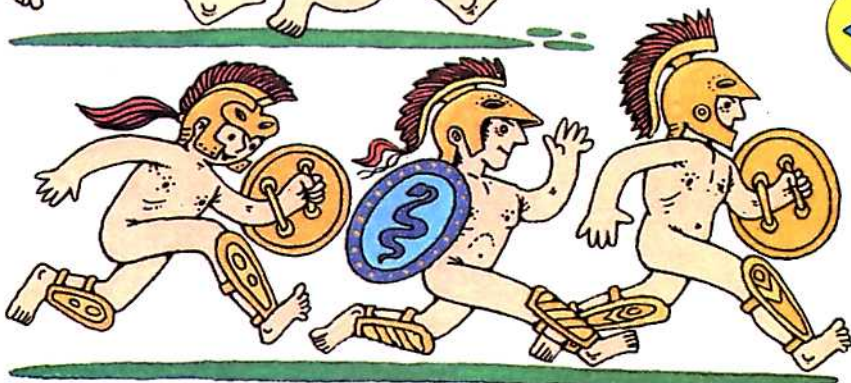




В. И. Лях

Физическая культура

1.4



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В. И. Лях

Физическая культура

1·4 классы

**Учебник
для общеобразовательных
учреждений**

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Российской Федерации

14-е издание



Москва «Просвещение» 2013

УДК 373.167.1 : 796
ББК 75я72
Л98

На учебник получены положительные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/416 от 01.11.2010 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-552 от 20.10.2010 г.)

Учебник входит в систему «Школа России»

Автор вопросов и заданий, игры «Проверь себя»,
темы «Твой организм» *Ю. М. Соболева*

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/
В. И. Лях. — 14-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 190 с. : ил. —
ISBN 978-5-09-029930-5.

Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы».

Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в программу по физической культуре.

В конце каждой темы предлагаются вопросы и задания для повторения и закрепления знаний и умений, а также игра «Проверь себя» для самооценки.

В конце учебника помещены методические рекомендации для учителя и родителей. Они помогут им использовать учебник в образовательном процессе в школе и дома.

**УДК 373.167.1 : 796
ББК 75я72**

ISBN 978-5-09-029930-5

© Издательство «Просвещение», 2011, 2013
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011, 2013
Все права защищены



Дорогой друг!



Перед тобой учебник по школьному предмету «Физическая культура». Он расскажет тебе о том, когда и как возникли физическая культура и спорт в жизни человека, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу.

Ты узнаешь, что произойдёт с твоим организмом, если ты будешь регулярно заниматься физической культурой, как развить силу, быстроту, выносливость, гибкость и другие физические качества.

Надеемся, что ты с интересом и пользой для себя прочтёшь и о том, как правильно питаться, для чего надо соблюдать правила личной гигиены, режим дня.

Всё, что ты узнаешь и чему научишься с помощью учебника, на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий, пригодится тебе в дальнейшей жизни.

Отправляясь вместе с тобой в интересный и разнообразный мир движений, желаем тебе проявлять больше любознательности, терпения и настойчивости. Помни, чтобы овладеть сложными движениями, надо много и терпеливо тренироваться. Только тогда ты лучше узнаешь себя, свои возможности, станешь увереннее и веселее, приобретёшь много друзей и лучше подготовишься к учёбе в следующих классах.

Итак, счастливого пути!

Уважаемые родители!

Этот учебник содержит материал разного уровня сложности, так как он адресован учащимся сразу четырёх классов. Это дети разного возраста и степени подготовленности.

Полистав учебник, вы убедитесь, что в нём много иллюстраций. Одни знакомят ребят со строением человека, другие — с комплексами упражнений, третьи содержат необходимые сведения, поданные в игровой, занимательной форме. Этот материал предназначен для первоклассников, не имеющих пока навыка чтения. Они изучают темы, рассматривая иллюстрации, выполняя задания, отвечая на вопросы. Учатся думать, сравнивать, выбирать правильное решение. Так в ненавязчивой, доступной форме первоклассник получает необходимые знания, развивается интеллектуально.

Очень хорошо, если ребёнок будет изучать соответствующие темы с вашей помощью. Специально для этого введён значок «Читаю с родителями». Тем самым вы не только поможете своему первокласснику лучше понять и усвоить материал, но и сами приобщитесь к физической культуре.

Школьники II—IV классов могут уже самостоятельно прочитать текст, соотнести его с рисунками, выполнить задания, однако и в этом случае от вас во многом зависит отношение ребёнка к занятиям. Проявляйте интерес, замечайте и отмечайте положительные сдвиги в физическом и умственном развитии ребёнка. Делайте вместе с ним зарядку, играйте, закаляйтесь, правильно питайтесь и т. д. Видя вашу заинтересованность, он поймёт, что физическая культура нужна всем не на словах, а на деле!

Оглавление

ГЛАВА 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ	7
Когда и как возникли физическая культура и спорт	8
Современные Олимпийские игры	13
Что такое физическая культура	18
Твой организм	19
Основные части тела человека	—
Основные внутренние органы	20
Скелет	21
Мышцы	22
Осанка	24
Сердце и кровеносные сосуды	33
Органы чувств	35
Личная гигиена	45
Закаливание	50
Мозг и нервная система	54
Органы дыхания	58
Органы пищеварения	62
Пища и питательные вещества	63
Вода и питьевой режим	66
Тренировка ума и характера	68
Спортивная одежда и обувь	75
Самоконтроль	78
Первая помощь при травмах	87
ГЛАВА 2. ЧТО НАДО УМЕТЬ	91
Бег, ходьба, прыжки, метание	92
Бодрость, грация, координация	107
Играем все!	128

Жизненно важное умение	137
Все на лыжи!	143
Твои физические способности	151
Твой спортивный уголок	161
Физкультурная азбука	163
Советуем прочитать	167
Сравни свои ответы	—
Методические рекомендации для учителя	170

Внимание!

