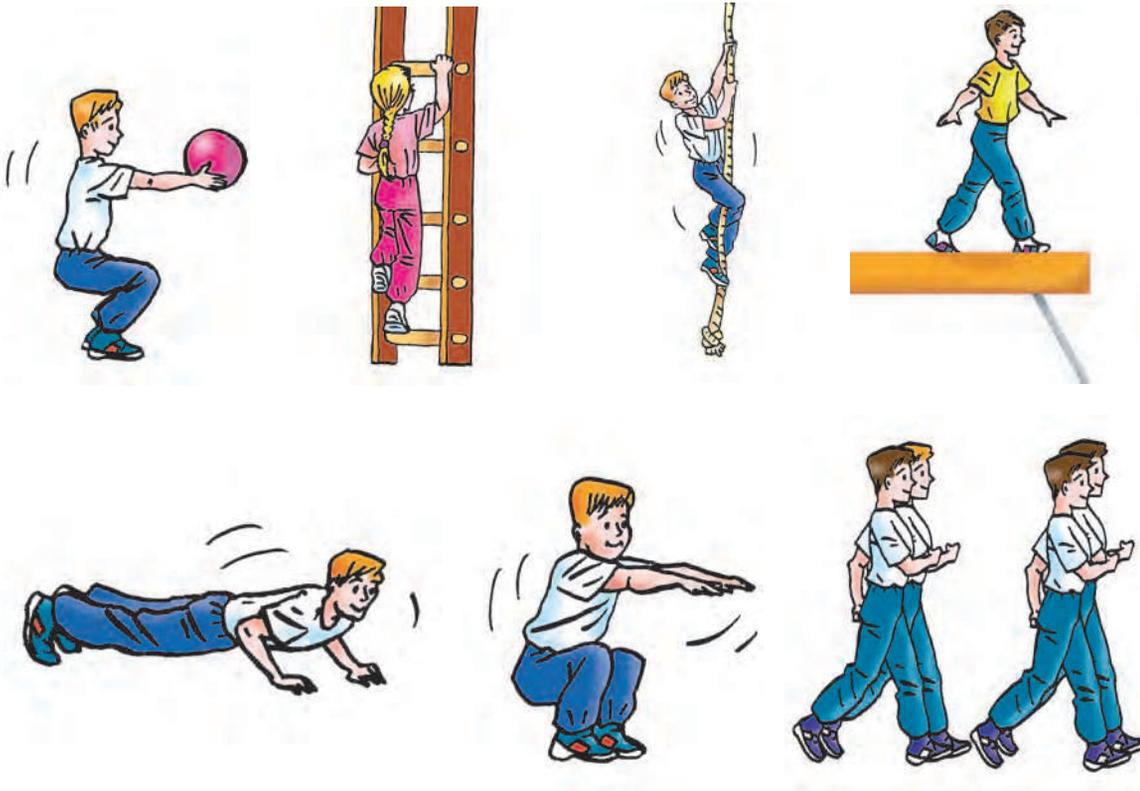
*Лена:* Я очень хочу быть гимнасткой. Давай вместе делать гимнастические упражнения.

*Миша:* Нет, я хочу быть баскетболистом. Поэтому мне твои упражнения не подойдут.

*Лена:* Между прочим, в баскетболе тоже есть гимнастические упражнения.

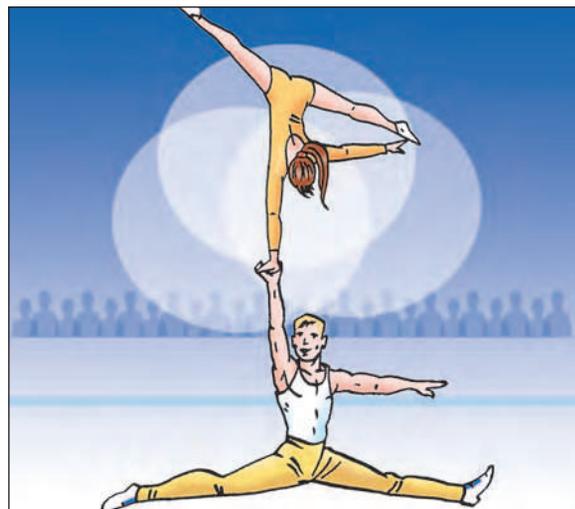
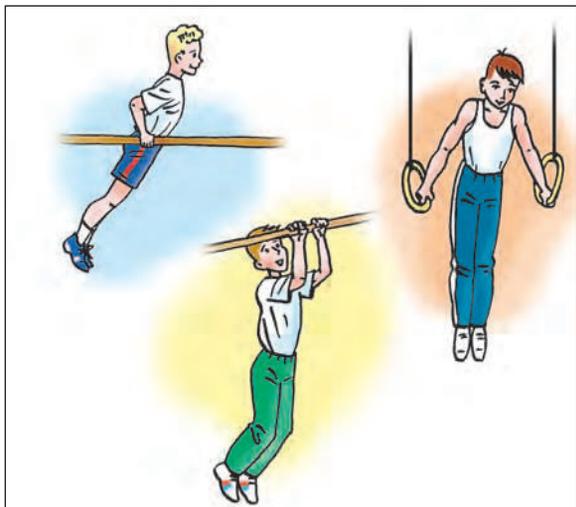
**?!)** А ты как думаешь, кто из ребят прав?

В каких видах спорта встречаются эти гимнастические упражнения?



Гимнастика появилась ещё в Древней Греции, это основа спорта. Первые шаги в любом виде спорта начинаются с гимнастики.

Какие виды гимнастики существуют?



Бывают спортивная, художественная, ритмическая гимнастика и акробатика. Элементы гимнастики используются в утренней гимнастике, физкультминутках и общеразвивающих упражнениях. Гимнастические упражнения помогут тебе развить разные группы мышц.

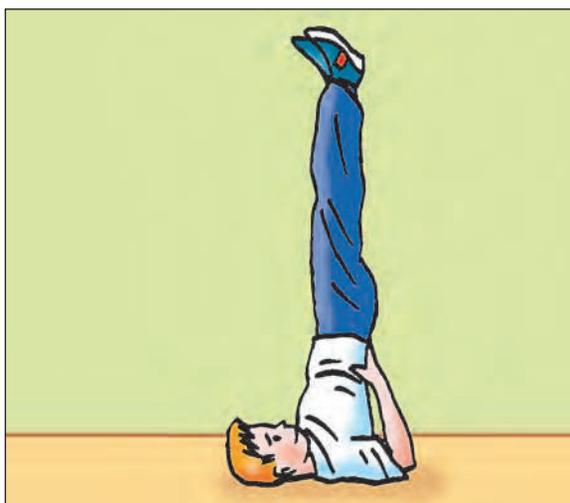
Как называются эти упражнения? Какие физические качества необходимы для их выполнения?



Кувырок вперёд  
(подбородок прижат к груди)



Кувырок назад



Стойка на лопатках



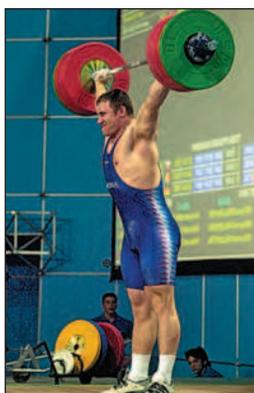
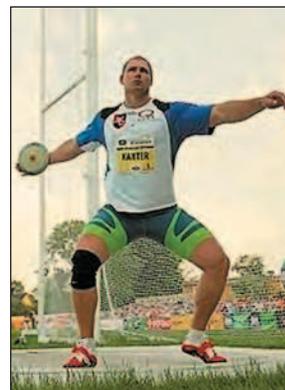
Мостик

Акробатические упражнения сложно выполнять. Чтобы они получались, нужно внимательно слушать объяснение взрослого и чётко следовать его инструкциям.

Каких известных спортсменов-гимнастов ты знаешь?

## ТЕМА 8. Почему лёгкую атлетику называют «королевой спорта»?

Что на фотографиях относится к лёгкой атлетике?



Лёгкая атлетика начала свою историю с соревнований в беге на первых Олимпийских играх. Она включает в себя хорошо знакомые тебе бег, ходьбу, прыжки, метание диска.

Как ты думаешь, почему лёгкую атлетику называют «королевой спорта»?

Соревнования в беге, прыжках, метании диска известны с древнейших времён. Лёгкая атлетика включает в себя основные виды движений человека. Это самый зрелищный вид спорта. Он требует от спортсмена проявления всех его физических качеств. Поэтому лёгкую атлетику называют «королевой спорта».

Слышал ли ты о таком виде спорта, как десятиборье? Почему он так называется? Рассмотрни фотографии. Какие виды лёгкой атлетики входят в десятиборье? Какие физические качества нужны спортсмену, чтобы победить? Какие черты характера ему нужно иметь?



Бег на 100 м    Прыжки в длину    Толкание ядра    Прыжки в высоту



Бег на 400 м

Бег на 110 м  
с барьерами

Метание диска



Прыжки с шестом

Метание копья

Бег на 1500 м

Самым тяжёлым видом лёгкой атлетики считается десятиборье. Этот вид включает соревнования в десяти видах лёгкой атлетики. Каждый спортсмен в течение двух дней соревнуется, набирая очки. Побеждает не только самый быстрый и выносливый, но и самый целеустремлённый и волевой.

Каких известных спортсменов-легкоатлетов ты знаешь?

## ТЕМА 9. Почему нужно уметь плавать?

Каким способом передвигаются ребята? Почему плавание относится к жизненно важным умениям?



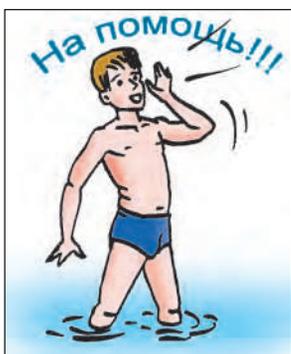
Почему всем нужно уметь плавать?

Плавание – один из способов передвижения человека. Умение плавать – жизненно важное умение. Первые соревнования по плаванию прошли в Венеции около 500 лет назад.

Какие качества развиваются в плавании? Почему оно полезно для здоровья?

