

# Физическая культура

Т. В. Петрова  
Ю. А. Копылов  
Н. В. Полянская  
С. С. Петров

**3–4** классы

## Учебник

6-е издание,  
стереотипное

Рекомендовано  
Министерством  
просвещения  
Российской Федерации



Москва  
Издательский центр  
«Вентана-Граф»  
2020

ББК 75я72  
П30

**Петрова, Т. В.**

П30 Физическая культура : 3–4 классы : учебник / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 6-е изд., стереотип. — М. : Вентана-Граф, 2020. — 125, [3] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-11495-6

Учебник входит в систему УМК «Начальная школа XXI века» и предназначен для изучения школьниками основных сведений о физической культуре и спорте, а также о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня в 3–4 классах.

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.

ББК 75я72

ISBN 978-5-360-11495-6

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

## Дорогой ученик!

В 1 классе ты начал заниматься физической культурой и за два года освоил много разных физических упражнений. Ты знаешь, зачем они нужны, какие **двигательные качества** развивают. Если ты следовал советам в учебнике, то уже умеешь правильно **планировать** свой день. Тебе хватает времени, чтобы успевать делать всё, что нужно, трудиться и отдыхать. Ты знаешь, как правильно **закаляться**, и даже можешь научить этому других.

Тебе известно многое о **строении человеческого тела**, и ты можешь самостоятельно развивать нужные физические качества. Ты научился разным **подвижным играм** и с пользой для здоровья проводишь свободное время на перемене и после уроков.

В учебнике 3–4 классов мы продолжаем рассказ о том, как правильно заботиться о своём здоровье и красоте тела. Ты узнаешь, как работает твой организм, что для него полезно, а что вредно. Мы вместе вспомним, как нужно планировать занятия физическими упражнениями и как лучше отдыхать в течение дня. Ты сможешь освоить новые физические упражнения. И конечно, познакомишься поближе с историей спорта и спортивных игр.

*Авторы*



Здравствуй, дорогой друг! Я твой учитель. Ты помнишь, мы познакомились с тобой в 1 классе и вместе изучали физическую культуру два учебных года. Моя задача остаётся прежней: помочь тебе раскрыть секреты физической культуры.

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 сберечь и укрепить своё здоровье. Прислушайся к моим советам.

Ты уже знаешь, что такое **физическая культура**.

- Это занятия разными физическими упражнениями, которые помогают человеку тренировать силу, быстроту и выносливость.
- Это уход за своим внешним видом и соблюдение правил личной гигиены — выполнение закаливающих процедур и следование режиму дня.

Попробуем вспомнить обо всём этом вместе и начнём с истории физической культуры, ведь правила воспитания тела и духа пришли к нам из глубины времён. На них основана вся современная культура здоровья.



## Правила техники безопасности на занятиях физической культурой

**Занимаясь плаванием, надо соблюдать следующие правила.**

- Входи в воду и выходи из неё только по команде или разрешению учителя.
- Выполняй только те упражнения, которые разрешил учитель.
- Если начал тонуть, сразу зови на помощь и старайся удержаться на поверхности.
- Если кому-то стало плохо, немедленно сообщи об этом учителю.
- Если появились мурашки («гусиная кожа»), сильный озноб, с разрешения учителя прекрати занятия и прими тёплый душ.

### **Запрещается:**

- шуметь, громко кричать, бегать и устраивать игры в душевой и помещении бассейна;
- толкать одноклассников в воду, нырять им навстречу, «топить» их;
- нырять с бортика бассейна без команды учителя;
- звать на помощь, если она не требуется.

**Занимаясь лыжной подготовкой, надо соблюдать следующие правила.**

- Лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки должны быть подобраны правильно (по росту и размеру), а одежда должна соответствовать погоде.
- Чтобы не нанести травму товарищам, не выставляй лыжные палки вперёд и в стороны, не поднимай их острыми концами вверх.
- При передвижении в колонне по одному соблюдай дистанцию 3–4 метра.

- При спуске с горы не выставляй лыжные палки вперёд.