Условные значки



— читаю с родителями



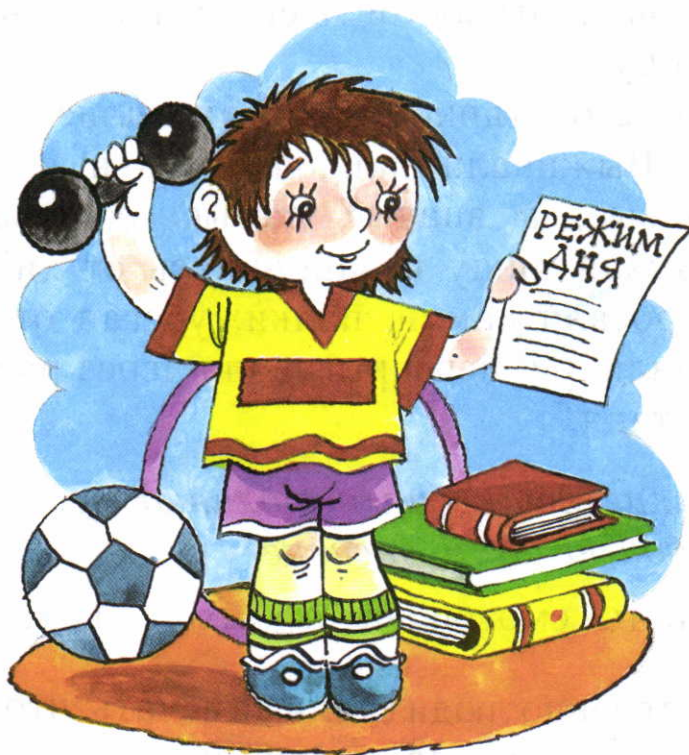
— ответь на вопрос



— выполни задание

ГЛАВА 1

ЧТО НАДО ЗНАТЬ



КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

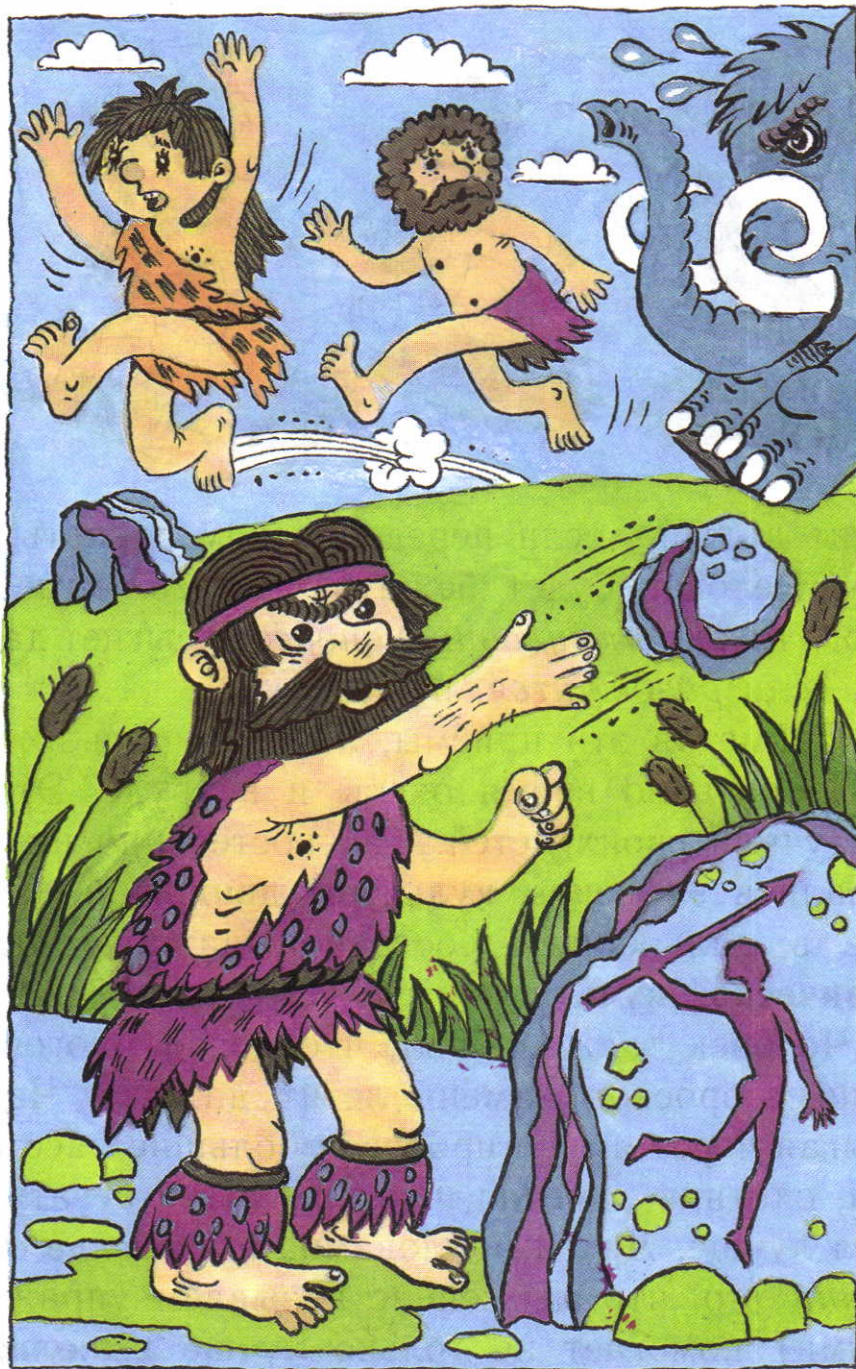
Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Какие движения выполняют первобытные люди на этом рисунке?

(Ответы смотри на стр. 167—169.)

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень





летит дальше, если перед броском сделать *замах*. Человек будет бежать быстрее, если немного *наклонит туловище вперёд*; прыгнет дальше, если *разбежится*, и т. д.

Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались **элементы культуры движений**, которые в дальнейшем составили важную **часть физической культуры и спорта**.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, *повторение движений* (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только **лучше выполнять**

само движение, но и совершенствовать весь организм.

Прошло много-много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только отдыхали и развлекались, но готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды **упражнений**.

