

УДК 796(075.2)
ББК 75я71
Ф 505

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Рецензенты

В. А. Стрельников, доктор педагогических наук, профессор
Бурятского государственного университета
А. Г. Шаргаев, кандидат педагогических наук, доцент
Бурятского государственного университета

Ф 505 Физическая культура. 1–4-е классы: учебник / сост.
Г. Я. Галимов, А. В. Гаськов, Ю. А. Копылов, М. Д. Кудряв-
цев. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета,
2015. — 128 с.

Учебник предназначен для самостоятельного изучения школьниками 1–4-х классов основных знаний по физической культуре, способов двигательной деятельности и физического совершенствования. В книге в доступной форме описаны разнообразные упражнения для занятий в школе и дома. Учебник предназначен для учителей физической культуры, рекомендован студентам педагогических специальностей. Книга разработана в соответствии с климато-географическими особенностями и национально-культурными традициями Республики Бурятия.

УДК 796(075.2)
ББК 75я71

© Бурятский госуниверситет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
Зарождение физической культуры	4
Ёрдынские игры Бурятии	7
Стрельба из лука в Бурятии	9
Движения человека	11
Дыхание человека	14
Почему ты устаёшь?	16
Осанка человека	17
Стопа человека	27
Строевые упражнения	28
Основные виды физических упражнений	32
Подвижные игры Бурятии	57
Спортивные игры	62
Здоровый образ жизни	71
Тренировка двигательных качеств	89
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	100
Как оказать доврачебную помощь при травмах	120
Напутствие	124
Библиографический список	125

Учебное издание

Составители: Геннадий Яковлевич Галимов, Алексей Владимирович Гаськов,
Юрий Анатольевич Копылов, Михаил Дмитриевич Кудрявцев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4-е классы

Учебник

*В книге использованы фотографии
из интернет-источников*

Редактор *А. Д. Танхаева*
Компьютерная верстка *Т. А. Олоева*

Свидетельство о государственной
аккредитации

№ 1289 от 23 декабря 2011 г.

Подписано в печать 03.11.2015.
Формат 60х84 1/16. Уч.-изд. л. 6,86.
Усл. печ. 7,44. Тираж 200. Заказ 274.
Цена договорная.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: riobsu@gmail.com

Отпечатано в типографии Издательства
Бурятского государственного университета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Сухэ-Батора, 3а