Плавание очень полезно для здоровья. Оно развивает выносливость, силу, ловкость, хорошо закаливает организм. Во время плавания работают все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

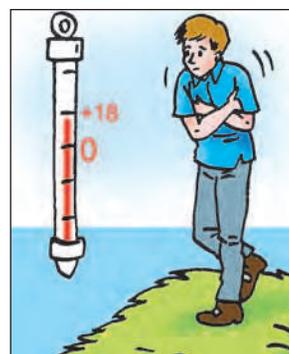
Какие правила нужно соблюдать во время плавания? Почему следует соблюдать правила поведения на воде?



Не подавать ложных криков о помощи



Купаться в присутствии взрослого



Не купаться в воде ниже +18°C



Не заплывать за буйки



Не плавать на надувных камерах и матрасах



Плавать в специально отведённых местах

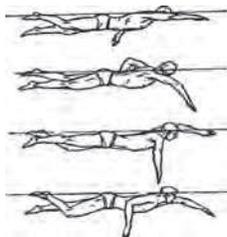
Нельзя плавать разгорячённым и после еды



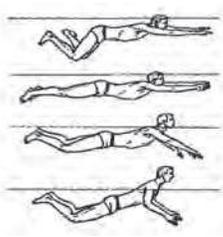
Если замёрз в воде — разотрись полотенцем

Плавая, нужно быть внимательным и осторожным. Плавать можно только в присутствии взрослых в специально отведённых для этого местах.

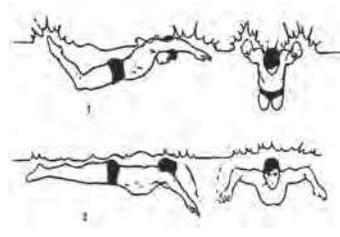
На рисунках показаны разные способы плавания. Чем они отличаются? Как называются?



Кроль



Брасс



Баттерфляй

Рассмотри фотографии. Какие виды спорта связаны с плаванием?



Каких известных спортсменов-пловцов ты знаешь?

## ТЕМА 10. Ура! Лыжи!

Каким способом передвигаются люди?



### ● Для любознательных

Лыжи появились около 4 тысяч лет назад. Они были изобретены северными народами для ходьбы по снегу. Пробразами лыж были снегоступы. Они увеличивали площадь стопы и помогали передвигаться по снегу.

Какие качества развиваются во время катания на лыжах?

Катание на лыжах закаляет организм, развивает выносливость, силу, ловкость, равновесие. Во время лыжных походов воспитываются такие качества, как настойчивость, дисциплинированность, сила воли, смелость.

● Какие правила нужно соблюдать, катаясь на лыжах?



Нельзя переезжать через дорогу на лыжах



При спуске с горы палки держать сзади концами вниз



Падать на бок, не подставляя рук



Кататься в безветренную погоду при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$



Нельзя садиться отдыхать на снег и лёд

На уроке физической культуры ты познакомишься с разными видами ходьбы на лыжах, подъёмом, спуском со склонов. Будь внимателен, не забывай о правилах поведения на занятиях.

Посмотри, как правильно подобрать лыжи и палки.



Подбирать лыжи и палки нужно по росту. Лыжи должны доходить до ладони вытянутой руки. Палки – не выше плеча.

Рассмотри рисунки. Кто из лыжников одет правильно? Почему?

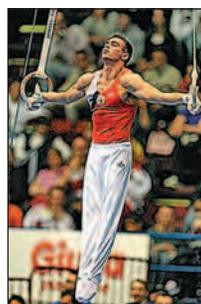
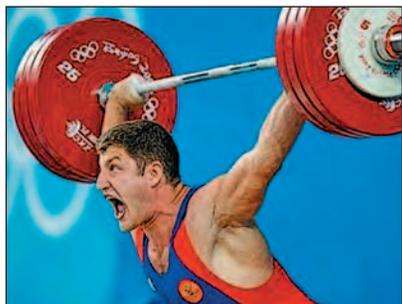


Для катания на лыжах нужно одеваться легко, но тепло. Ботинки должны быть удобные, а одежда – лёгкая и мягкая. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движения.

В каких видах спорта используются лыжи? Каких известных спортсменов-лыжников ты знаешь?

## ТЕМА 11. Что такое спортивные игры?

Какие виды спорта изображены на фотографиях? Чем они отличаются?



Спортивные игры – виды спорта, в которых команды или отдельные игроки соревнуются по определённым правилам.

Игры, в которых состязаются две или более команд, называются командными спортивными играми.

Какая игра изображена на фотографии? Почему она так называется?



Футбол – это спортивная командная игра, в которой нужно забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела, кроме рук.

### ● Для любознательных

Слово ФУТБОЛ заимствовано в самом конце XIX века из английского языка, где football – сложение слов foot – «нога» и ball – «мяч». Футбол буквально – «ножной мяч».

Игры, похожие на современный футбол, существовали с давних времён у разных народов.

Какая игра изображена на фотографиях? Почему она так называется?



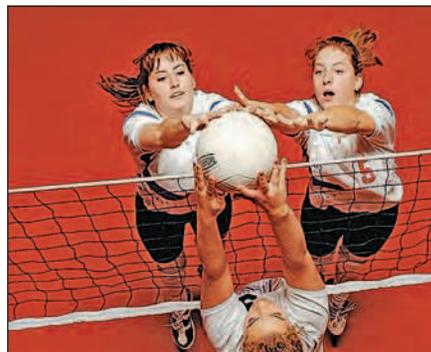
Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, цель которой – забросить мяч в корзину соперника.

### ● Для любознательных

Слово БАСКЕТБОЛ заимствовано в XX веке из английского языка, где образовалось от слов basket – «корзина» и ball – «мяч».

Впервые эта игра появилась в 1891 году в США, когда преподаватель Джеймс Нейсмит привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона и разделил студентов на две команды.

Какая игра изображена на фотографиях? Почему она так называется?



Волейбол – это спортивная командная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Задача команд – забросить мяч на площадку противника.

#### ● Для любознательных

Слово ВОЛЕЙБОЛ заимствовано в 20-е годы XX века из английского языка, где volleyball – это сложение слов volley – «полёт» и ball – «мяч».

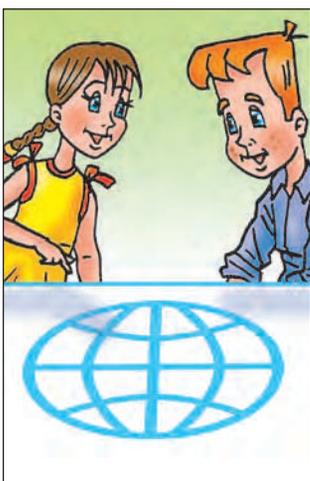
В 1895 году в США Уильям Морган повесил теннисную сетку на высоте 2 метров и его ученики стали перебрасывать мяч через сетку. Так появилась игра волейбол.

Футбол, баскетбол, волейбол – самые увлекательные, зрелищные и любимые спортивные игры. Они развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В спортивных играх проявляются такие качества, как чувство товарищества, воля к победе, целеустремлённость, самообладание, дисциплинированность. С элементами спортивных игр ты познакомишься на уроках физической культуры.

Какие ещё спортивные игры ты знаешь?

## ТЕМА 12. Путешествуя, играем. Европа и Азия



*Лена:* Помнишь, как на уроке окружающего мира мы путешествовали по разным городам, странам, материкам. Мы узнали, как живут люди, чем они отличаются, об истории, климате, культуре их стран. А как ты думаешь, на уроках физической культуры мы сможем продолжить путешествие?

*Миша:* Нет, ведь на этих уроках мы изучаем движения, а это никак не связано с путешествиями.

**?!** А как, по-твоему, можно на уроках физической культуры поближе познакомиться со странами и континентами?

Разные народы придумывали разные игры. Народная игра отражала обычаи, традиции и особенности труда народа, а также особенности климата и местности, в которой он жил.

Давай отправимся в путешествие и познакомимся с играми разных стран.

Знакомимся с играми народов разных стран.

На каком материке расположена Европа?

Какие страны Европы ты знаешь?

● Поиграй в игры «Укради знамя» (Италия), «Рыба-кит» (Великобритания)\*.

● Какие виды движений используются в этих играх? Какие физические качества ты сможешь развить с помощью таких игр?

\* Здесь и далее описание игр см. в Приложении на стр. 41–43.

Играя в народные подвижные игры, ты сможешь развить свой ум и тело, научишься действовать в коллективе и соблюдать правила игры.

Итак, продолжим путешествие.

Где проходит граница между Европой и Азией? Какие страны Азии ты знаешь?

● Поиграй в игры «Шарик в ладони» (Индия), «Таяк-зынды» (Туркмения).

### «Шарик в ладони» (Индия)



### «Таяк-зынды» (Туркмения)



● Какие виды движений используются в этих играх? Какие физические качества ты сможешь развить с помощью таких игр?

● Какие ещё народные игры ты знаешь? Поиграй с друзьями.

## ТЕМА 13. Путешествуя, играем. Дальние страны

Народные подвижные игры часто строятся на подражании какому-либо трудовому, бытовому или военному действию.

Какие страны Африки ты знаешь? Что ты знаешь о народах Африки? Как ты думаешь, отличаются ли игры народов Африки от игр народов Европы? Почему?

● Поиграй в игры «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Угадай, что это» (Замбия).

● Какие виды движений используются в этих играх? Какие физические качества ты сможешь развить с помощью таких игр?

В Замбии трудовые навыки детям прививают в играх с раннего детства.

Помимо навыков сельскохозяйственной работы, детей обучают различать породы деревьев, сорта съедобных корнеплодов, лечебных трав, виды жуков, гусениц, мошек, идущих в пищу.

В игре детям показывают листья, сорванные с разных деревьев. Кто больше распознал деревьев по листьям, тот и победил.

### «Буйволы в загоне» (Судан)



● Какие ещё народные игры ты знаешь? Поиграй с друзьями.

Какие страны Северной и Южной Америки ты знаешь?

● Поиграй в игры «Бег с платком» (Канада), «Попади в цель» (Аргентина), «Калабаса!» (Перу).

### «Бег с платком» (Канада)



### «Попади в цель» (Аргентина)



### «Калабаса!» (Перу)



● Какие виды движений используются в этих играх? Какие физические качества ты сможешь развить с помощью таких игр?

● Какие ещё народные игры ты знаешь? Поиграй с друзьями.

## ТЕМА 14. Путешествуя, играем. Россия

Какие народы России ты знаешь?

В какой части России ты живёшь?