**Занимаясь лёгкой атлетикой, надо соблюдать следующие правила.**

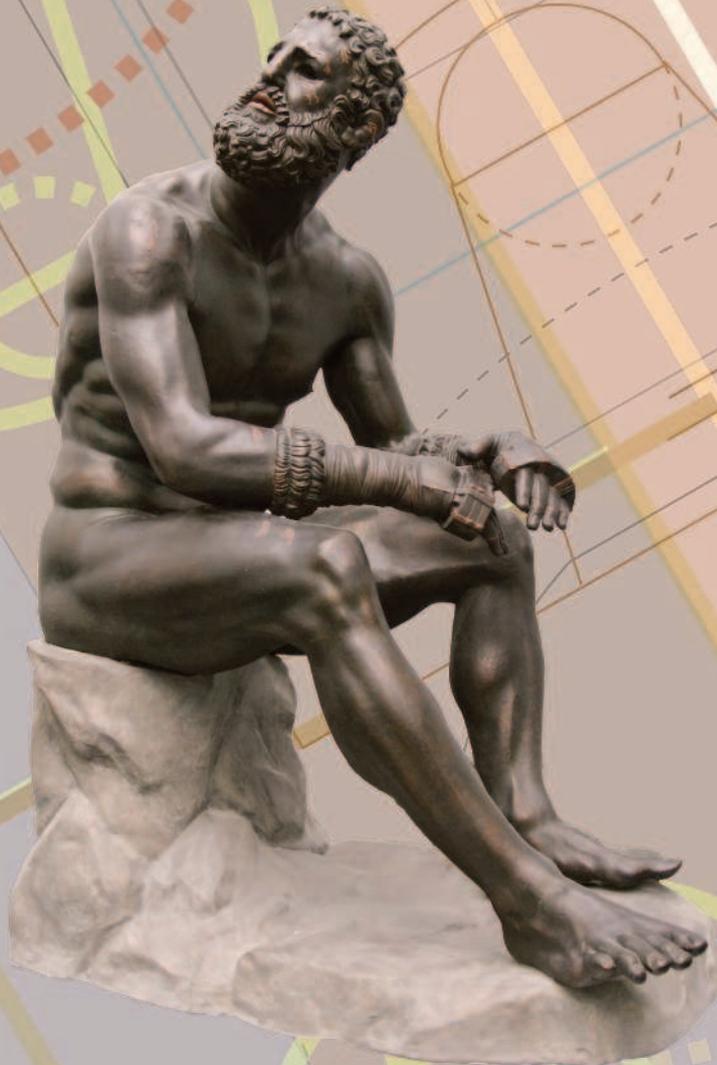
- Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения можно только с разрешения учителя.
- Во время забега на короткую дистанцию разрешается бежать только по своей дорожке.
- Перед выполнением метания убедись, что в секторе броска нет людей.
- Метать спортивные снаряды можно только в одну сторону.

**Запрещается:**

- при финишировании резко останавливаться (делать стопорящую остановку);
- выполнять прыжки на рыхлом, скользком и неровном грунте, приземляться после прыжка на руки;
- находиться во время метания в зоне броска или справа от метаемого;
- во время метания ходить за снарядами без разрешения учителя.

**1**  
Глава

# История физической культуры



## Зарождение физической культуры



Как ты думаешь, как давно люди начали заниматься физическими упражнениями? Зачем им это было нужно?

Физическая культура — наследница военного искусства. Она существует с того времени, когда на земле жили первые люди, которые воевали с врагами и охотились. Прошло много столетий, и физическая подготовка перестала быть лишь средством воспитания воинов. Она стала помогать сплочению людей и дружбе между народами. Как это случилось?

Задолго до того, как на земле появились современные города, в Азии между реками **Тигр** и **Евфрат** процветали могущественные государства. Сейчас там пустыня, но когда-то росли сады и земли давали богатые урожаи. Уже тогда люди соревновались в стрельбе из лука, устраивали соревнования по кулачному бою, состязались в езде на колесницах и плавании.

Постепенно государства между двух рек пришли в упадок, а физическая культура продолжила развиваться



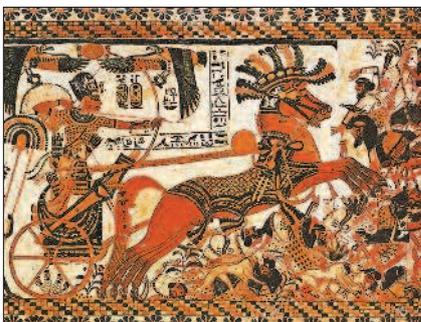
Лучники  
из Междуречья



Колесница из Междуречья

в **Древнем Египте** — государстве на севере Африки. Оттуда к нам попали известные изображения древних боевых колесниц.

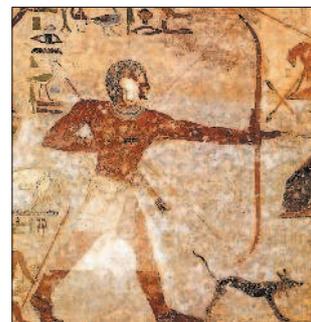
В Древнем Египте воинов учили обращаться с боевым топором, копьём, булавой и кинжалом. В качестве метательного оружия применяли лёгкие копья, бумеранги. Высоко ценилось мастерство стрельбы из лука.



