

УДК 373.167.1:796  
ББК 75я71  
П43

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

**Погадаев, Г. И.**

П43 Физическая культура. 3—4 кл. : учебник / Г. И. Погадаев. — 6-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2019. — 190, [2] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-22260-1

В учебнике представлен материал о физической культуре и здоровье, их значении для успешной учебы. Приведены сведения о путях развития основных физических качеств и укрепления здоровья.

Учебник поможет школьникам закрепить и углубить знания о физической культуре и спорте, освоить навыки и умения физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренные образовательным стандартом.

**УДК 373.167.1:796  
ББК 75я71**

ISBN 978-5-358-22260-1

© ООО «ДРОФА», 2011  
© ООО «ДРОФА», 2019, с изменениями

## Дорогие девочки и мальчики!

Теперь вы — третьеклассники. За лето вы подросли, слегка прибавили в весе. Окрепли и немного повзрослели. Занимаясь физической культурой в 3 классе, вы узнаете много нового и полезного, многому научитесь. Полученные знания, освоенные навыки и умения помогут вам стать ещё сильнее и выносливее. Они укрепят вашу уверенность и организованность. Сделают вашу жизнь богаче, счастливее и успешнее.



## Для чего нужна разминка

**Разминка** — это подготовка организма к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных упражнений.

### Задачи разминки:

- ▶ разогреть организм и повысить его работоспособность;
- ▶ подготовить опорно-двигательный аппарат и внутренние органы к выполнению основных упражнений.

Очень важна разминка для сердца. При физических нагрузках ему требуется больше кислорода. Для этого необходимо, чтобы артерии расширились. Это расширение должно быть постепенным — в течение нескольких минут. Выполнение напряжённых упражнений без разминки может привести к резкому повышению кровяного давления. А это опасно для здоровья.

Во время разминки рекомендуется выполнять определённые упражнения.

## Последовательность выполнения упражнений разминки

1. Ходьба и лёгкий бег.
2. Упражнения на потягивание.
3. Выпады или приседания в сочетании с движениями рук и туловища.
4. Наклоны вперёд и назад.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре.
6. Махи руками и ногами.
7. Наклоны и повороты туловища в стороны в сочетании с движениями рук.
8. Прыжки — подскоки на обеих ногах на месте или с продвижением вперёд.
9. Медленные и широкие движения руками в стороны и вверх.

► **Никогда нельзя пренебрегать разминкой!**

### Вопросы и задание

1. Что такое разминка?
2. Для чего она нужна?
3. Составьте комплекс разминочных упражнений для себя.



## Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме

Физическому воспитанию детей в Древней Греции уделялось большое внимание. Наиболее полно это выразилось в физической культуре Спарты и Афин.

В Спарте физическое воспитание было направлено на подготовку подрастающего поколения к победе в любых условиях. Это воспитание начиналось сразу после рождения. Детей не пеленали для того, чтобы они закаливались. Детские игры направляли так, чтобы участники постепенно приучались к взрослой жизни. С семилетнего возраста ребёнок обучался в группе у государственного воспитателя. К 14 годам он получал представление об основах гимнастики и орхестрики, привыкал к физическим и душевным нагрузкам.

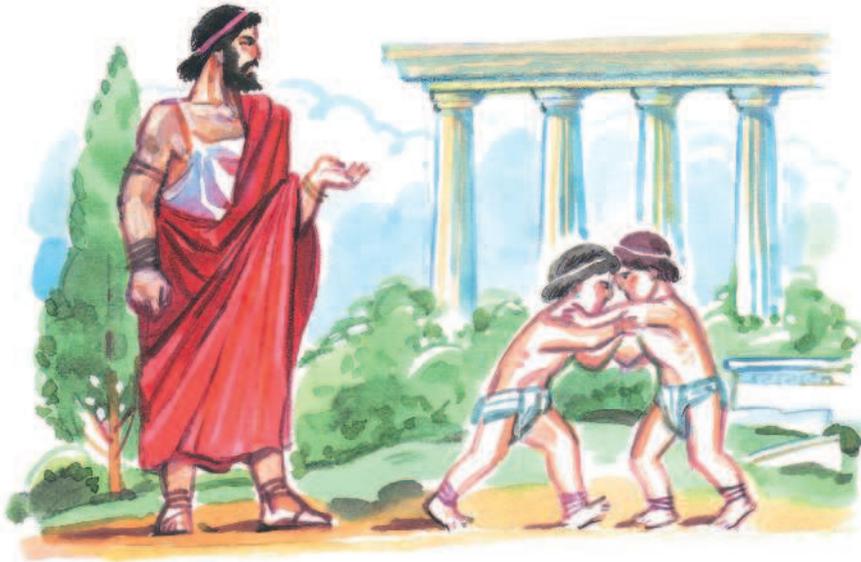
**Орхестрика** — танцевальные и беговые упражнения под музыку.