Россия объединяет на своей территории многие народы. У каждого из них есть свой язык и традиции. Лучше узнать и понять друг друга помогают народные игры. В играх разных народов России много общего. Все они учат уважению, дружбе, терпению, взаимопониманию.

● Поиграй в татарскую народную игру «Хлопушки», игру народов Коми «Стой, олень!», калмыцкую народную игру «Брось подушку», дагестанскую народную игру «Слепой медведь».

**Калмыцкая народная игра «Брось подушку»**



● Какие виды движений используются в этих играх? Какие физические качества ты сможешь развить с помощью таких игр?

● Какие игры своего народа ты знаешь? Поиграй с друзьями.

Игры сопровождают человека с самого рождения. С младенцем играют в «козу», в «ладушки», в «сороку-ворону». Ребёнок растёт, и игры становятся сложнее: «салки», «бабки», «лапта», «городки».



Многие русские народные игры основаны на хороводе. Хоровод «изображал» солнце, которое без усталости ходит по небу (игры «Каравай», «Мышеловка»).



● Какие ещё игры с хороводом ты знаешь? Поиграй с друзьями.

Разнообразные игры-догонялки напоминают нам о древних охотничьих обрядах – охотник догоняет добычу.



Какие игры-догонялки ты знаешь? Поиграй с друзьями.



Выполни проект «Во что играли наши бабушки» (см. Приложение на стр. 44).



ка, треска и т.д. Ведущий – «кит» – «плавает» между «рыбками» и зовёт за собой, произнося их названия. За «китом» тянется длинный хвост из «плывущих» рыб. «Кит» кричит: «На море буря!» Все бегут на свои стулья. Кто не успел сесть – становится «китом».

### **Игра «Шарик в ладони» (Индия)**

Участники игры выстраиваются в шеренгу перед линией на некотором расстоянии друг от друга, руки держат за спиной, раскрыв ладони. Ведущий проходит за спинами игроков, делая вид, что хочет положить шарик в раскрытые ладони. Игрок, которому ведущий положил шарик, должен неожиданно выбежать из шеренги, а стоящие справа и слева его схватить или дотронуться до него, не двигаясь с места. Если им не удастся схватить этого игрока, он может вернуться на место и игра продолжается. Если его схватят, он становится ведущим.

### **Игра «Таяк-зынды» (Туркмения)**

Чертится круг, в который кладётся палка. Кто-либо из игроков бросает палку из круга в любом направлении и как можно дальше. Ведущий должен её разыскать и положить в круг. Остальные игроки в это время прячутся.

После того как ведущий найдёт и положит на место палку, он ищет игроков. Найденные игроки стараются раньше ведущего добежать до круга и коснуться палки. Игрок, обнаруженный ведущим последним и прибежавший к кругу после него, сам становится ведущим.

### **Игра «А ну-ка, повтори!» (Конго)**

Игроки становятся полукругом, в центре стоит ведущий. Он выполняет различные движения: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топает ногой и т.д. Все участники игры должны точно повторить его движения. Если игрок ошибается, то они с ведущим меняются местами.

### **Игра «Угадай, что это» (Замбия)**

В игре детям показывают листья, сорванные с разных деревьев. Кто больше распознал деревьев по листьям, тот и победил.

### **Игра «Буйволы в загоне» (Судан)**

Игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача – вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приёмы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются сделать это в другом. Если это им удаётся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

### **Игра «Бег с платком» (Канада)**

Участники игры встают в круг, ведущий с платком обегает его 2 раза, дотрагивается до чьей-нибудь спины, кладёт платок за его спиной и продолжает бежать. Суть игры заключается в том, что игрок, до которого дотронулся ведущий, должен поднять платок, обогнать ведущего и вернуться на своё место. В этом случае он побеждает. Если игрок не успеет обогнать ведущего, он проигрывает и становится ведущим.

### **Игра «Попади в цель» (Аргентина)**

На земле устанавливается мишень (корзина) или выкапывается неглубокая ямка. Мишень маскируется, чтобы её не было видно. Игроки становятся в 10 м от мишени и по очереди бросают мяч.

### **Игра «Калабаса!» (Перу)**

Игроки чертят себе домики-круги, а ведущий остаётся «бездомным». Все хором кричат «Калабаса!» («По домам!») и разбегаются по своим кругам. «Бездомный» обращается к одному из игроков: «Ты продаёшь яйца?» Тот отвечает: «Я – нет, а он, может быть, продаёт» и указывает на товарища, к которому и направляется «бездомный». Тем временем игроки должны поменяться местами. Если ведущий успевает занять чужой дом, то он становится его хозяином, а оставшийся без «дома» водит.

### **Татарская народная игра «Хлопушки»**

На расстоянии 20–30 м друг от друга отмечаются две линии – два города. Участники игры выстраиваются в одном городе в шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Ведущий подходит к игрокам и говорит: «Хлоп да хлоп – сигнал такой. Я бегу, а ты за мной!» С этими словами ведущий хлопает кого-нибудь по ладони. Ведущий и этот игрок бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится ведущим.

### **Игра народов Коми «Стой, олень!»**

Играющие находятся в разных местах утоптанной снежной площадки (границы её обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из игроков, коснуться его палочкой и крикнуть: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

### **Калмыцкая народная игра «Брось подушку»**

Участники игры садятся в круг на расстоянии 1 м друг от друга и перекидываются небольшой подушкой. Ведущий обходит круг, стараясь поймать подушку. Сидящие не должны подниматься со своих мест, а ведущий – вырывать подушку из рук. Если ведущему удастся поймать подушку, он садится на место неудачно бросившего её. Подушку можно заменить мячом.

### **Дагестанская народная игра «Слепой медведь»**

Выбирается ведущий – «медведь», ему завязывают глаза. Играющие свободно размещаются вокруг «медведя». У каждого игрока две палочки: одна гладкая, другая с зубцами. По сигналу дети водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает дребезжащий звук. «Медведь» идёт на звук, стараясь дотронуться до игрока, и тогда тот становится водящим. Звук от трения палочек можно заменить хлопками.



## Проект «Во что играли наши бабушки»

Распроси дедушек и бабушек, в какие игры они играли в детстве. Попроси их научить тебя играть в эти игры. Поиграй с друзьями.



## Часть 2

# Я – САМ (практические навыки)



## ТЕМА 1. Что такое самоконтроль?

Что происходит с мальчиком, который бежит последним? Что ему нужно сделать?

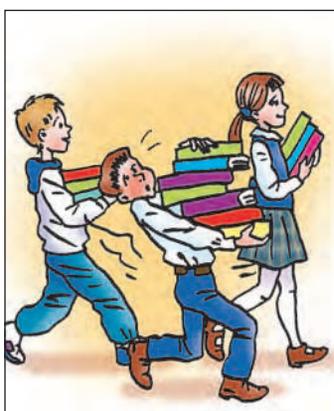


Самоконтроль – это умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки.

Если тебе стало плохо при физической нагрузке: появились головокружение и тошнота, выступил обильный пот, возникли боли – значит, нагрузка для тебя велика. Нужно прекратить занятия, чтобы восстановить дыхание и сердцебиение, обратиться за помощью к взрослому. Если после занятий состояние не улучшается – обратись к врачу.

Следи за своим самочувствием, не переутомляйся.

Рассмотри рисунки. Кто выбрал нагрузку не по силам? Почему?



Каждому возрасту и каждому человеку соответствует своя физическая нагрузка.

Проверить, как твой организм выдерживает физические нагрузки, можно, посчитав свой пульс. Пульс показывает частоту сердечных сокращений.

Частота пульса зависит от физической нагрузки. Чем больше нагрузка – тем выше пульс.

Рассмотри рисунки и расскажи, как можно проверить пульс.



Посчитать пульс можно с помощью секундомера. Количество ударов в одну минуту поможет тебе определить, как справляется с нагрузкой твой организм.

Необходимо знать свой пульс до физической нагрузки, сразу после неё и через 15 минут. Если показатели пульса не приходят в норму или превышают показатели пульса для твоего возраста, нужно снизить нагрузку и обратиться к взрослым.

Измерь и запиши три показателя своего пульса. Учитывая их, регулируй физическую нагрузку.

## ТЕМА 2. Как измерить рост и вес?

Расскажи, как можно измерить рост.



Чтобы измерить рост, нужно встать так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены.

С помощью взрослых измерь свой рост.  
Зачем нужно знать свой рост?

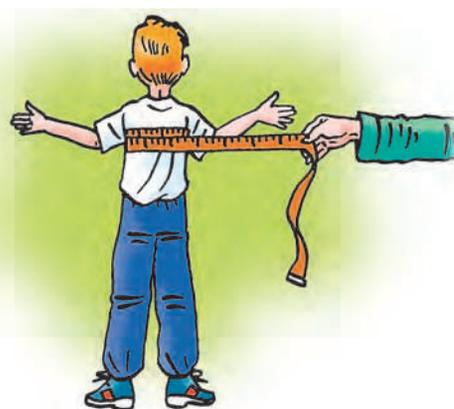
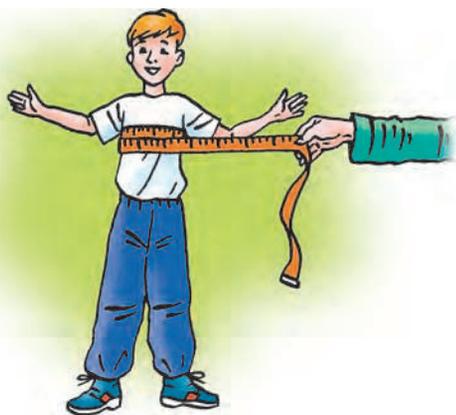
Расскажи, как можно определить свой вес.



Вес тела определяют на медицинских или домашних весах.

С помощью взрослых определи свой вес.  
Зачем нужно знать свой вес?

Что измеряет мальчик?



Измерить объём грудной клетки можно сантиметровой или обычной лентой, обернув её по окружности груди.

С помощью взрослых определи объём своей грудной клетки.

Специальными приборами можно измерить силу кисти и объём воздуха в лёгких.



Динамометр – прибор для измерения силы.  
Спирометр – прибор для измерения объёма воздуха в лёгких.