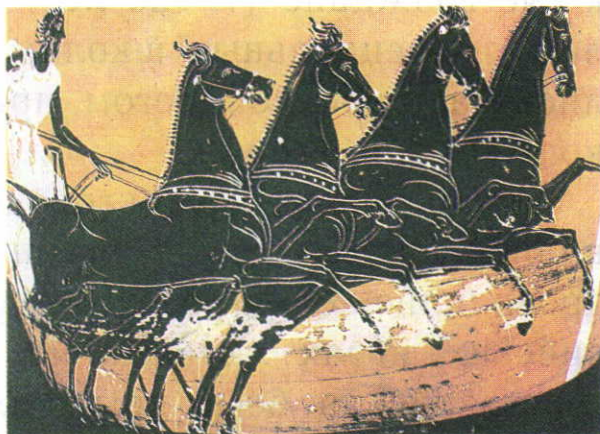
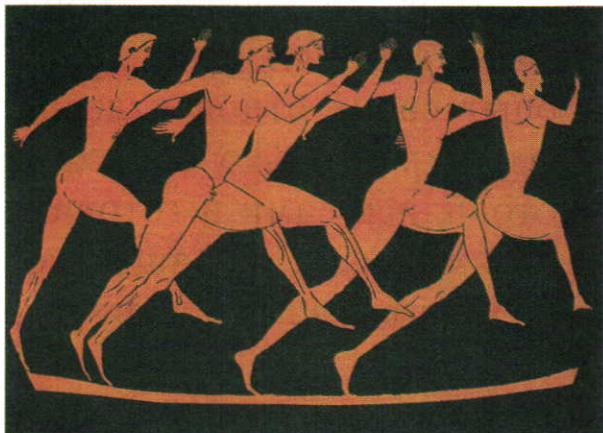
Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7—20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. п.

А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания — Олимпийские игры. Они проводились один раз в четыре года. На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Перед состязаниями каждый атлет обязан был дать торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы. Среди участников Олимпийских игр не должно было быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников.



В каком виде соревнований участвуют эти атлеты?



На время Олимпийских игр прекращались войны. Множество людей стремились попасть на эти зрелища. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся. На Олимпийские игры приезжали поэты и писатели. Там они читали свои произведения.



Победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.

Древние состязания породили особый вид деятельности — **спорт**. Он включает в себя *тренировки* и *соревнования*. Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Самые сильные атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почётно победить на **Олимпийских играх**.

После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон **Пьер де Кубертен**. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 года проводят-



ся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются спортсмены из разных стран.

Каждые игры выявляют своих сильнейших спортсменов. Всех их, конечно, не перечислишь. Вот лишь некоторые из них.



Пааво Нурми
(Финляндия)



Лариса
Латынина



Ирина Роднина и
Александр Зайцев



Юрий Власов



Карл Льюис (США)



Виталий Щербо
(Белоруссия)



Гунде Сван
(Швеция)



Елена Белова



Владимир Сальников

Современный **олимпийский символ** — пять переплетённых колец. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!».



Олимпийская эмблема — сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами. Например, на эмблеме Игр XXII Олимпиады, которые проводились в Москве в 1980 году, вместе с олимпийскими кольцами изображён силуэт, напоминающий высотные здания, башни Московского Кремля и беговые дорожки стадиона.

Олимпийский флаг — белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.

Зажжение **олимпийского огня** — один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр. Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.

Клятва спортсменов и судей звучит так:
«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Талисман Олимпийских игр — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.

Талисманом Олимпиады-80 в Москве был бурый медвежонок Миша, Олимпиады-88 в Сеуле — тигрёнок Ходори, Олимпиады-92 в Барсе-

лоне — пёс Коби, Олимпиады-96 в Атланте — сказочный зверёк Иззи.

Олимпийские награды — это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями.

Сейчас победителям Игр стали вручать и нагрудные золотые, серебряные и бронзовые значки.



Найди на рисунке олимпийские эмблему, символ, флаг, огонь, талисман.



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Ты узнал немного об Олимпийских играх — о большом спорте, о высших достижениях атлетов.

Сейчас поговорим о **физической культуре**, которая необходима каждому человеку.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своём организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье. Те ребята, которые дружат с физкультурой, меньше болеют, а значит, реже пропускают уроки в школе. Они более выносливы, меньше устают, лучше учатся.

Физическая культура поможет твоему организму правильно расти и развиваться.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих всё это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

Физическая культура поможет тебе стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным. Занимаясь спортом, ты найдёшь много хороших друзей.