Физическое воспитание афинской молодёжи отличалось от спартанского. Афиняне создали стройную систему физической культуры, которая сочеталась с развитием умственных способностей. Это воспитание начиналось с 7 лет в особом учреждении — палестре. Затем оно могло продолжиться в гимнасии. Мальчики занимались

подвижными играми, орхестрикой, прыжками, приседаниями, играли в мяч. Физическая подготовка девочек ограничивалась орхестрикой.

**Палестра** — гимнастическая школа для мальчиков.

**Гимнасий** — учреждение для юношей, в котором они обучались наукам и занимались гимнастикой.



Систему древнегреческого воспитания Афин хорошо охарактеризовал древнегреческий учёный Платон. Он писал: «Направляют их и к учителю физических упражнений, чтобы тело их было обучено, слушалось их благородной души и чтобы из-за телесной слабости им не пришлось на войне или в другом случае брать на себя роль труса».

В Древнем Риме не было организованного детского физического воспитания. Это воспитание до 16—17-летнего возраста (до службы в армии) являлось задачей семьи. Физическая подготовка воинов проводилась в лагерях.

### Вопросы

1. Как проводили физическое воспитание детей в Спарте?
2. В чём состоит отличие афинского физического воспитания от спартанского?
3. Как назывались в Древней Греции танцевальные и беговые упражнения под музыку?
4. Где в Древнем Риме проводилось физическое воспитание молодёжи до военной службы?

### Дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля поможет определить, какую пользу приносят занятия физической культурой. В него каждый день надо заносить свои наблюдения и результаты измерений. Измерения следует проводить в одно и то же время одним и тем же способом. Например, после сна и после занятий физическими упражнениями. Систематические наблюдения за своим состоянием позволят контролировать нагрузки.

## Примерная форма дневника самоконтроля

Показатели		Сентябрь		
		1	2	3 и т. д.
Самочувствие				
Желание заниматься				
Пuls, удары в минуту	после сна			
	до занятий			
	после занятий			

При заполнении дневника можно использовать условные обозначения.

### Самочувствие

 — хорошее   
  — удовлетворительное  
 — плохое

### Желание заниматься

 — есть   
  — безразлично   
  — нет

Частоту пульса чаще всего определяют на лучевой артерии у основания большого пальца. Для этого пальцы другой руки нужно наложить несколько выше лучезапястного сустава, как показано на рисунке.

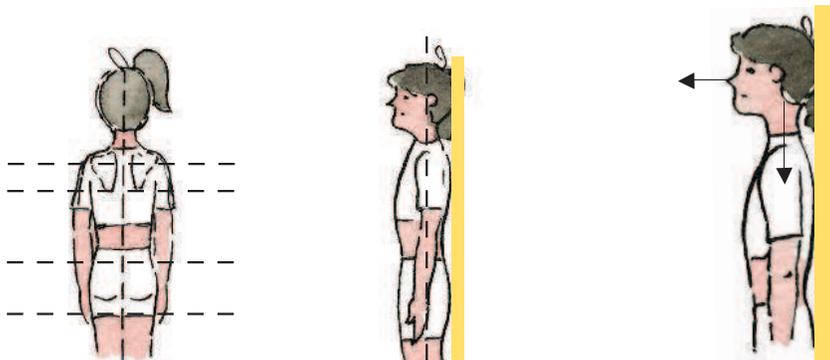


Измерение частоты пульса

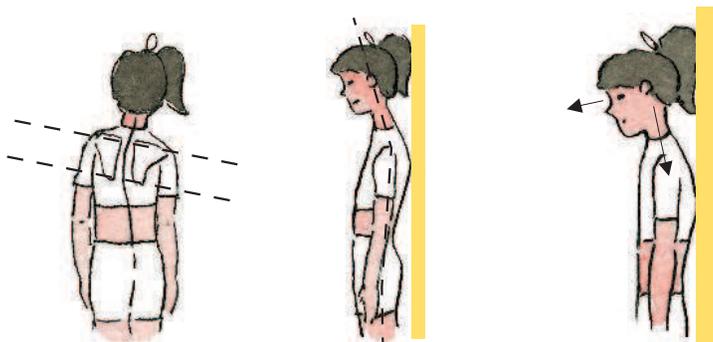
Измерения следует выполнять в одном и том же положении. Утром, сразу после сна — в положении лёжа. Перед занятиями физическими упражнениями и после них — в положении стоя или сидя.