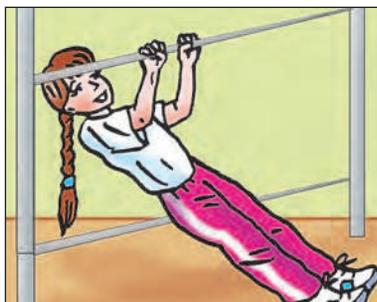
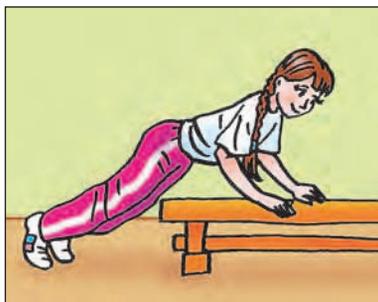
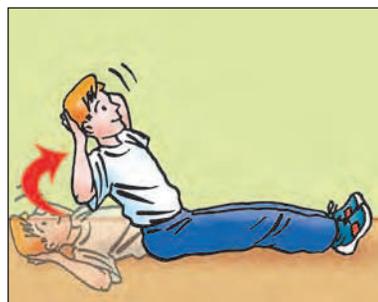
### ТЕМА 3. Зачем нужны контрольные упражнения?

● Как можно проверить свои знания и умения? Зачем это необходимо?



На уроках физической культуры ты сможешь следить за своим физическим развитием с помощью контрольных упражнений. Они помогут тебе регулировать физические нагрузки и совершенствовать физические качества.

Вспомни, какие физические качества ты знаешь. Расскажи, как можно проверить силу.



Эти упражнения выполняются на время – 30 секунд. Выполни их. Сколько раз ты выполнил упражнение? Результат запомни (запиши).

Расскажи, как можно проверить ловкость.

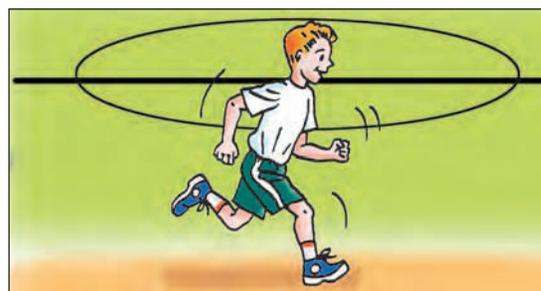
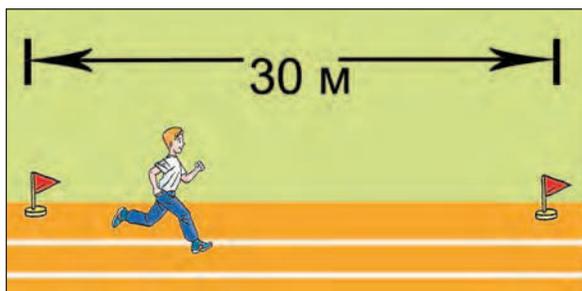


Расскажи, как можно проверить гибкость.



Выполни упражнения, не сгибая колени.

Расскажи, как можно проверить быстроту.



Время, за которое ты пробежал 30 метров, – это показатель быстроты.

Выполни упражнение. Результат запомни (запиши).

Расскажи, как можно проверить выносливость.

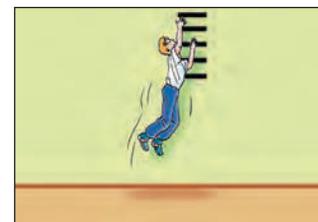
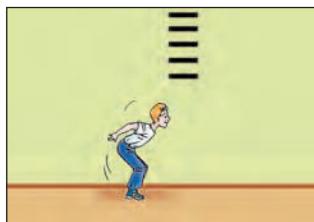
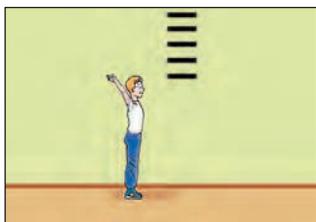
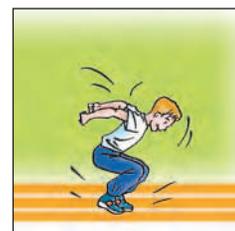
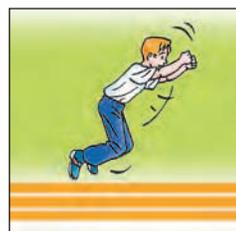


Выносливость определяют по длине дистанции, которую человек преодолевает за 6 минут.

Пробеги по дорожке стадиона в обычном темпе в течение 6 минут. Если устанешь, можно перейти на шаг, а потом снова продолжить бег.

Результат запомни (запиши).

Рассмотри рисунки. Как ты думаешь, какие физические качества можно проверить с помощью прыжков?



Выполни прыжки три раза. Свой лучший результат запомни (запиши).

Повтори контрольные упражнения через некоторое время. Сравни полученные результаты. Это поможет тебе увидеть, как улучшаются твои физические качества.

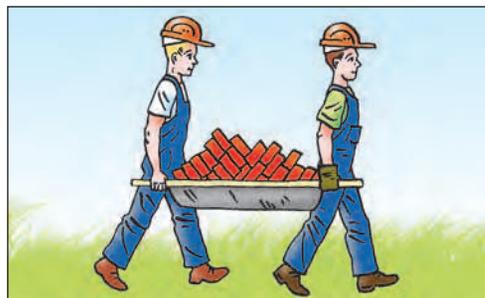
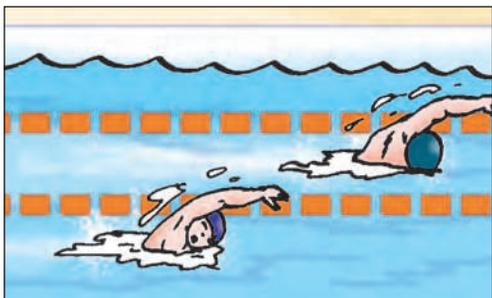
## ТЕМА 4. Как укрепить органы дыхания?

Расскажи о роли дыхания для организма человека по плану:

1. Какие органы дыхания ты знаешь?
2. Как они работают?
3. Как можно улучшить работу органов дыхания?

Дыхание имеет огромное значение для жизни и здоровья человека. Ты можешь помочь своим органам дыхания, занимаясь физической культурой. Физические упражнения способствуют улучшению работы органов дыхания, расширяют грудную клетку, развивают дыхательную мускулатуру.

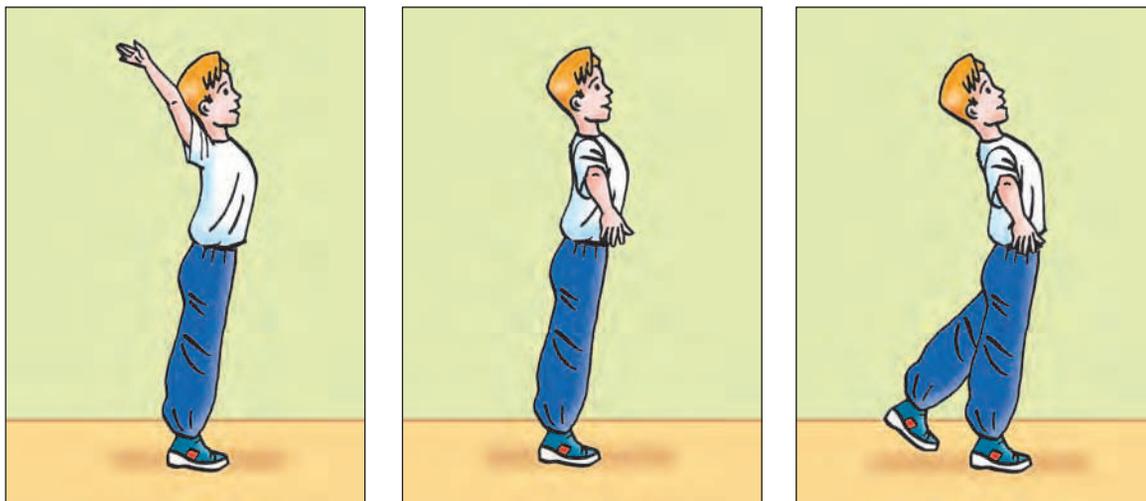
Рассмотри рисунки. Как связаны между собой физическая нагрузка и дыхание?



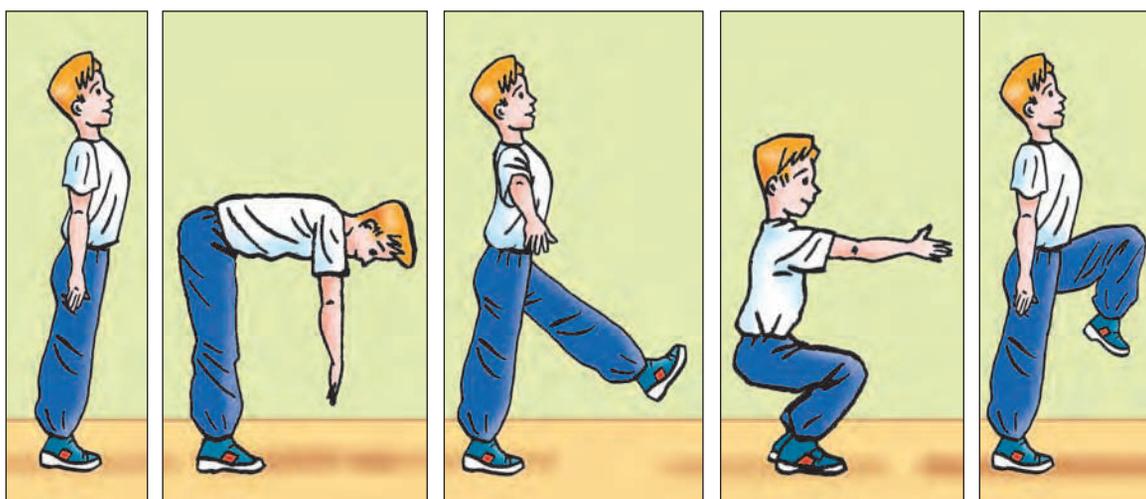
Как правильно дышать, выполняя физические упражнения?

Во время выполнения физических упражнений дыши через нос. Если физические нагрузки тяжелы – выдыхай через рот.

Посмотри, как нужно правильно дышать при выполнении физических упражнений.



**Вдох.** Руки вверх, в стороны; прогибание туловища назад; отводим ногу назад.



**Выдох.** Руки опускаем вниз; наклоны туловища влево-вправо-вперёд; поднимаем ногу вперёд или в сторону; приседаем; сгибаем ногу к груди.

Чтобы улучшить и развить работу органов дыхания, нужно выполнять специальные дыхательные упражнения\*.