ТВОЙ ОРГАНИЗМ

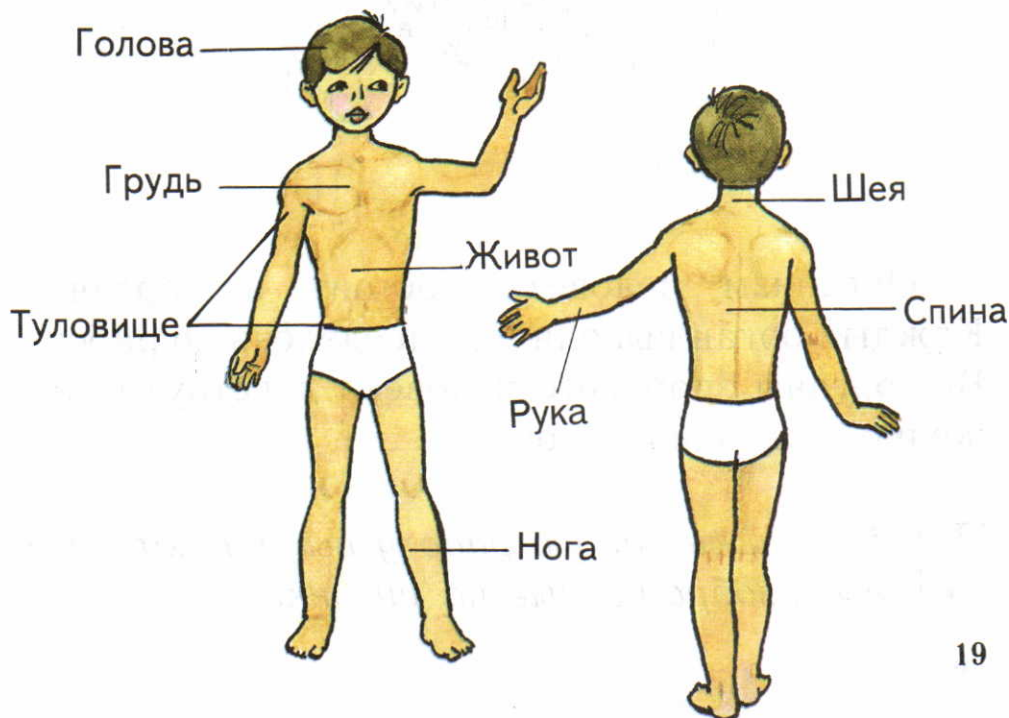


Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

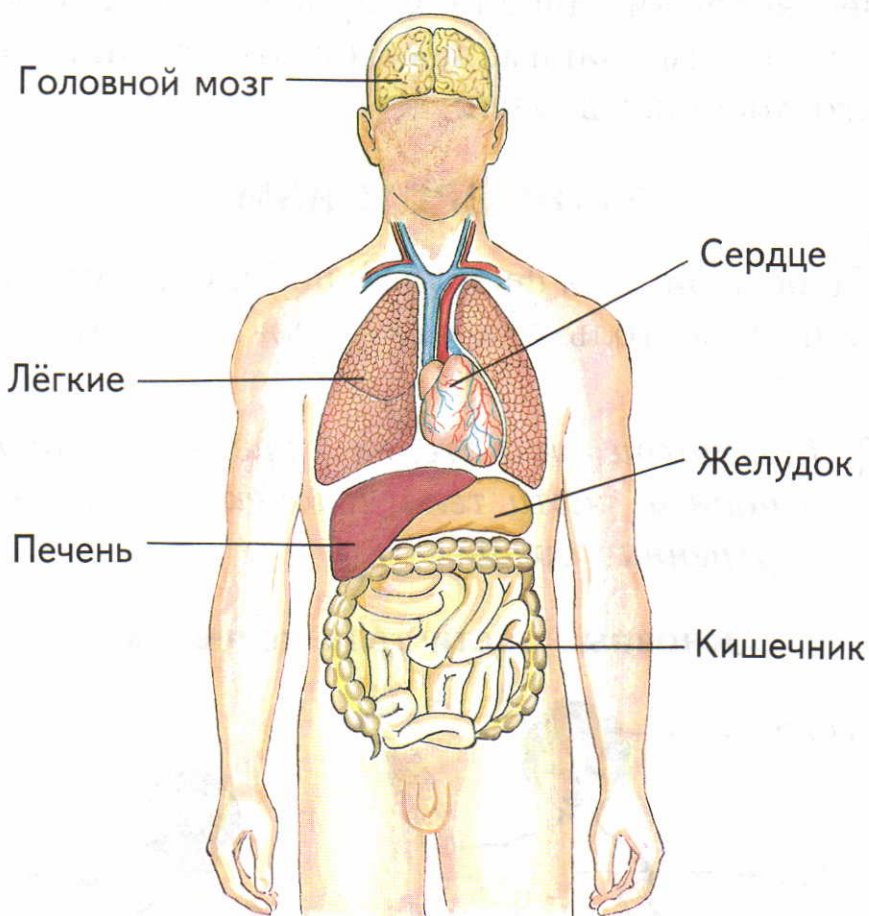


Рассмотри внимательно рисунки. Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.

Основные части тела человека



Основные внутренние органы

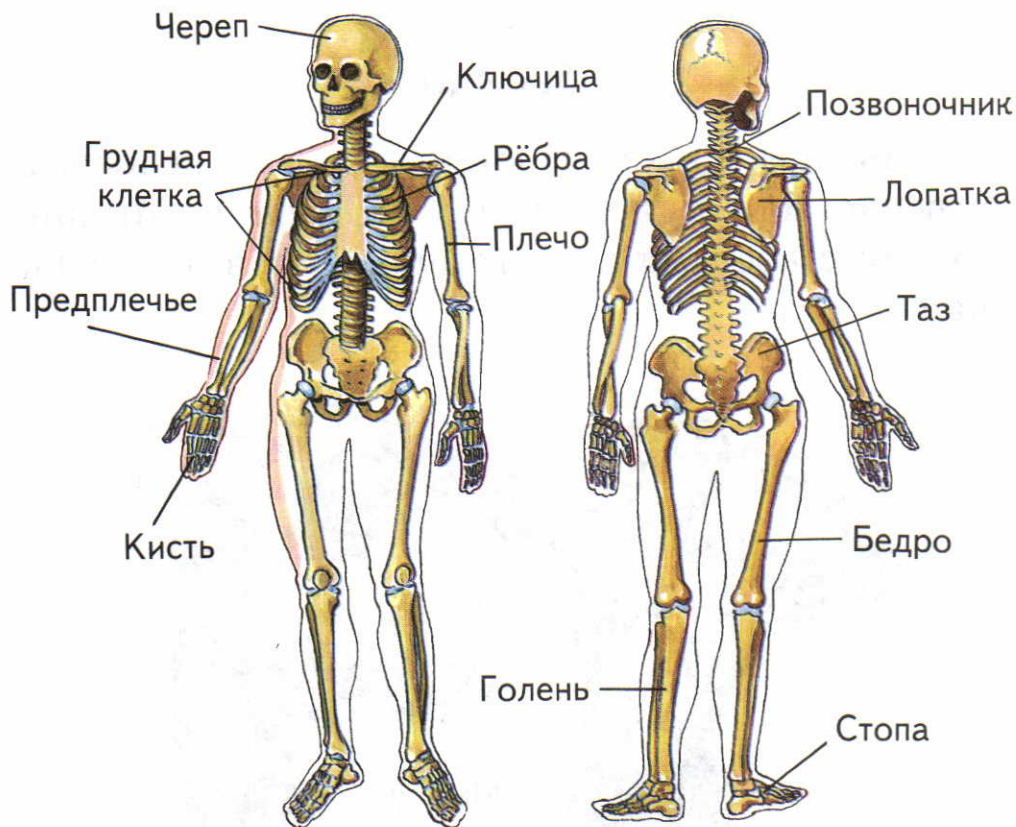


Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.



Расскажи, какую работу выполняют органы, изображённые на рисунке.

Скелет



Скелет состоит из *костей*. Их у человека более двухсот. Кости соединены *суставами*. На рисунке ты видишь основные части скелета.