## Чтобы осанка была правильной

Для здоровья и внешнего вида человека большое значение имеет осанка.



**Правильная осанка** (спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот подтянут) придаёт стройность фигуре.

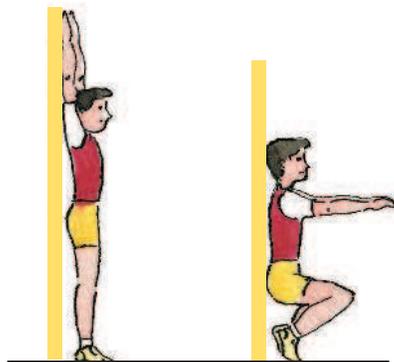


При **неправильной осанке** у человека плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

Плохая осанка не только портит фигуру и внешний вид. Она затрудняет и нарушает работу внутренних органов.

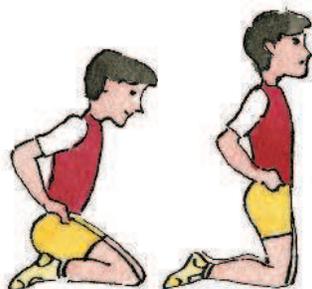
Формировать правильную осанку помогут **специальные упражнения**.

## Упражнение 1



Принять положение правильной осанки у стены. Поднять руки вверх. На два счёта присесть и вытянуть руки вперёд. На четыре счёта медленно встать.

## Упражнение 2



## Упражнение 3



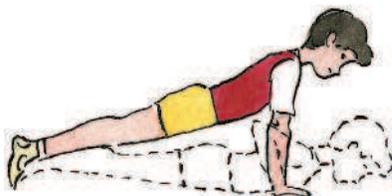
## Упражнение 4



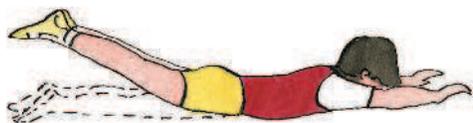
## Упражнение 5



## Упражнение 6



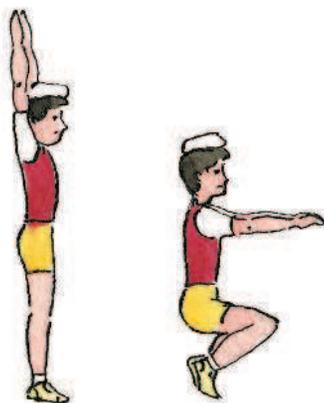
## Упражнение 7



## Упражнение 8



## Упражнение 9



### **!** Задания

1. Внимательно посмотрите на рисунки с изображением упражнений 2—9. Подумайте, как их правильно выполнить.

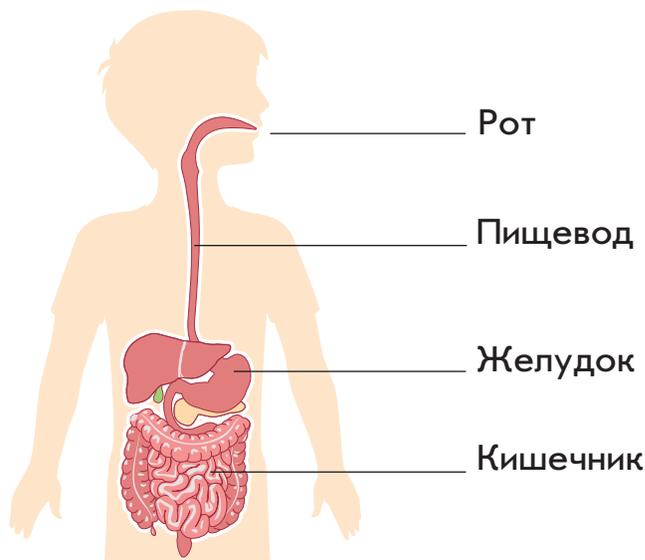
2. Обсудите с одноклассниками, родителями, учителем, как правильно выполнять эти упражнения.