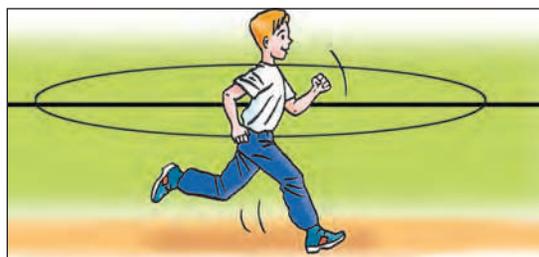
\* Здесь и далее упражнения см. в Приложении на стр. 76–78.

## ТЕМА 5. Как научиться расслабляться?

*Лена:* Как я устала сегодня в школе...

*Миша:* Почему ты устала? У нас даже физкультуры не было.

**?!** А ты как думаешь: могут ли мышцы устать от того, что ты сидишь за партой?



Не только во время физических нагрузок, но и при работе в классе мышцы находятся в напряжении, а значит, устают. Усталость накапливается, и у тебя снижается работоспособность. Мышцам необходим отдых.

Как можно снять мышечное напряжение во время урока?



Отдыхом для мышц может быть переключение на другой вид деятельности, а также специальные упражнения на расслабление.

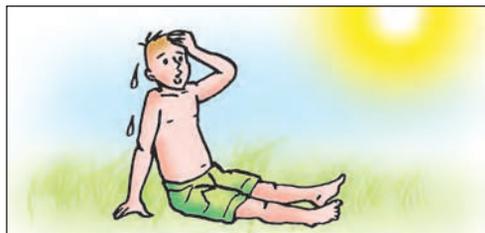
Расслабление снимает напряжение мышц и ускоряет восстановление работоспособности после нагрузки. При расслаблении отдыхают не только мышцы рук и ног, но и мышцы внутренних органов.

Выполни упражнения на расслабление.

Эти упражнения помогут расслабиться и отдохнуть не только твоему телу, но и твоей нервной системе.

## ТЕМА 6. Зачем нужно закаляться?

Рассмотри рисунки. Почему могут заболеть эти ребята?



Чтобы не заболеть, нужно беречь своё здоровье и укреплять его. В этом тебе поможет закаливание.

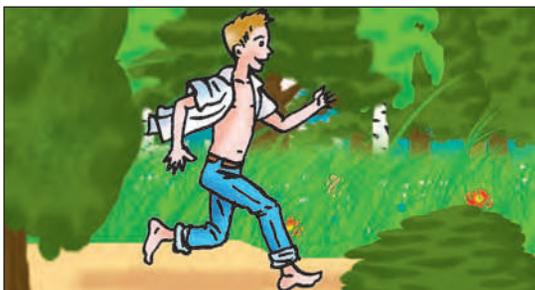
Закаливание будет тренировать твой организм и повысит его устойчивость к переохлаждению и перегреванию.

● Почему мальчик заболел? В каких жизненных ситуациях ты сталкиваешься с перепадами температуры воздуха? Что помогает тебе не заболеть?



За управление температурой тела отвечает система терморегуляции. Она помогает поддерживать постоянную температуру тела и в жару, и в холод. У детей система терморегуляции работает плохо, поэтому её надо развивать – закаливать.

Расскажи, какие виды закаливания ты знаешь.



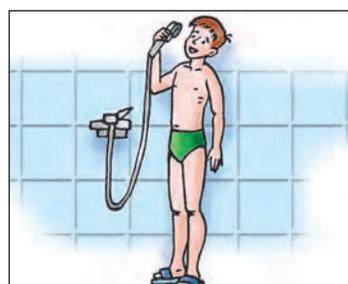
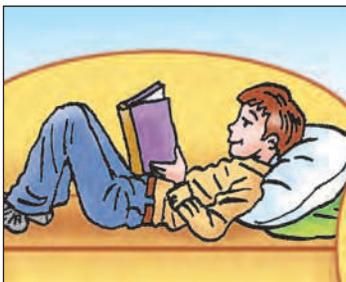
Как можно закаляться дома?



Закаляйся каждый день. Если заболел – прерви закаливание. После выздоровления начни сначала. Закаливание проводи постепенно и последовательно.  
Лучшее закаливание – воздействие воды, солнца и воздуха.

## ТЕМА 7. Зачем нужны полезные привычки?

Рассмотри рисунки. Какие привычки можно назвать вредными, а какие – полезными?



Привычки – это действия, которые человек повторяет снова и снова. Привычки бывают вредные и полезные.

● Почему одни привычки называют вредными, а другие – полезными? Почему вредные привычки плохо влияют на здоровье? Какие привычки принесут твоему здоровью пользу?

Привычки формируются у человека с детства. Начиная воспитывать у себя полезные привычки как можно раньше.

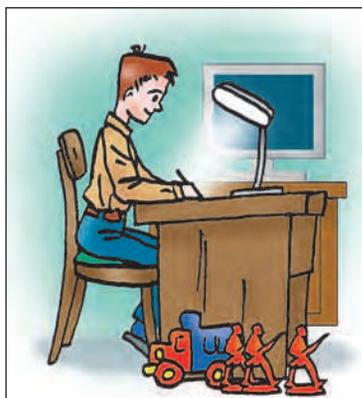
● О каких привычках ты можешь рассказать, глядя на рисунки? Какие полезные привычки есть у тебя?



● Рассмотрите рисунки. Какие полезные гигиенические привычки необходимы человеку? Почему они важны? Есть ли у тебя такие привычки?



● Какие привычки иллюстрируют рисунки? Пригодятся ли они тебе в учёбе?



● Можно ли помощь другим людям назвать полезной привычкой? Почему? Есть ли у тебя такая привычка?



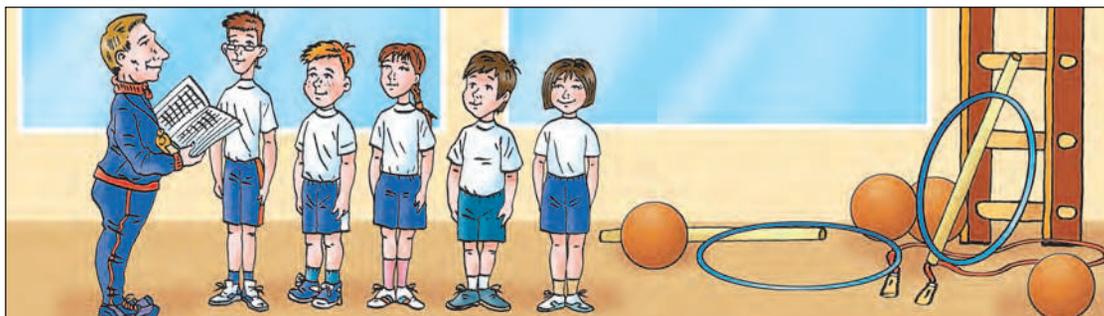
Рассмотри рисунки. О каких привычках они рассказывают? Почему важны эти привычки?



● Какие ещё полезные привычки ты знаешь? Какие полезные привычки есть у тебя? Какие другие полезные привычки ты хотел бы приобрести?

## ТЕМА 8. Как избежать травмы?

● Почему на уроке физической культуры нужно быть внимательным и осторожным? Какие опасные ситуации могут возникнуть на уроке?



На уроке физической культуры могут возникнуть травмоопасные ситуации. Чтобы их избежать, надо быть внимательным и помнить о правилах поведения на уроке.

Как надо одеваться для занятий физической культурой? Почему?



Выполняй упражнения только в спортивной форме. Проверь, снял ли ты часы, браслеты, украшения.

Будь внимателен к своему самочувствию – если ты нездоров, сообщи об этом взрослому.

Почему урок физической культуры начинается с разминки?



Чтобы не было травм, перед выполнением упражнений нужно разогреть мышцы – выполнить разминку.

● Зачем надо проверять спортивный инвентарь?



Неисправный инвентарь может привести к травме. Если ты заметил, что инвентарь плохо укреплен или оборудование повреждено, необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом учителю.

● Почему на уроке физической культуры нужно слушать команды учителя?



Не выполняй сложных упражнений без страховки, не приступай к выполнению упражнения без команды учителя.

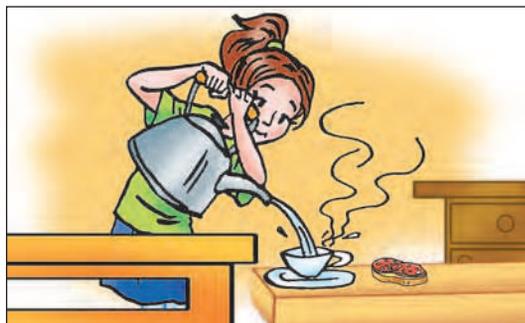
- Какие правила подвижных игр ты знаешь?



Играя в подвижные игры, заранее договоритесь с ребятами о правилах. Особенно обратите внимание на запреты: не толкать друг друга, не ставить подножку, не ссориться.

Проявив неосторожность, беспечность, каждый может нанести вред не только себе, но и окружающим.

- Какие ситуации дома и на улице могут быть травмоопасными? Расскажи, как можно их избежать.



## ТЕМА 9. Как оказать первую помощь?



Если ты получил травму на уроке физической культуры, немедленно обратись к учителю.

Что нужно делать при ушибе?



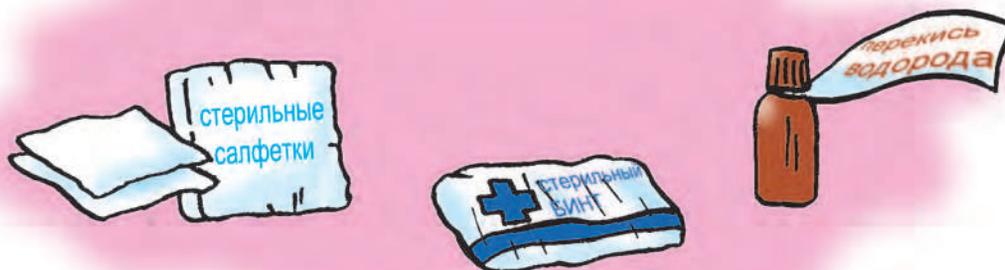
На ушибленное место положи лёд, полотенце или платок, смоченные холодной водой. Холодный компресс держи 20 минут, смачивай полотенце или платок каждые 5 минут.

Что надо делать при ссадине или потёртости кожи?



