

796(075)
Г 525

Л.Д. Глазырина
Т.А. Лопатик

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс



ВЛАДОС

Л.Д. Глазырина
Т.А. Лопатик

96
52

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В 4 классе ты освоишь упражнения для совершенствования техники спортивных игр: баскетбола, настольного тенниса и других. Познакомишься с различными видами спорта. Ты сможешь оценить свои успехи в лёгкой атлетике, гимнастике, плавании, лыжной подготовке, сравнивая результаты с системой отметок. Желаем тебе всё делать на «отлично». И в этом учебная книга поможет тебе.



Л.Д. Глазырина

Т.А. Лопатик

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс

Допущено Департаментом образовательных программ
и стандартов общего образования Министерства
образования Российской Федерации в качестве
учебного пособия для учащихся 4 класса
общеобразовательных учреждений

1632000

Библиотека
БДПУ имя М Таика

Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР



Владос

2003

ББК 75я71

Г52

Л. Д. Глазырина

Т. А. Лопатик

ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА

4 класс

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А.

Г52 Физическая культура: Учеб. пособие для уч-ся 4 кл. общеобразоват. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 144 с.: ил.

ISBN 5-691-00571-5.

Учебное пособие создано в соответствии с требованиями Обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Материалы пособия помогут школьникам осознанно заниматься физкультурой и спортом для укрепления здоровья и самосовершенствования.

Структура и содержание пособия позволяют учащимся свободно и продуктивно пользоваться им независимо от того, с какого класса, по какой программе и в каком объеме изучается курс.

ББК 75я71

МОСКВА



© Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., 2003

© «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

© Художественное оформление. «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

ISBN 5-691-00571-5

2003

ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Лёгкая атлетика
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Спортивные игры
- Плавание



СОДЕРЖАНИЕ

Лёгкая атлетика	4
Бег	10
Игры для совершенствования техники бега	16
Беговые упражнения на скорость, силу, красоту	21
Легкоатлетические прыжки в длину и в высоту	23
Прыжок в длину	26
Прыжок в высоту с разбега	31
Метание малого мяча	37
Соревновательные упражнения и игровые задания	40
Гимнастика	44
Лазанье по канату	47
Художественная гимнастика	54
Спортивная акробатика	59
Акробатические упражнения	61
Соревнование в гимнастическом многоборье	65
Лыжная подготовка	68
Лыжный инвентарь	71
Одновременный двухшажный ход	72
Коньковый ход	74