



ПРОСВЕЩЕНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ШКОЛА РОССИИ

**«УМК по физической
культуре издательства
«Просвещение» под
редакцией В.И. Ляха»**



ЛИНИЯ УМК под редакцией В.И. Ляха

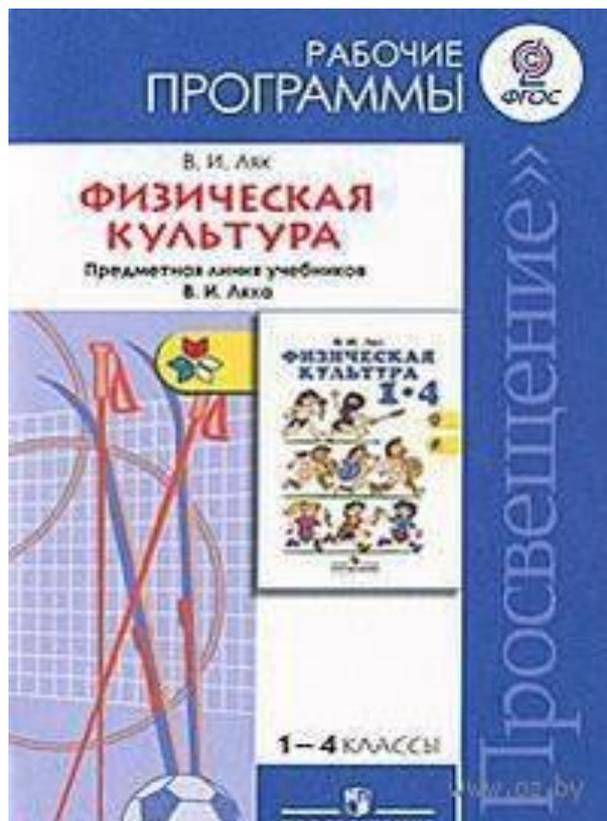
СОСТАВ УМК:

- **Рабочая программа для начальной школы**
- **Учебник для 1-4 классов**
- **Методические рекомендации в помощь учителю**



- **Теоретическая основа - концепция сенситивных периодов**
- **Направленность педагогического процесса - развитие физических качеств, воспитание у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом**

Рабочая программа для начальной школы (1-4 классы)



Разработана в соответствии с ФГОС и примерной программой по предмету «Физическая культура» для начальной школы

Содержание курса

- ▶ **Знания о физической культуре** (*основные понятия, правила предупреждения травматизма во время занятий, основы личной гигиены. История физической культуры. Характеристика физических упражнений и основных физических качеств*)
- ▶ **Способы физкультурной деятельности** (Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур и тд. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение длины и массы тела, измерение ЧСС и тд. Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр)
- ▶ **Физическое совершенствование** (физкультурно-оздоровительная деятельность: комплекс упражнений для утренней гимнастики, физкультминутки, комплексы ОРУ и тд. Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, подвижные и спортивные игры)

Учебник по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

Учебник включен в
Федеральный перечень
учебников,
рекомендованных к
использованию в
общеобразовательных
организациях.



Пример выполнения упражнения из раздела «Лёгкая атлетика»

Метание

Метание мяча с места (рис. 23). В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши — в левой) руке. Левая нога на полшага впереди правой. Правая нога сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперёд. Рука с мячом резко выпрямляется, и после хлёсткого движения кисть выпускает мяч.

Метание мяча с 1–3 шагов разбега. При метании с **одного шага** в исходном положении правая нога и правая рука (у левши — левые) впереди.

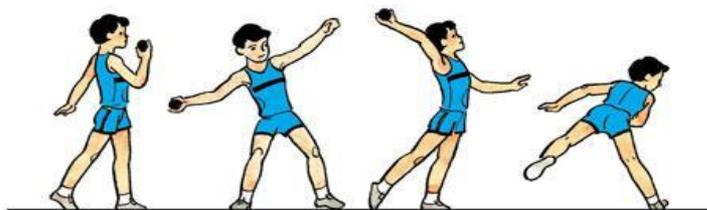


Рис. 23

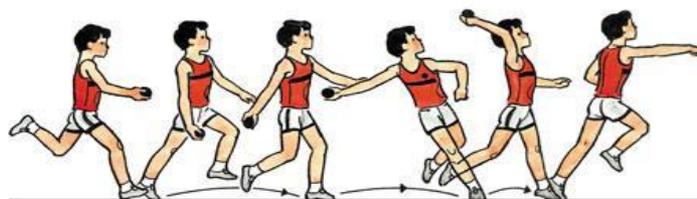


Рис. 24

С шагом левой ноги вперёд правая рука с мячом делает замах вверх-назад (или вниз-назад). Отталкиваясь правой ногой, выполняют бросок.