От скелета в большой степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий.

Физические упражнения развивают гибкость суставов.

Мышцы

Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью *сухожилий*. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело.

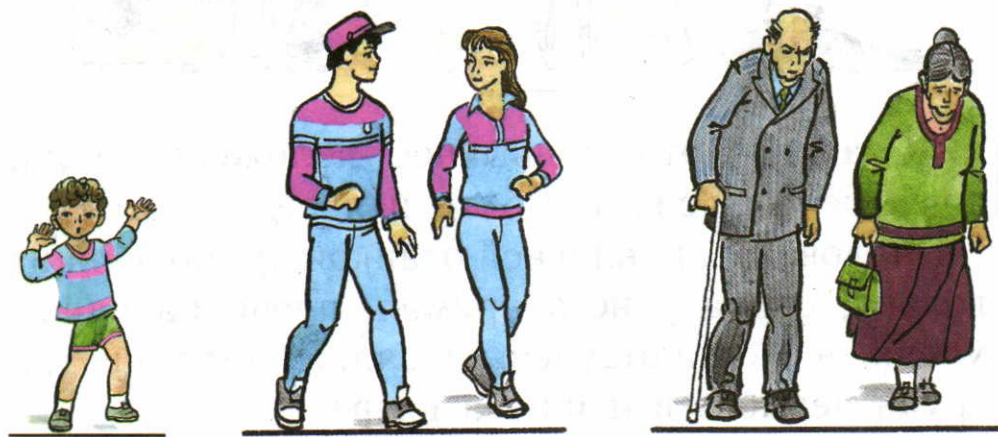


Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

У детей 6—7 лет развиваются крупные мышцы (живота, спины, рук и ног). В 13—15 лет начинается быстрый рост мелкой мускулатуры. Движения становятся более точными, улучшается их координация (ловкость).



Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди.

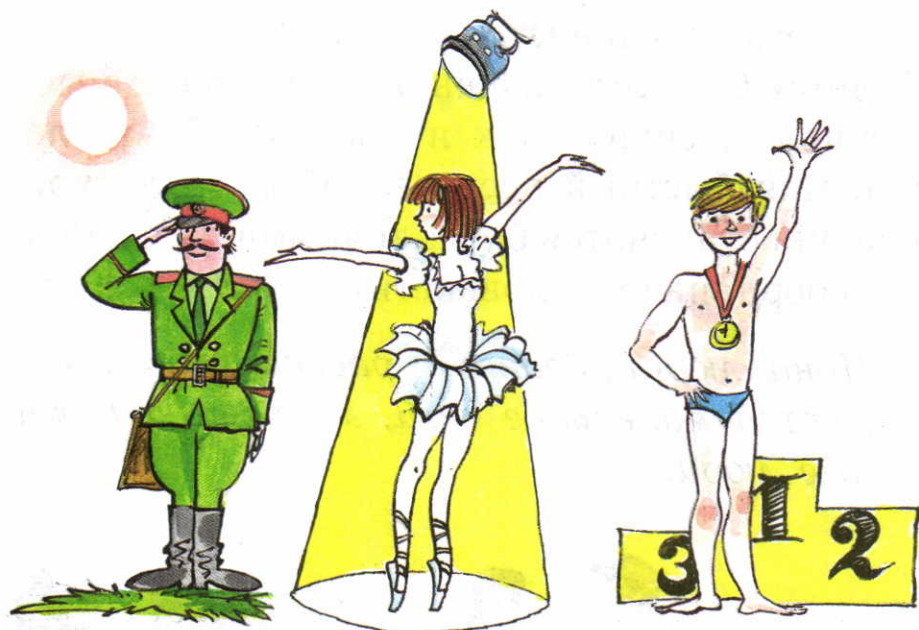


Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

Осанка



Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.



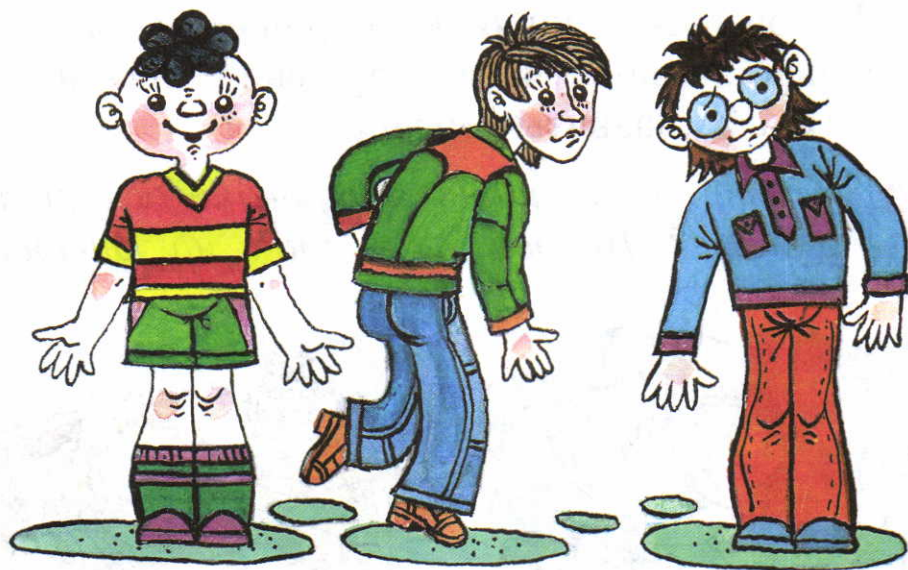
Осанка — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

Прими перед зеркалом такую позу — и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу

трудно. Однако если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормаль-



Стопа нормальная



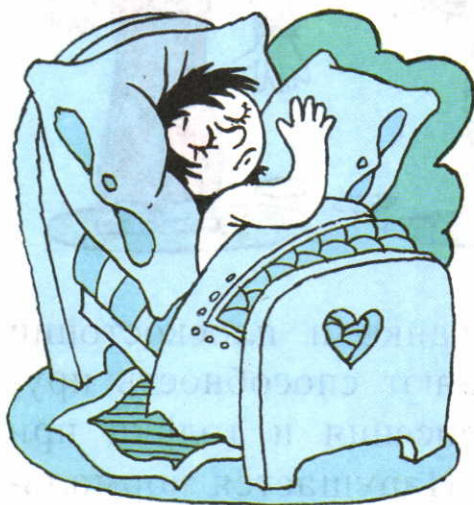
Стопа плоская (плоскостопие)

