



Начальная школа XXI века

Физическая культура

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

3–4 классы

Учебник
для учащихся
общеобразовательных
организаций

*Рекомендовано
Министерством
образования и науки
Российской Федерации*

2-е издание, исправленное



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2016

ББК 75я72
Ф50

Учебник включён в федеральный перечень

Физическая культура : 3–4 классы : учебник для учащихся
Ф50 общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копы-
лов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — 2-е изд., испр. — М. : Вен-
тана-Граф, 2016. — 112 с. : ил.

ISBN 978-5-360-06918-8

Учебник входит в систему учебно-методических комплектов «Алго-
ритм успеха» и предназначен для изучения основных сведений о фи-
зической культуре и спорте, а также о методах выполнения физ-
культурных мероприятий в режиме учебного дня в 3–4 классах.

В удобной и доступной форме описаны разнообразные упражне-
ния для занятий в школе и дома. Ответы на многие вопросы, задавае-
мые младшими школьниками по поводу физической культуры
и спорта, предоставлены в форме красочных изображений.

Соответствует федеральному государственному образовательному
стандарту начального общего образования (2009 г.).

ББК 75я72

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 этой книге 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.



Здравствуй, друг! Я твой учитель. Ты помнишь, мы познакомились с тобой в 1 классе и вместе изучали физическую культуру два года. Моя задача остаётся прежней: я буду помогать тебе раскрывать секреты физической культуры. Я буду обращаться к тебе со страниц этой книги.



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 сбереечь и укрепить своё здоровье. Прислушивайся к моим советам.

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

- занятия разными физическими упражнениями, которые помогают человеку тренировать силу, быстроту и выносливость;
- 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.

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 одним лишь средством воспитания воинов. Она начала 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.

Потом жизнь между двух рек пришла в упадок, и физическая культура продолжила развиваться в **Древнем**



Лучники
из Междуречья



Колесница из Междуречья

Египте — государстве на севере Африки. Оттуда к нам попали самые знаменитые изображения древних боевых колесниц.

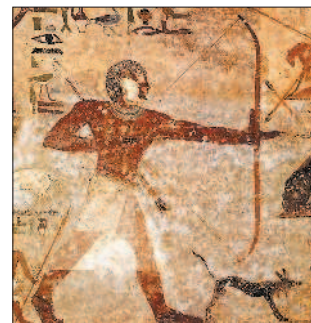
В Древнем Египте воинов учили обращаться с боевым топором, копьём, булавой и кинжалом. В качестве метательного оружия применяли лёгкие копья, бумеранги. Высоко ценилось мастерство стрельбы из лука.



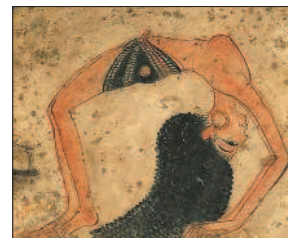
Царь Древнего Египта на охоте



Древнеегипетские воины — с бумерангом и с луком



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



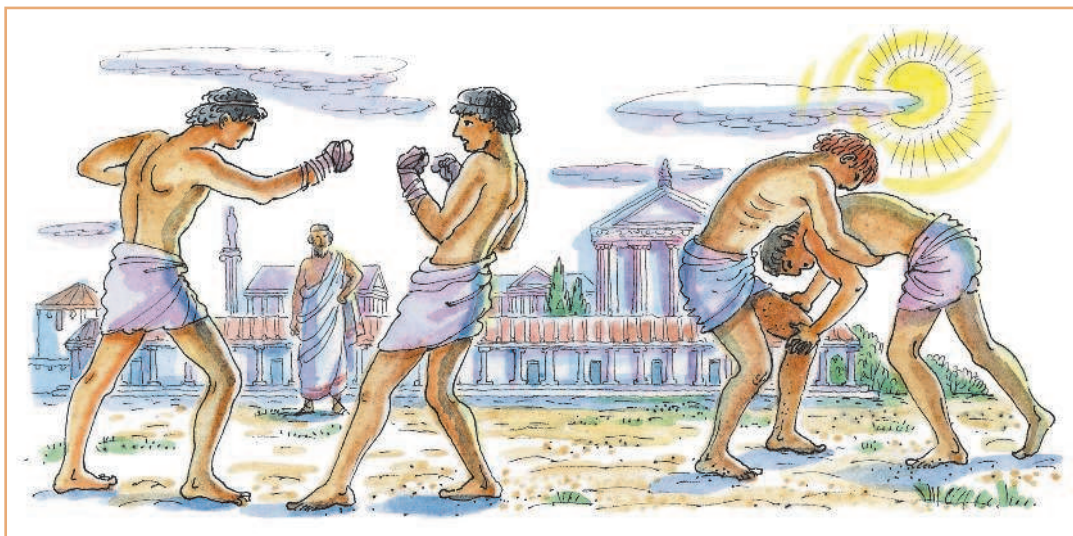
Древнеегипетский акробат

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-соседями. Неудивительно, что у греков было принято готовить мальчиков к войне с раннего возраста. В будущих воинах воспитывали силу, выносливость, отвагу.



