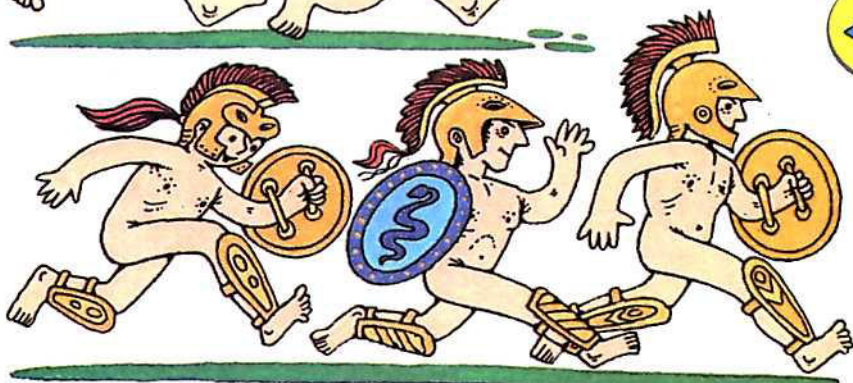




В. И. Лях

# 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



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

<b>ГЛАВА 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ</b> . . . . .	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
<b>ГЛАВА 2. ЧТО НАДО УМЕТЬ</b> . . . . .	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