При метании с **трёх шагов** (рис. 24) в исходном положении правая нога впереди, рука с мячом впереди или внизу.

Первый шаг выполняется с левой ноги. Правая рука с мячом отводится вниз-назад.

Второй шаг выполняют с правой ноги, поворачивая стопу наружу.

Левой ногой делают третий шаг и выполняют бросок.

После того как снаряд выпущен, необходимо сохранить устойчивое положение и погасить скорость движения. Это даст возможность не пере-



зигзагом



в парах

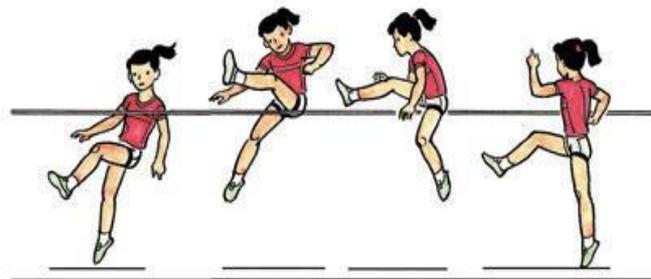


Рис. 22

Прыжки

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (рис. 21) относится к самым простым. В нём различают **разбег, отталкивание, полёт и приземление.**

Приземляться следует на всю стопу или на пятки, не заваливаясь назад.

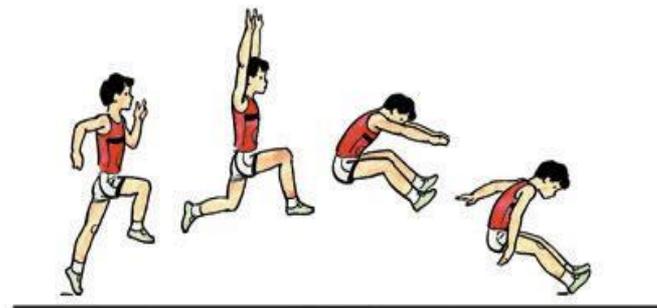


Рис. 21

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (рис. 22) называется так потому, что прыгун как бы перешагивает через планку сначала одной, а затем другой ногой.

Этот прыжок состоит из **разбега, отталкивания, перешагивания через планку и приземления.** Разбег осуществляется под углом $35-40^\circ$ к планке.

Если толчковая нога правая, то разбежаться надо с левой стороны от планки. Если толчковая нога левая, то разбежаться надо с правой стороны от планки.

На площадке прыжки в длину и в высоту совершаются в яму с песком, а в зале — на гимнастические маты.

Учебник включает:

- Теоретический раздел: история возникновения физической культуры, история Олимпийских Игр и олимпийского движения, правила личной гигиены, техника безопасности на уроках.
- Практический раздел: комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики, физкультминуток, правила проведения подвижных и спортивных игр.
- Вопросы для проверки и закрепления полученных знания.
- Задания для самостоятельного выполнения и проектной деятельности.

Методические рекомендации включают в себя:

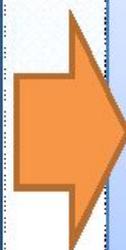


- Комментарии по работе с «Рабочей программой»
- Взаимосвязь содержания учебника и результатов освоения программного материала
- Методику развития физических качеств (двигательных) способностей для детей 7 - 11 лет
- Методику физкультурно-оздоровительных занятий и спортивных мероприятий в режиме учебного дня
- Планирование, контроль, учебно-методическое обеспечение занятий по физической культуре

По вопросам приобретения просьба обращаться:

ОПТОВЫЕ ЗАКУПКИ

**За бюджетные средства или за
безналичный расчёт от 25 экз.**



Тел. 8(495)789-30-40

доб. 4144 или 4115

E-mail: gtrofimova@prosv.ru

E-mail: rea@prosv.ru

РОЗНИЧНЫЕ ЗАКУПКИ

В магазинах вашего города

или в интернет-магазинах

«Ozon.ru» (<http://www.ozon.ru/>), «Лабиринт» (<http://www.labirint.ru/>)

*Если вы сделали заказ в книготорговой компании на продукцию
издательства «Просвещение» и он не был выполнен в течении 5 дней,
просьба сообщить об этом в издательство:*

Тел.: 8(495)789-30-40 доб. 4075

E-mail: mbarsukova@prosv.ru

Спасибо за
внимание