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

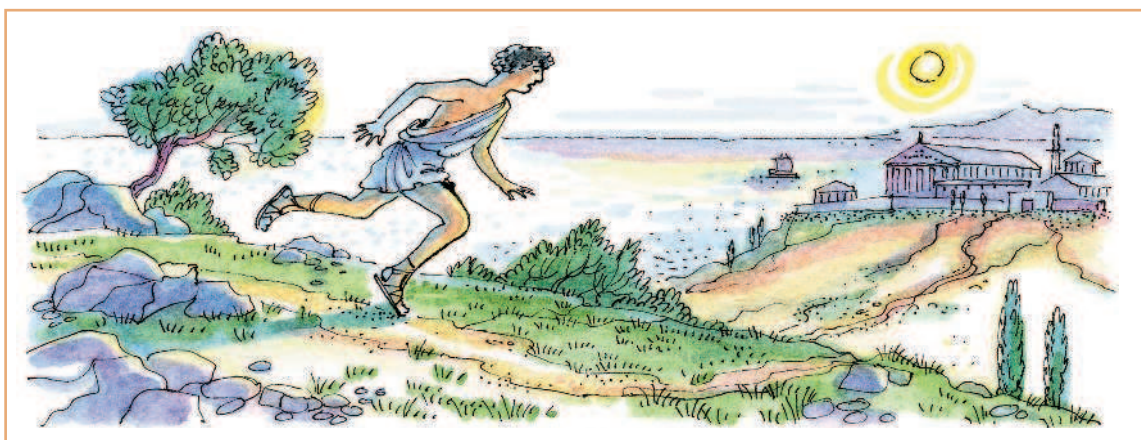


Самыми знаменитыми воинами в Древней Греции были мужчины из Спарты. Однажды войско из 300 спартанцев во главе с царём Леонидом победило вражескую армию из 20 тысяч человек.



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

О необыкновенной выносливости воинов в 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, слева — вход

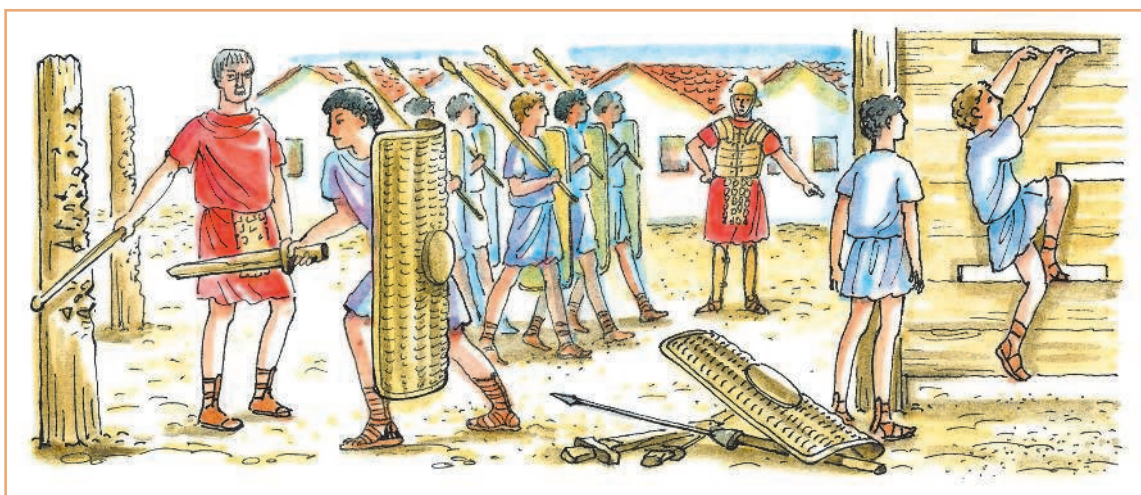
Некоторое время назад было решено вновь проводить Олимпийские игры, в которых участвовали бы граждане разных государств. На первых современных Олимпийских играх спортсмены бежали то же расстояние, что и легендарный гонец, — 42 километра 195 метров. Эту дистанцию называют **марафонской**, по названию 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. Столица Древнего Рима находилась в городе Рим, но 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. Обязательно каждый воин 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 с 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 древнеримская империя исчезла, и на её месте в Европе образовалось много государств. Между ними шли войны. Хорошо подготовленные воины-профессионалы пользовались уважением и легко находили себе работу в армиях королей и герцогов.