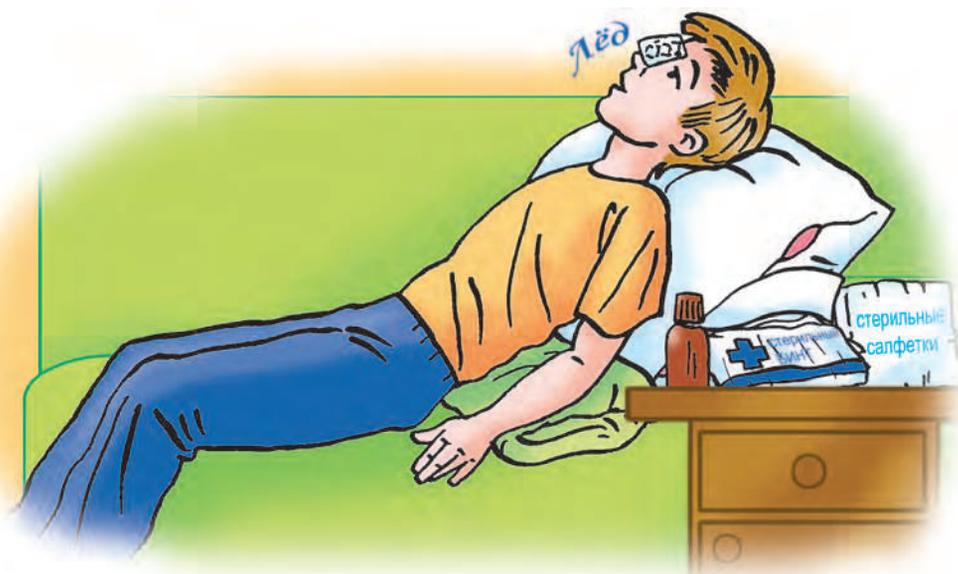
Если у тебя ссадина или потёртость кожи, сначала смой грязь струёй воды, затем промой раствором перекиси водорода и смажь зелёнкой.

Что следует делать при кровотечении?



Если кровотечение небольшое, промой ранку раствором перекиси водорода и наложи стерильную повязку. При более сильном кровотечении на рану следует наложить давящую повязку из трёх составляющих: стерильная салфетка, вата, бинт.

Что надо делать при кровотечении из носа?



При кровотечении из носа положи на переносицу лёд или холодный компресс.

При серьёзных травмах срочно вызывай врача.

По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?



## ТЕМА 10. Зачем нужно соблюдать правила в игре?

Почему надо соблюдать правила дорожного движения?



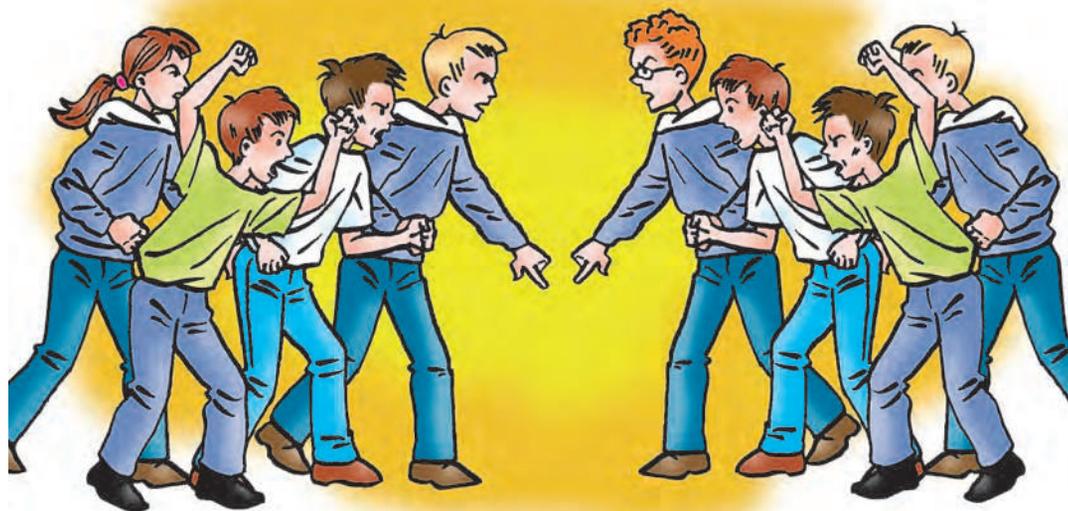
● Для чего нужно соблюдать правила в игре? Какие правила игры ты знаешь?



В каждой игре есть свои правила. Их нужно соблюдать, чтобы игра была интересной.

Во время игры проявляются не только физические, но и личностные качества человека: честность, порядочность, соперничество, уважение и др.

● Рассмотрни рисунок. Как ведут себя дети? Правы ли они?



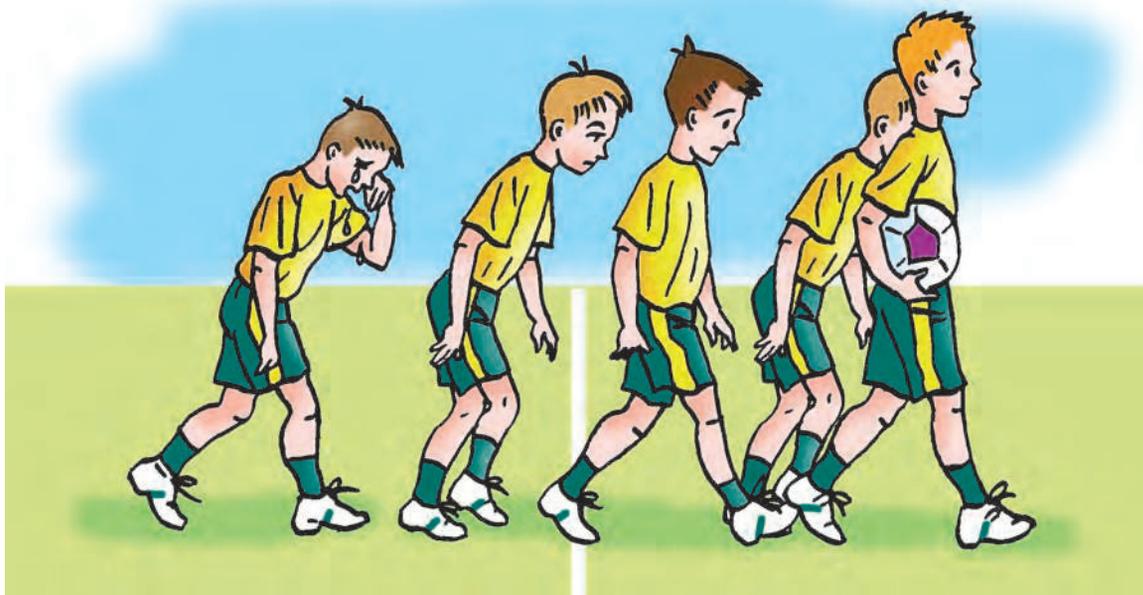
Не оскорбляй соперников. Не решай споры с помощью кулаков и крика.



Поддерживай игроков своей команды.



Если ты победил – не зазнавайся.



Достоинo принимай поражение.

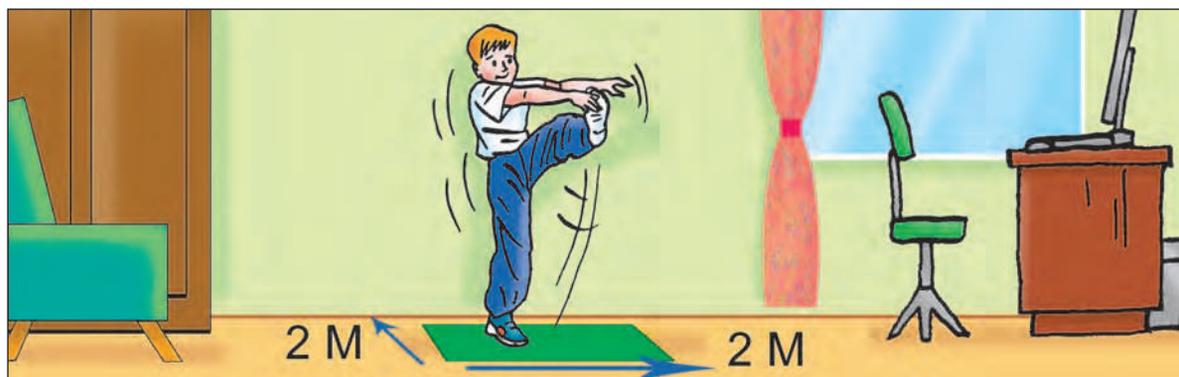
● Какие ещё правила необходимо соблюдать во время игры?

## ТЕМА 11. Как оборудовать дома спортивный уголок?

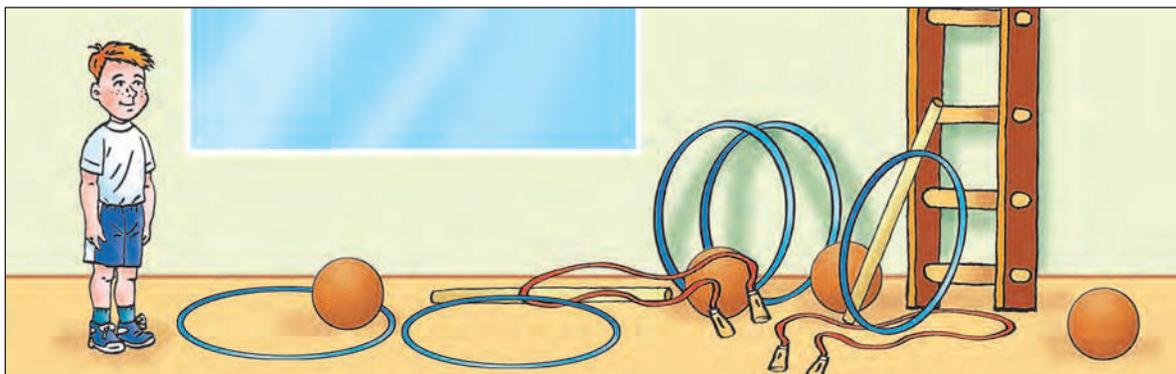
Что ребята делают неправильно? Почему?