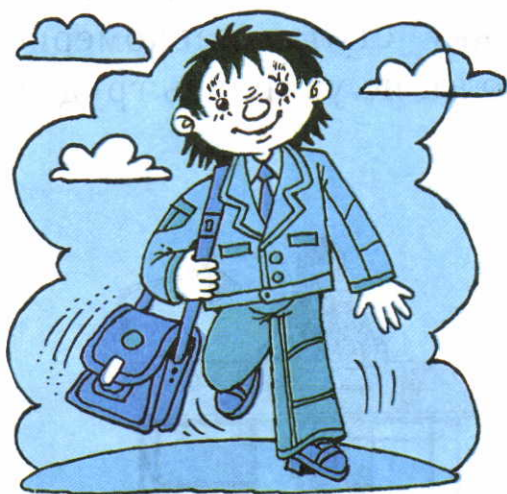
ная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

Каковы же причины нарушений осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.



Какие ещё причины нарушений осанки ты знаешь? Назови их, глядя на рисунки.





Есть простой способ проверить свою осанку — встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки (см. рис. 13), осанка правильная. В других случаях осанка

нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

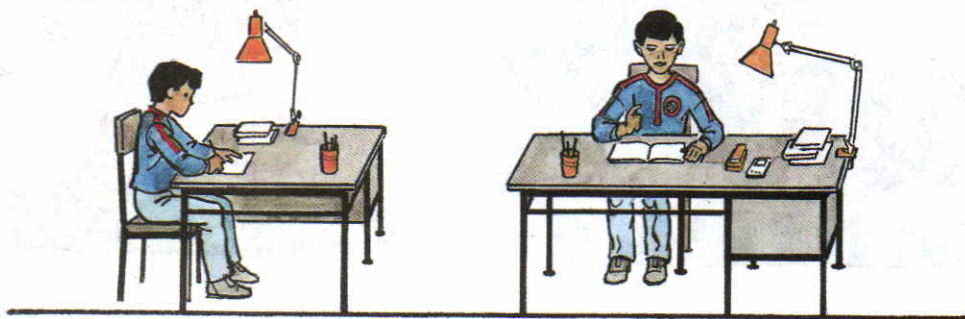
Что нужно делать для улучшения осанки

- Начнём с самого простого — с устройства постели.

Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.

- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

- Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.



- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

Выполняй следующие упражнения по 5—6 раз. Эти упражнения (необязательно все) вклю-

чай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

При сутулой спине (рис. 1)

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.

3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.

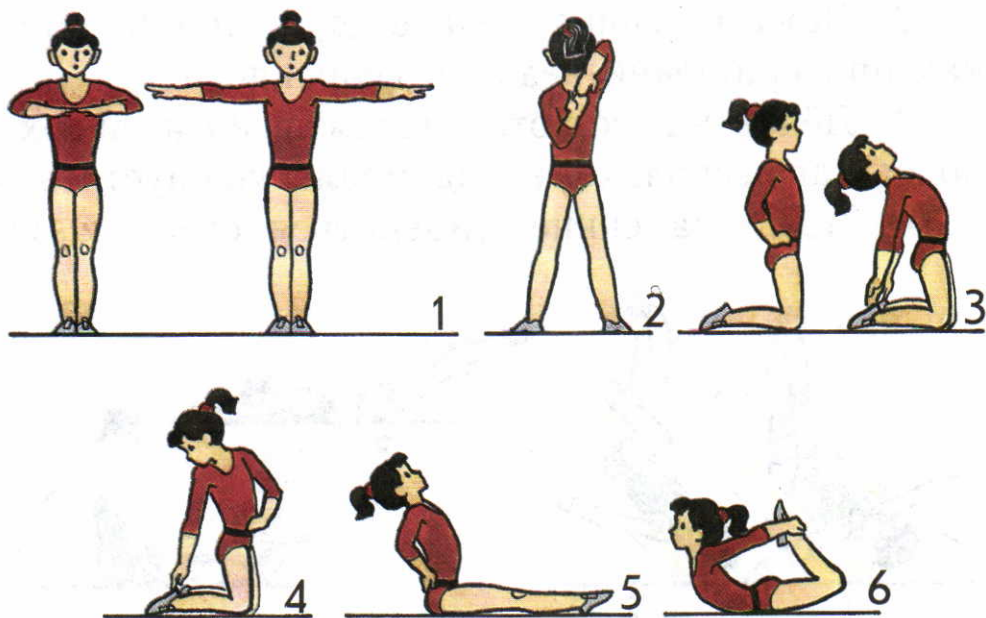


Рис. 1

4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.

5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.

6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.

7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.

Для укрепления мышц живота и спины
(рис. 2)

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.

3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.

4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за

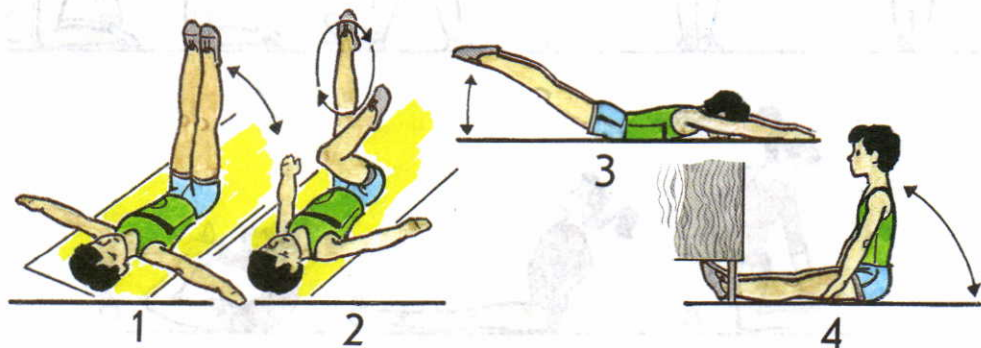


Рис. 2

край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

Для укрепления мышц стоп ног (рис. 3)

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.