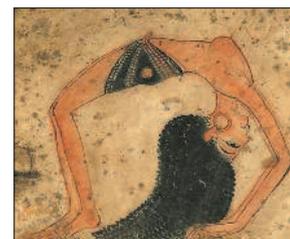
Царь Древнего Египта на охоте



Древнеегипетские воины с бумерангом (слева) и с луком (справа)



Физические упражнения нужны были не только для обучения воинов. На праздниках и пирах в богатых домах гостей развлекали выступлениями акробаты и гимнасты.



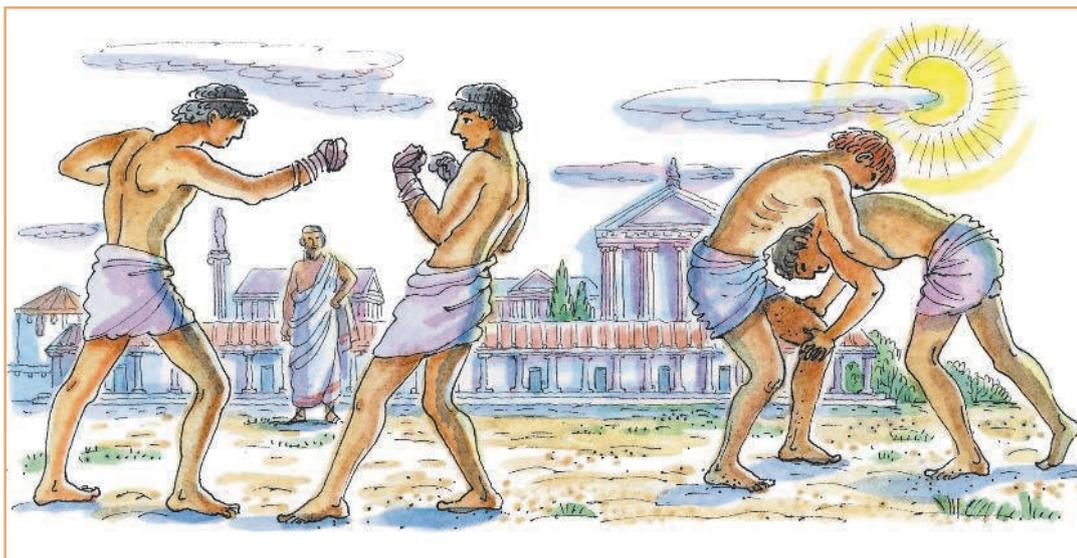
Древнеегипетская акробатка

## Физическая культура Древней Греции

Физическая культура развивалась не только в Африке, но и в Европе. Образцом для современных спортсменов и воинов во всём мире сейчас служит культура **Древней Греции**. Территорию Древней Греции делили между собой разные народы. Они часто воевали друг с другом и странами-соседами. Неудивительно, что у греков было принято готовить мальчиков к войне с раннего возраста. В будущих воинах воспитывали силу, выносливость, отвагу.



Посмотри на рисунок. Вспомни, каким было физическое воспитание в Древней Греции.

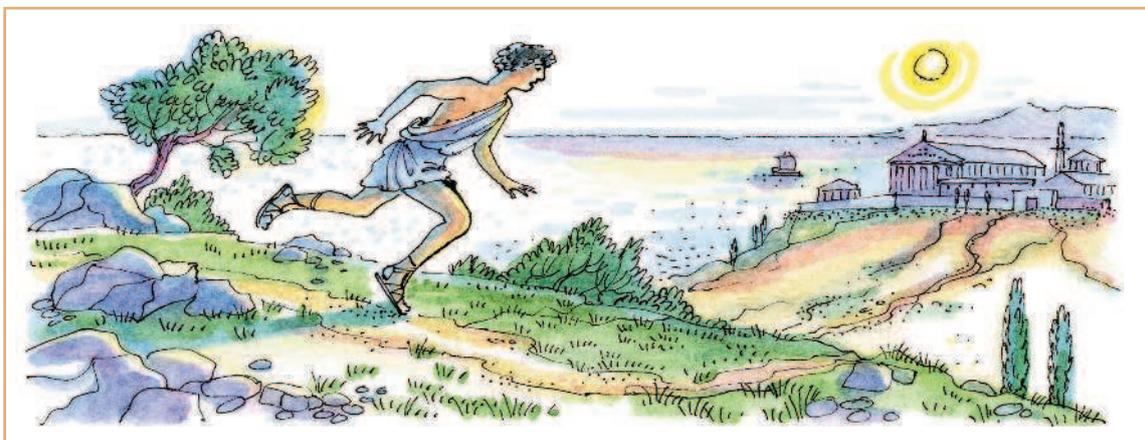


Самыми знаменитыми воинами в Древней Греции были мужчины из **Спарты**. Однажды войско из 300 спартанцев во главе с царём Леонидом победило вражескую армию из 20 тысяч человек.