## Двигательная активность

Двигательная активность — это прежде всего выполнение физических упражнений. Эта активность очень важна для здоровья и развития умственных и физических способностей. Высокая двигательная активность человека обеспечивается хорошей работой органов пищеварения, дыхания и кровообращения.

## Органы пищеварения

Во время занятий физическими упражнениями человек тратит много энергии. Чем восполнить эти затраты? Конечно, пищей. В ней содержатся питательные вещества, необходимые для организма.



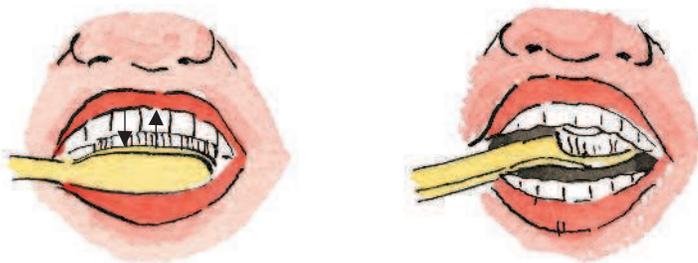
Органы пищеварения человека

Какой же путь проходит пища в организме? Попадая в рот, она измельчается зубами, смачивается слюной, проглатывается и по пищеводу попадает в желудок. Через несколько часов из желудка пища поступает в кишечник. В желудке и кишечнике пища перерабатывается, образуя питательные вещества. Эти вещества через стенки кишечника всасываются в кровь и разносятся

по всему организму. Так человек получает энергию, необходимую для жизни.

Пища должна быть здоровой, полезной и богатой витаминами. Поэтому надо включать в питание больше кисломолочных продуктов, фруктов и овощей.

Чтобы пища хорошо переваривалась, её надо тщательно пережёвывать. Для этого нужны здоровые и крепкие зубы. Поэтому за зубами необходимо правильно ухаживать. После каждого приёма пищи нужно полоскать рот кипячёной водой комнатной температуры. Застрявшие между зубов остатки пищи следует удалять зубочисткой.



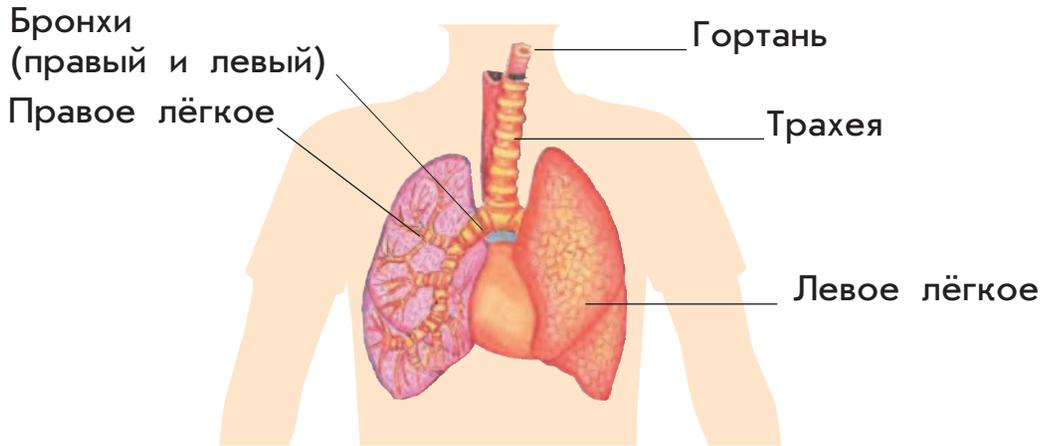
На ночь и утром зубы надо чистить зубной пастой

### **?! Вопросы и задание**

1. Назовите основные органы пищеварения.
2. Почему пищу надо тщательно пережёвывать?
3. Как правильно ухаживать за своими зубами?

## Органы дыхания

Дыхание — это поглощение организмом кислорода и выделение углекислого газа. Человек не может жить без дыхания. При вдохе воздух через нос (иногда через рот) проходит по гортани в трахею. Из неё воздух через бронхи поступает в лёгкие.



Органы дыхания человека

При выдохе организм освобождается от накопившегося в нём углекислого газа.

Очень важно уметь дышать через нос. В носу воздух согревается, очищается и увлажняется. При дыхании через рот этого не происходит.

При выполнении физических упражнений и тяжёлой работы выдох лучше делать ртом. При этом надо следить за правильностью дыхания. Вдох делать в момент расслабления мышц, при разгибании тулови-