2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.

3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.

4. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.

Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять **регулярно**.

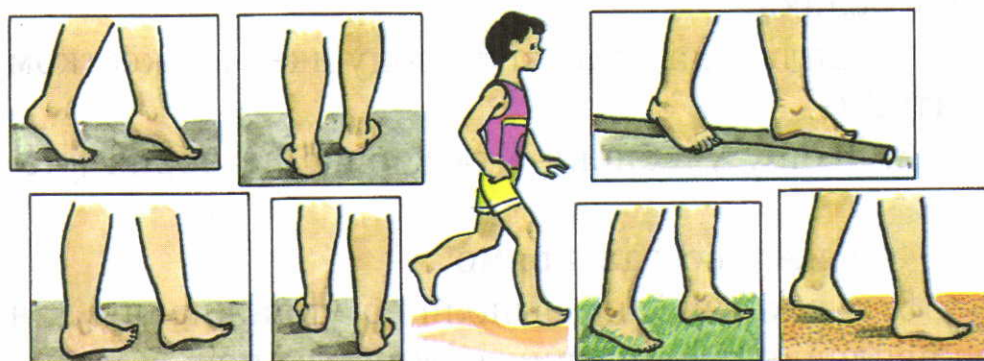


Рис. 3

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Внимание! Внимание!

Начинаем игру «Проверь себя».

После каждой темы ты увидишь под номерами правила, принципы здорового образа жизни.

Изучи тему. Читай правила. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балл, за каждое невыполненное — 0 баллов (только честно!).

Сложи баллы, запиши полученную сумму.


В конце главы «Что надо знать» по количеству баллов найди свою характеристику. Не останавливайся на достигнутом!

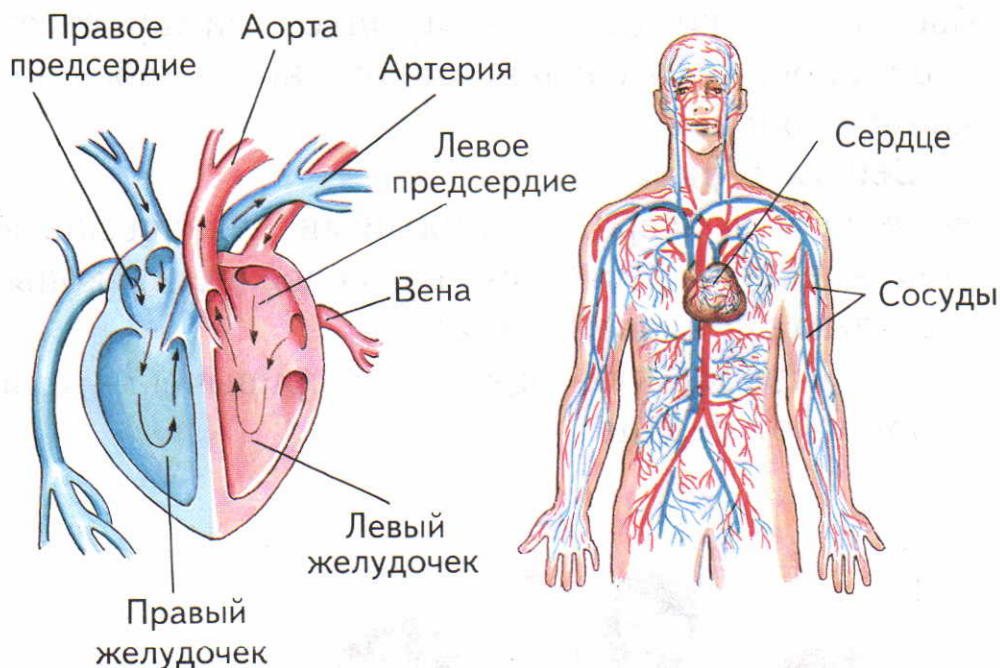
Итак:

1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
4. Сажусь всегда прямо.
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.

Количество баллов _____.

СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

 Сердце часто сравнивают с мощным не-утомимым насосом. Сердце перегоняет кровь по телу человека в течение всей жизни. Размер сердца у взрослого человека примерно с его кулак.



Сердце состоит из двух *предсердий* и двух *желудочков*. Из левого желудочка кровь поступает в *аорту*. Это самый большой кровеносный сосуд.

Сосуды, по которым кровь идёт от сердца, называются *артериями*. А сосуды, по которым

кровь поступает к сердцу, — *венами*. Самые мелкие сосуды — *капилляры*. Они покрывают всё тело человека. Стоит уколоть палец, как сразу в этом месте выступает капелька крови.


Сердце чутко реагирует на наше душевное состояние. Ты, конечно, заметил, как сильно бьётся оно, когда ты волнуешься, замирает от страха, ровно, неслышно бьётся, когда тебе спокойно, хорошо.

Береги сердце!

- Укрепляй сердце занятиями физическими упражнениями, катайся на велосипеде, коньках, лыжах, плавай, бегай.
- Не приобретай вредных привычек — они разрушают сердце.

