

3 класс

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории
6

Виды физических упражнений
14

Что такое комплексы физических упражнений
19

Как измерить физическую нагрузку
21

Закаливание — обливание, душ
25

Гимнастика с основами акробатики
29

Лёгкая атлетика
40

Лыжные гонки
48

Плавание
57

Спортивные игры
64

4 класс

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории
96

Физическая подготовка и её влияние
на работу лёгких и сердца
102

От чего зависит физическая нагрузка
и как её регулировать
104

Правила предупреждения травм
107

Оказание первой помощи
при лёгких травмах
111

Закаливание
114

Наблюдение
за своим физическим развитием
и физической подготовленностью
118

Гимнастика с основами акробатики
122

Лёгкая атлетика
138

Лыжные гонки
142

Подвижные игры
145

Плавание
149

Упражнения, которые должны
уметь выполнять учащиеся
по окончании 4 класса
154

Заключение
159