Для занятий физическими упражнениями надо выбрать место в комнате размером 2 на 2 метра. Это место надо освободить от посторонних и опасных предметов. Хорошо иметь коврик для упражнений в положении сидя и лёжа. Нельзя использовать предметы, не предназначенные для упражнений.

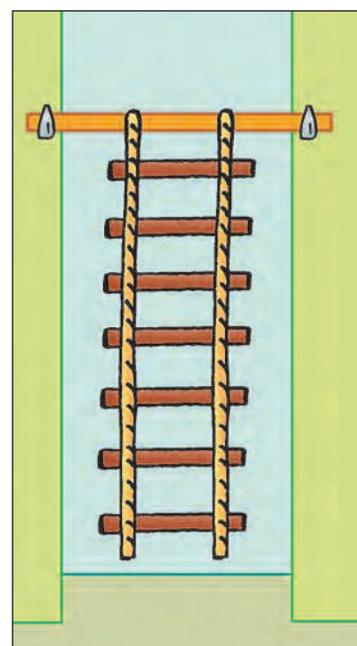
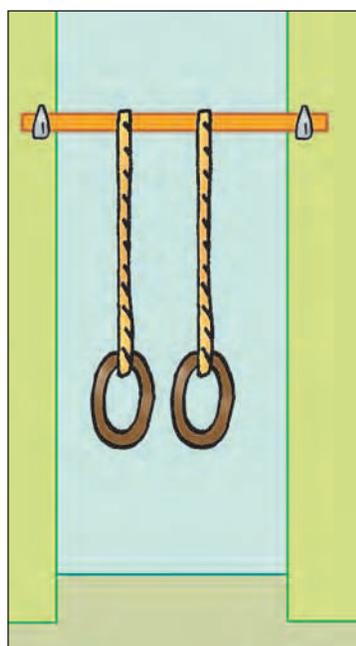
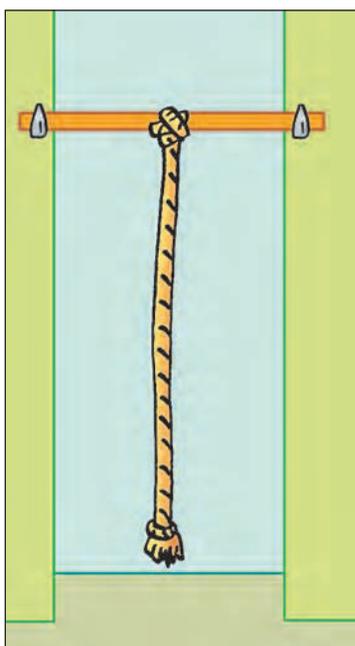


Рассмотри рисунок. Что на нём изображено? Какой инвентарь ты используешь при выполнении физических упражнений?



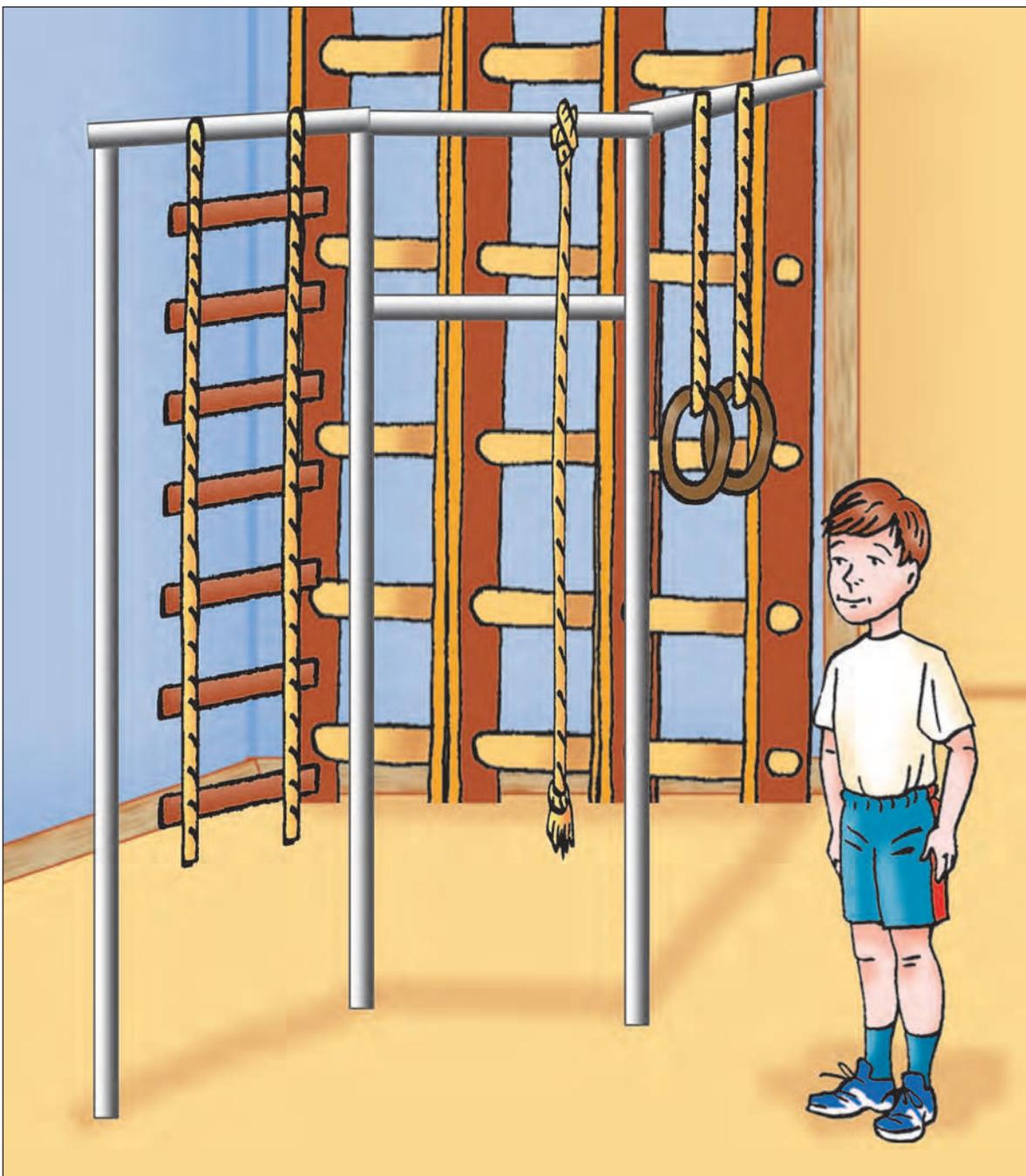
Для занятий рекомендуется иметь следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажёр, мячи разных размеров, гимнастическую палку, обруч.

Помни, что хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте.



Родители могут помочь тебе оборудовать в проёме двери съёмную перекладину. К ней можно прикрепить канат, верёвочную лестницу для лазания и кольца.

Можно установить специальный тренажёрный комплекс, который поможет тебе развить различные физические качества.



Помни, что выполнять сложные упражнения нужно только в присутствии взрослого.

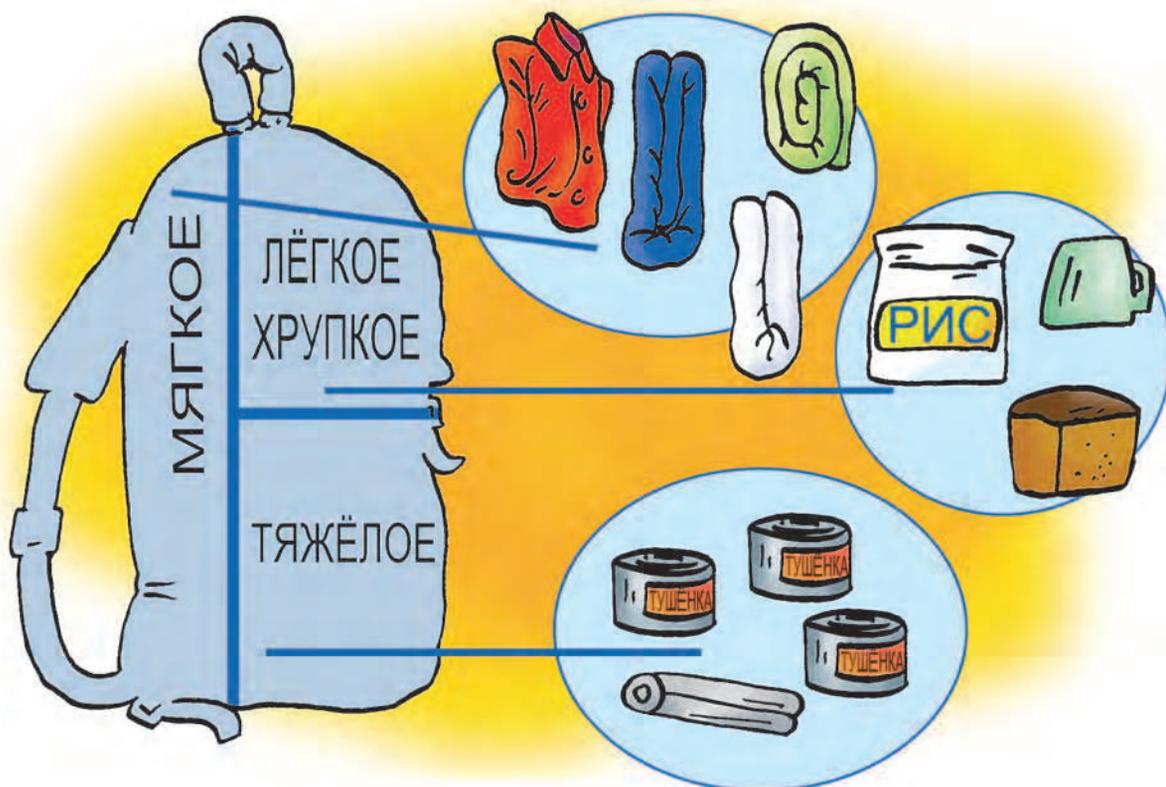


Личное снаряжение – это удобная, по сезону подобранная одежда и обувь, спальный мешок или одеяло, умывальные принадлежности, металлическая или пластмассовая посуда для еды.

Групповое снаряжение – это топор, посуда для приготовления пищи, продукты питания, спортивный инвентарь, палатка.

Важно заранее договориться о распределении группового снаряжения между всеми туристами.

