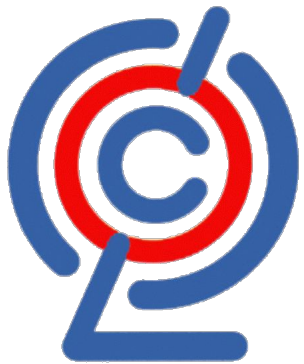


ПРОСВЕЩЕНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«УМК по физической культуре издательства «Просвещение» под редакцией А.П. Матвеева»



Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

Начальная школа (1-4 классы)

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактике плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- Развитие координационных и кондиционных способностей
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических качеств на здоровье
- Выработка представлений об основных видах спорта
- Формирование навыков здорового образа жизни
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости и тд.

ЛИНИЯ УМК под редакцией А.П. Матвеева

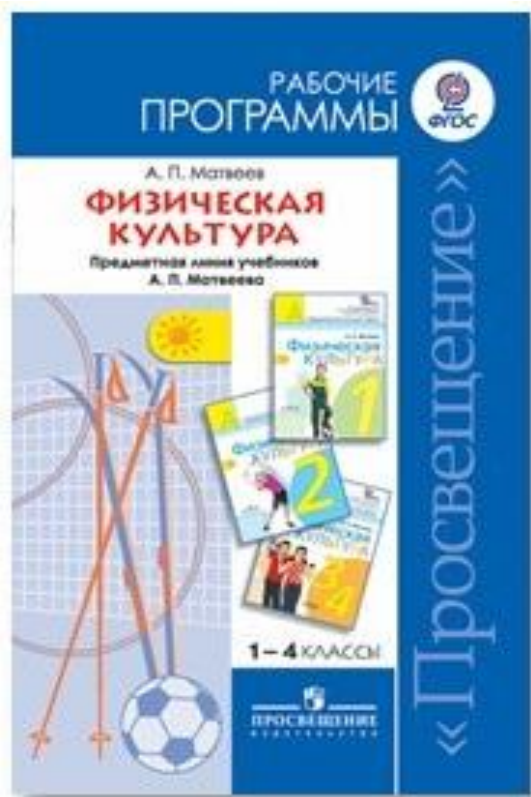
СОСТАВ УМК:

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



- **Теоретическая основа** - концепция ведущего вида деятельности, т.е. обеспечение самостоятельной работы обучающихся по организации и проведению занятий по физической культуре;
- **Направленность педагогического процесса** – развитие устойчивых интересов и потребностей в занятиях физической культурой;
- **Учебный предмет** – двигательная деятельность

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**
- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.
- **Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

Содержание курса

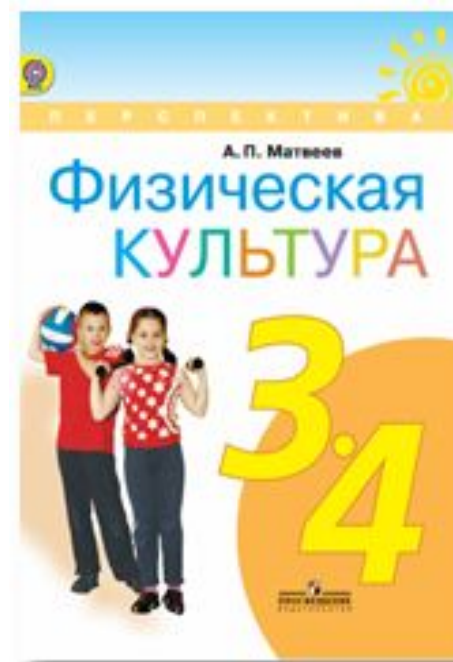
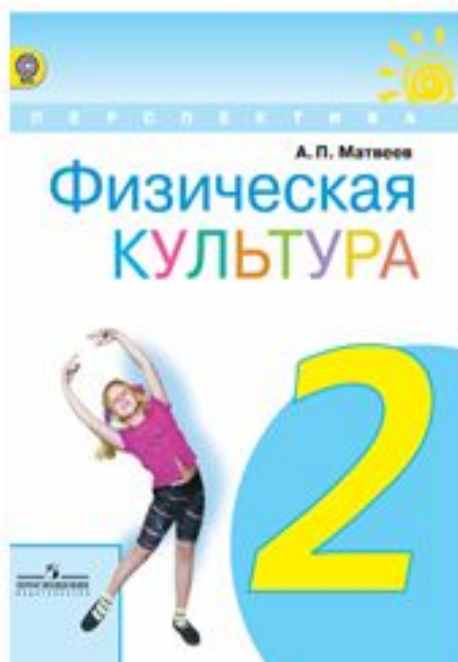
- **Способы физкультурной деятельности**
- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств, Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Содержание курса

- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность.**
Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Плавание. Подвижные и спортивные игры.

Учебники по предмету «Физическая культура» для 1, 2, 3-4 классов

Учебники включены в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях



Учебники по физической культуре имеют особое значение в формировании знаний о предмете, являются эффективным средством включения школьников в самостоятельную учебную деятельность.