Спарта была государством, в котором воспитывали граждан-воинов. И мальчики, и девочки должны были много заниматься физическими упражнениями и закаливанием. Порядки, установленные в Спарте, были очень строгими, а жизнь — суровой. До сих пор о простом, скромном жилье без удобств говорят «спартанские условия».

О необыкновенной выносливости воинов Древней Греции рассказывает такая притча. Чтобы поскорее сообщить о победе своей армии, греческий воин пробежал от селения **Марафон** до родного города Афины без отдыха более 40 километров. Сообщив радостную весть, воин умер от усталости.



Как тебе известно, в глубокой древности в Греции проходили общие спортивные соревнования — **Олимпийские игры**. Потом эта традиция на многие века была забыта.



Древний стадион для бега в Греции; справа — вход на стадион

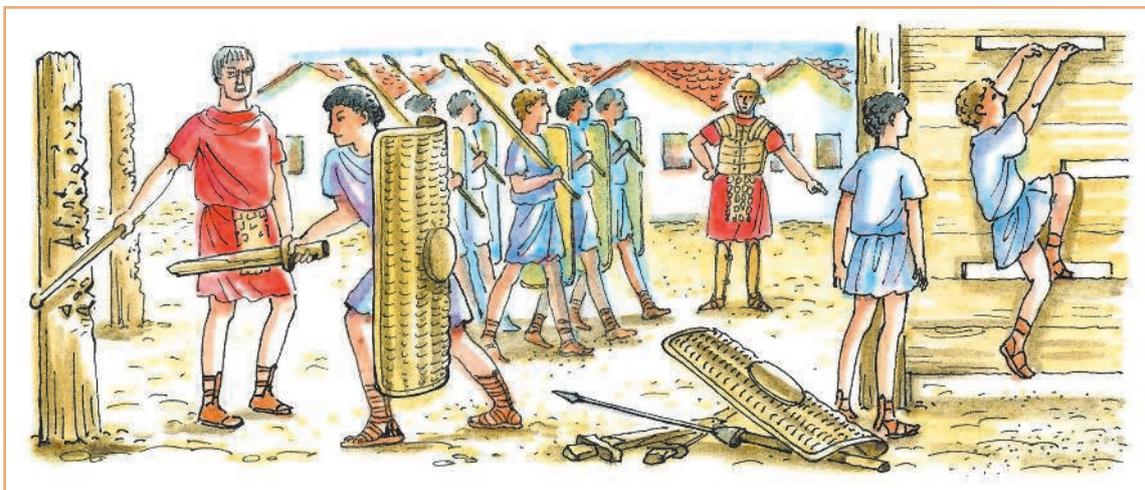
В XIX веке было решено вновь проводить Олимпийские игры, в которых могли участвовать граждане разных государств. На первых современных Олимпийских играх спортсмены бежали то же расстояние, что и легендарный греческий гонец, — 42 километра 195 метров. Эту дистанцию называют **марафонской**, по названию селения, где происходила битва. Подробнее об истории Олимпийских игр ты узнаешь немного позже.

## Физическая культура Древнего Рима

**Древний Рим** — могущественное государство, которое существовало после исчезновения Древней Греции. Территория государства простиралась от Средиземного моря до Балтийского: римляне завоевали всю Европу.

Блестящие победы римляне одерживали благодаря строгой дисциплине и отличной физической подготовке воинов. Мальчиков и юношей обучали физической культуре по правилам, которые перешли к римлянам от греков.

Обучение римского воина было очень суровым. Молодые люди тренировались в беге, прыжках, лазании, борьбе. Им приходилось плавать и без одежды, и в полном вооружении. Каждый воин обязательно учился обращению с оружием и различным боевым движениям.



В городах Древнего Рима проводились бои **гладиаторов**. Бои не были похожи на спортивные игры в Греции. Это были жестокие забавы, в которых участвовали, как правило, пленные воины. Гладиаторы сражались друг с другом разным оружием — мечами, копьями, специальными сетями. Иногда боролись с дикими зверями.



Гладиаторы (древнеримская мозаика)

Гладиаторам необходимо было хорошо готовиться к выступлениям, так как от качества подготовки зависела их жизнь. Кровавое зрелище привлекало многих зрителей, трибуны вокруг арен были заполнены народом. Зрители решали, оставить побеждённого в живых или убить, а гладиатор-победитель мог в награду получить свободу.

## Физическая культура в Средние века в Европе

Спустя несколько столетий Римская империя прекратила своё существование, а на её месте в Европе постепенно образовалось много государств. Между ними шли войны. Хорошо подготовленные воины-профессионалы пользовались уважением и легко находили себе работу в армиях королей и герцогов.