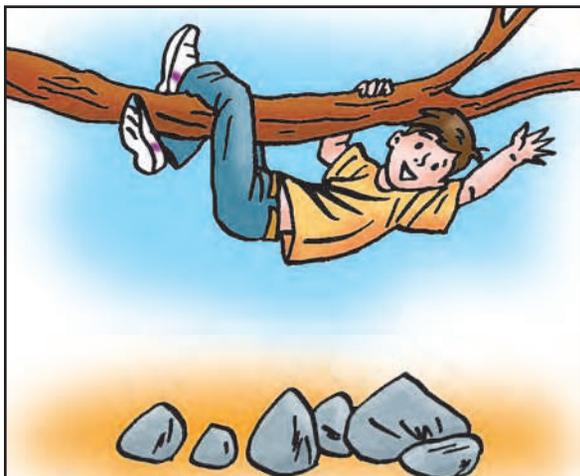
Рассмотри, как уложить рюкзак правильно.



Правило укладки рюкзака: мягкое укладываем к спине (одежда, одеяло), тяжёлое – вниз (продукты питания), объёмное, хрупкое, лёгкое – наверх. Чтобы вещи и продукты не промокли, используй полиэтиленовые пакеты.

Потренируйся дома. Попробуй правильно уложить рюкзак.

Почему в походе нужно быть внимательным и слушаться взрослых?



## Дыхательные упражнения

### 1. «Часики»



Встань, слегка расставив ноги, руки опусти. Размахивай прямыми руками вперёд и назад, произноси «тик-так». Повтори 10–12 раз.

### 2. «Трубач»



Сядь, ладони сложи в «трубочку» перед ртом. Медленно выдыхая, произноси «п-ф-ф-ф». Повтори 4–5 раз.

### 3. «Петух»



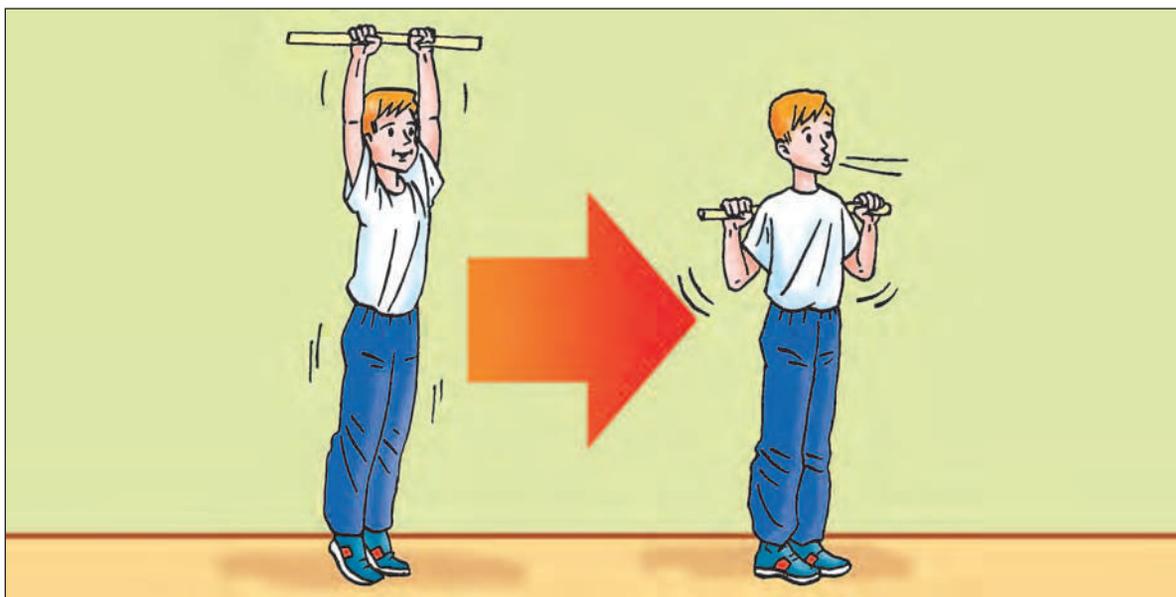
Встань прямо, ноги врозь, руки опусти. Поднимай руки в стороны, а затем хлопай ими по бёдрам. Выдыхая, произноси «ку-ка-ре-ку». Повтори 5–6 раз.

#### 4. «Каша кипит»



Сядь, одну руку положи на живот, другую – на грудь. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произноси «ф-ф-ф-ф». Повтори 3–4 раза.

#### 5. «На турнике»



Встань, ноги вместе, гимнастическую палку держи в обеих руках перед собой. Подними палку вверх, поднимаясь на носочки, – вдох, палку опусти назад на лопатки – длинный выдох. Выдыхая, произноси «ф-ф-ф-ф». Повтори 3–4 раза.

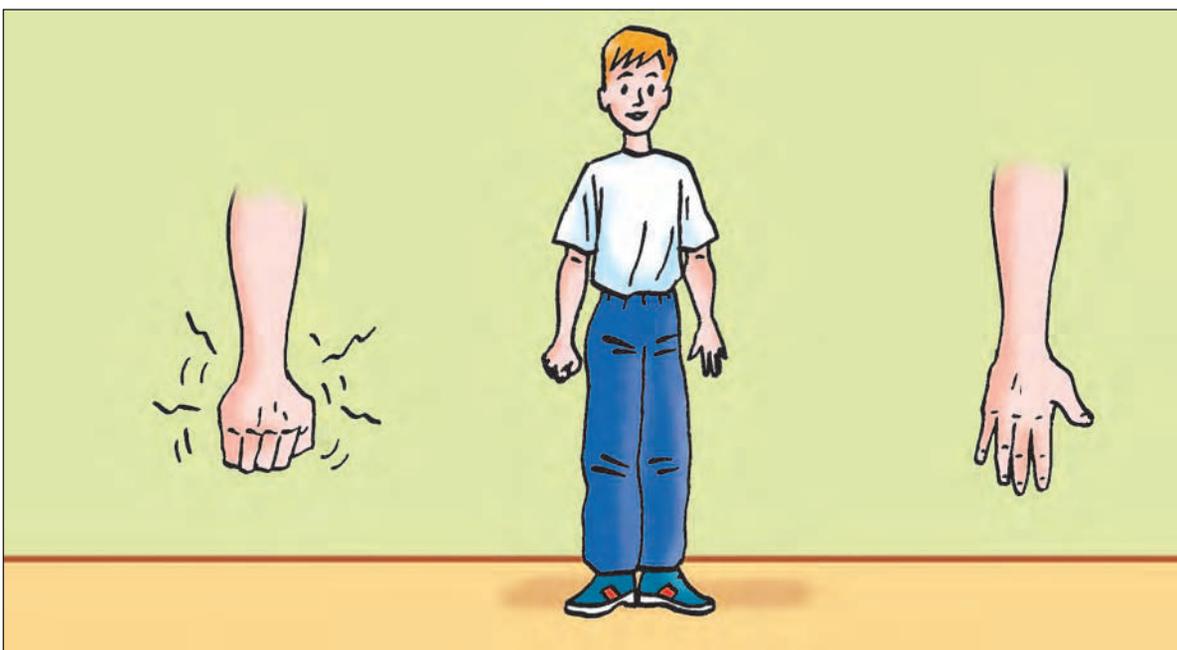
## 6. «Насос»



Встань прямо, ноги вместе, руки опущены. Сделай вдох, затем наклони туловище в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произноси «с-с-с-с». Повтори 6–8 наклонов в каждую сторону.

### Упражнения на расслабление

#### 1. «Лимон» (на расслабление мышц рук)



Опусти руки вниз, представь, что в руке зажат лимон. Медленно сжимай руку в кулак, «выжимая сок». Руку сжимай как можно сильнее. Затем брось лимон и расслабь руку. Повтори упражнение другой рукой.

## 2. «Шторм» (на расслабление мышц ног)



Представь, что ты стоишь на палубе корабля, попавшего в шторм. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Корабль качнуло вправо – перенеси вес тела на правую ногу, левую расслабь. Корабль качнуло влево – перенеси вес тела на левую ногу, правую расслабь.

## 3. «Снеговик» (на расслабление всего тела)



Представь, что ты снеговик. Пришла весна – снеговик начал таять. Постепенно расслабляй мышцы рук, ног, шеи, всего тела. Снеговик растаял и превратился в лужу на земле.

## СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником . . . . .	4
------------------------------------	---

### ЧАСТЬ 1. ТЫ И СПОРТ

ТЕМА 1. Как появились физические упражнения? . . . . .	6
ТЕМА 2. Откуда появились богатыри? . . . . .	8
ТЕМА 3. Каким должен быть защитник Родины? . . . . .	10
ТЕМА 4. Готов к труду и обороне! . . . . .	12
ТЕМА 5. Откуда появились Олимпийские игры? . . . . .	16
ТЕМА 6. Виды спорта. Наши спортсмены . . . . .	19
ТЕМА 7. Почему гимнастика – основа спорта? . . . . .	22
ТЕМА 8. Почему лёгкую атлетику называют «королевой спорта»? . . . . .	25
ТЕМА 9. Почему нужно уметь плавать? . . . . .	27
ТЕМА 10. Ура! Лыжи! . . . . .	29
ТЕМА 11. Что такое спортивные игры? . . . . .	31
ТЕМА 12. Путешествуя, играем. Европа и Азия . . . . .	34
ТЕМА 13. Путешествуя, играем. Дальние страны . . . . .	36
ТЕМА 14. Путешествуя, играем. Россия . . . . .	38
Приложение . . . . .	40

### ЧАСТЬ 2. Я – САМ (практические навыки)

ТЕМА 1. Что такое самоконтроль? . . . . .	46
ТЕМА 2. Как измерить рост и вес? . . . . .	48
ТЕМА 3. Зачем нужны контрольные упражнения? . . . . .	50
ТЕМА 4. Как укрепить органы дыхания? . . . . .	53
ТЕМА 5. Как научиться расслабляться? . . . . .	55
ТЕМА 6. Зачем нужно закаляться? . . . . .	56
ТЕМА 7. Зачем нужны полезные привычки? . . . . .	58
ТЕМА 8. Как избежать травмы? . . . . .	61
ТЕМА 9. Как оказать первую помощь? . . . . .	64
ТЕМА 10. Зачем нужно соблюдать правила в игре? . . . . .	67
ТЕМА 11. Как оборудовать дома спортивный уголок? . . . . .	70
ТЕМА 12. Как собраться в поход? . . . . .	73
Приложение . . . . .	76