- С учетом деятельностного характера учебного предмета «Физическая культура» учебники составлены таким образом, чтобы учитель сам мог определять и планировать логику освоения учебного материала, комплексировать содержание разных разделов и тем, исходя из решаемых задач и времени их решения в цикле учебного года и учебной деятельности.

Примерные формы работы с учебниками в структуре урочных и самостоятельных занятий

Уроки физической культуры

Освоение учебных знаний:

- О технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений;
- О способах устранения ошибок при совместных формах учебной деятельности;
- По правилам ТБ и профилактике травматизма;
- По правилам выполнения комплексов упражнений разной функциональной направленности;
- По правилам организации самостоятельных занятий подвижными играми, утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз

Освоение способов двигательной деятельности:

- Определение ЧСС во время выполнения физических нагрузок;
- Выполнение игровых действий и способов взаимодействия во время игровой и учебной деятельности;

Самостоятельные занятия

Освоение учебных знаний:

- Об истории становления и развития ФК и спорта;
- О физических качествах и способах их тестирования;
- О закаливающих процедурах и правилах их проведения;
- О правилах и содержании подвижных игр;
- О режиме дня и правилах его составления;
- О технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений

Освоение способов двигательной деятельности:

- Планирование режима дня;
- Отбор и составление комплексов утренней гимнастики;
- Взаимодействие с товарищами при самостоятельной организации и проведении спортивных игр и простейших соревнований;

Продолжение

Уроки физической культуры

Освоение учебных знаний:

- Контроль техники выполнения разучиваемых движений;
- Проведение комплексов ОРУ с группой (классом) занимающихся

Самостоятельные занятия

Освоение учебных знаний:

- Проведение закаливающих процедур;
- Контроль динамики показателей физического развития и физической подготовленности

Выполнение физических упражнения и техники действий:

- Совершенствование техники простейших гимнастических и акробатических упражнений;
- Совершенствование техники простейших беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании;
- Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъёмов;
- Совершенствование техники игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе;
- Участие в подвижных играх;
- Выполнение комплексов ОРУ разной функциональной направленности

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ЕСТЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

В повседневной жизни человек ходит, бегает, перепрыгивает или перелезает через препятствия.

Ходьба, бег, прыжки — это основные **естественные способы передвижения**.

Во время передвижения или стоя, сидя человек наклоняется, приседает, поворачивается, поднимает и сгибает руки и ноги. Это всё — **естественные движения**.

Из естественных движений и передвижений состоят физические упражнения. Но их выполняют по **правилам** и для того, чтобы развить силу, выносливость, быстроту, гибкость и т. д.

Например, человек наклонился, чтобы поднять упавшую вещь. Этот наклон — естественное движение. А вот когда он во время зарядки выполняет наклон вперёд, то это — физическое упражнение. Почему? Потому что надо наклоняться, не сгибая колени, и повторять наклон несколько раз. Если выполнять это упражнение каждый день, увеличивая количество раз, то улучшается гибкость.

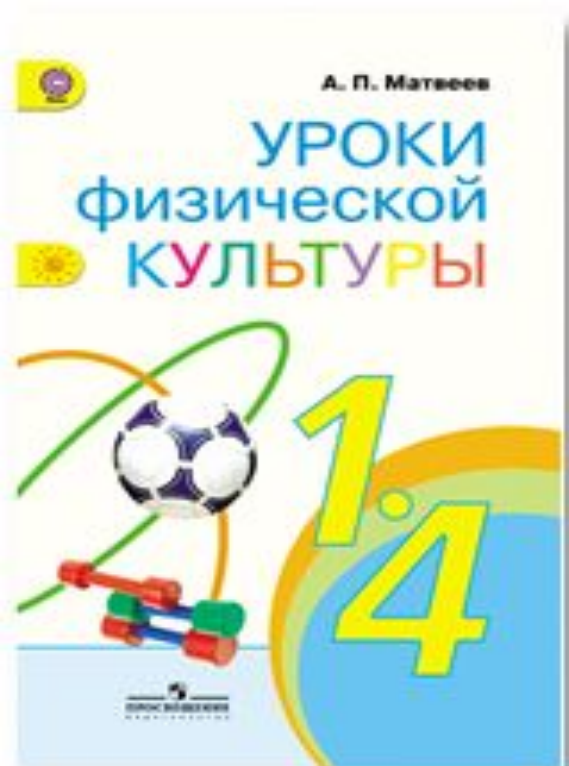


1. Какие естественные движения и передвижения ты знаешь?
2. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений? Приведи примеры.

Вопросы
для
проверки
усвоения
полученных
знаний

Теоретически
знания о
физической
культуре

Методические рекомендации



- Пособие по использованию рабочей программы
- Возрастные особенности обучения учащихся двигательным действиям
- Критерии оценки полученных результатов
- Примеры поурочного планирования
- Методические рекомендации по проведению уроков

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 книоторговой 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