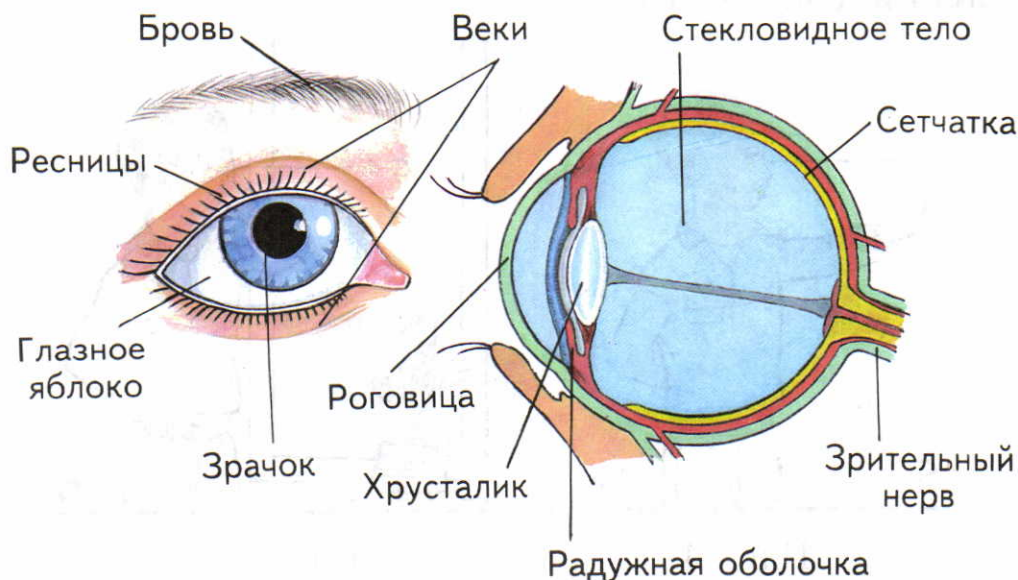


ОРГАНЫ ЧУВСТВ

 Всё многообразии внешнего мира — свет, звуки, изменение температуры, запахи, вкус — организм воспринимает с помощью **органов чувств**. Их всего пять — это *глаза, уши, кожа, нос, язык*.

Органы зрения — глаза. Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Глазами ты читаешь, смотришь телевизионные передачи. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т. п.

Глаза защищают *веки*, верхнее и нижнее. Когда перед глазами неожиданно появляется



опасность, веки закрываются. *Ресницы* на веках тоже защищают глаза от пыли и яркого света. *Брови* задерживают капельки пота, дождя, не дают им попасть в глаза.

Глаз покрывает прозрачная оболочка — *роговица*. За ней находится *радужная оболочка*. В радужной оболочке есть отверстие — это *зрачок*. Через него проходят лучи света внутрь глаза. Там они попадают на *хрусталик*. Хрусталик — выпуклая линза, которая создаёт изображение предметов на *сетчатке* глаза. Сетчатка по *зрительному нерву* передаёт изображение в мозг.

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные **упражнения** (рис. 4, 5):

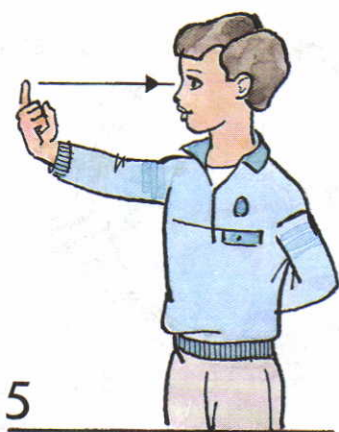


Рис. 4

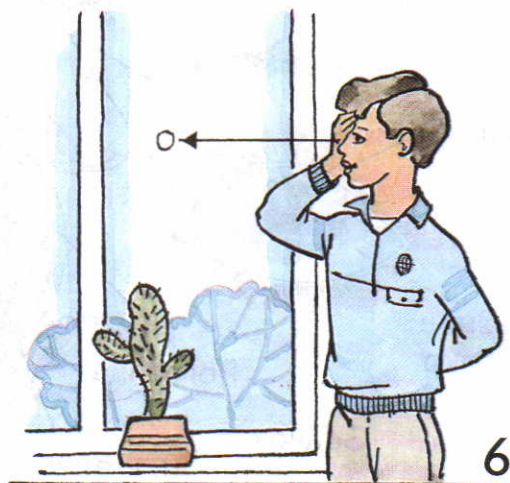


Рис. 5

1. Моргать глазами 1—2 минуты.

2. Закрывать глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев.

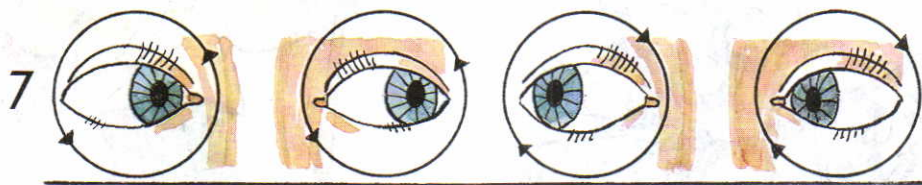
3. Крепко зажмурить глаза, затем открыть. 3—5 раз.

4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2—3 минуты посмотреть на небо.

5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу. 3—4 раза.

6. На стекло окна приклеить кружочек из бумаги. Закрывать один глаз, а другим 5 секунд смотреть на кружок. Затем перевести взгляд вдаль. То же самое проделать с другим глазом. По 6—8 раз.

7. Вращать глазами сначала влево, а затем вправо. 6—8 раз.



8. Смотреть вверх и вниз, в верхний правый угол, в левый нижний и наоборот. 6—8 раз.

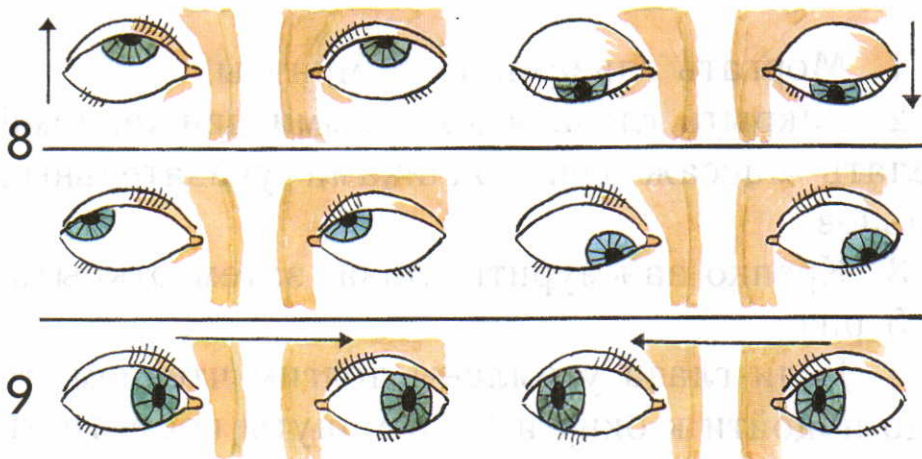


Рис. 5

9. Смотреть влево, вправо. 6—8 раз.

Береги глаза!

Избегай опасных ситуаций.



Береги зрение!

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включённую лампочку, пламя электро-сварки.

