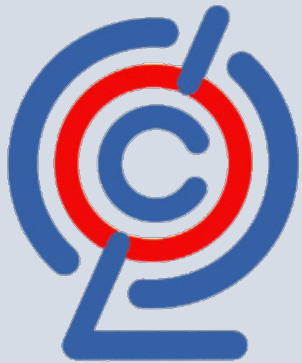




**ПРОСВЕЩЕНИЕ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

**«УМК по физической  
культуре издательства  
«Просвещение»  
Линия под редакцией И.А.  
Винер**

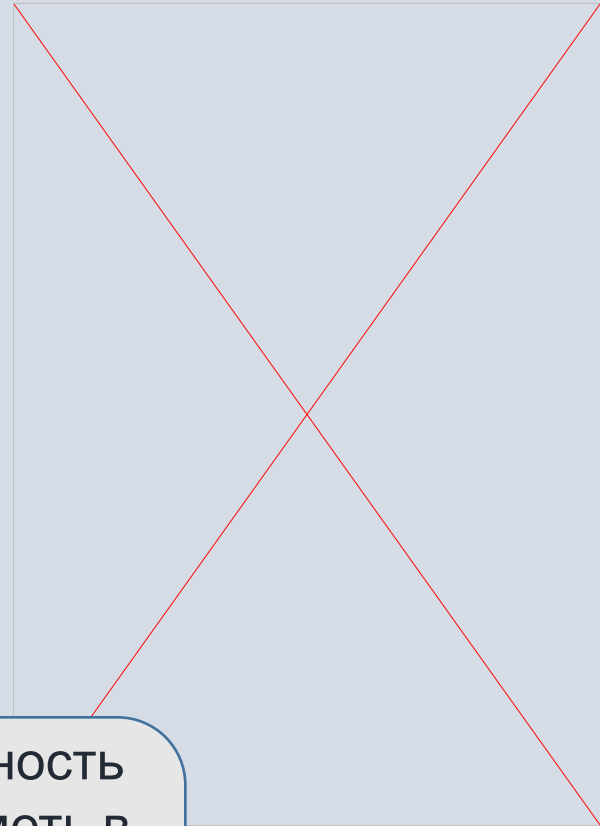


**Линия УМК под  
редакцией  
И. А. Винер**

**СОСТАВ УМК:**

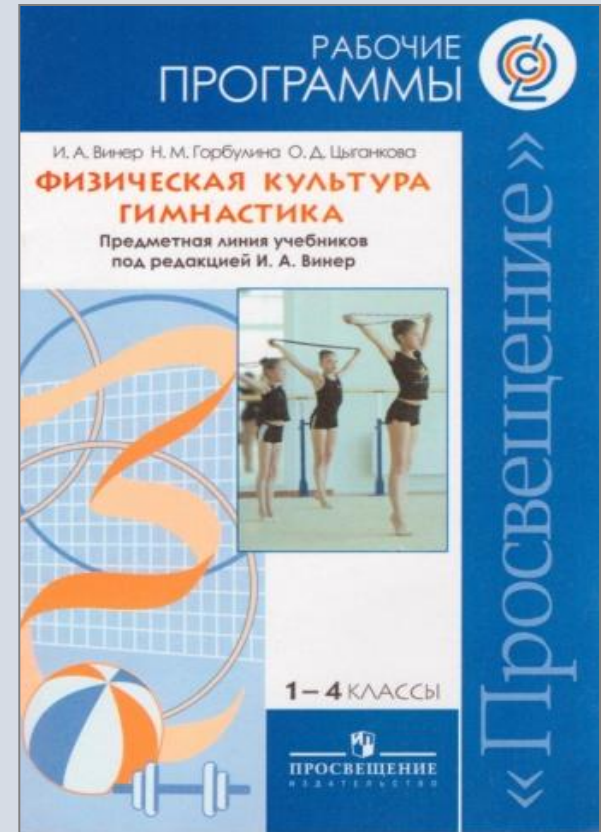
- **Рабочая программа для начальной школы**
- **Учебники для 1-4 классов**
- **Методические рекомендации в помощь учителю**

Наибольшую ценность комплект будет иметь в бесснежных районах, где невозможно проводить лыжную подготовку



# Рабочая программа

- В основу программы положена авторская методика обучения детей гимнастике заслуженного тренера России кандидата педагогических наук, профессора Ирины Александровны Винер.
- Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, имеет модульную структуру и рекомендована Экспертным Советом Министерства образования и науки Российской Федерации для общего начального образования.



# Учебник по предмету Физическая культура для начальных классов

- раскрывает предметное содержание курса физической культуры и логику учебного тренировочного процесса (учебно-понятийный аспект);
- содержит материал для самостоятельной работы учащихся, систему заданий, обеспечивающую выбор индивидуальных спортивно-тренировочных траекторий (самостоятельность);
- содержит задания для самоконтроля, оценки собственных спортивных достижений (контрольно-оценочный аспект);
- содержит статистический и иллюстративный материал, наглядно демонстрирующий технику выполнения упражнений (информационно-иллюстративный аспект).



# Пример материала из учебника

## «Тутти»

### Наклоны туловища вперёд.



78

Тутти! Так звали мальчика — героя сказки Ю. К. Олеси «Три толстяка». Больше всего на свете Тутти любил свою удивительную куклу. Она умела передвигаться и низко наклоняться.

Упражнение направлено на развитие гибкости и укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, колени и стопы вытянуты, туловище и голова прямо, руки вверх.

Темп умеренный.

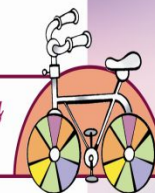
■ Наклонитесь вперёд (постарайтесь коснуться прямых ног сначала животом, затем грудью), руки вытяните вперёд до касания стоп (вдох).

■ Вернитесь в исходное положение (выдох).

*Повторите 4–8 раз.*

## «Велосипед»

### Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса.



Вы любите кататься на велосипеде? Теперь у вас появилась возможность кататься и зимой, и летом.

Упражнение направлено на развитие гибкости и координации.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

Темп умеренный.

■ 4 движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением вперёд (вдох).

■ 4 движения ногами поступательным движением назад (выдох).

*Повторите 4–8 раз.*



79

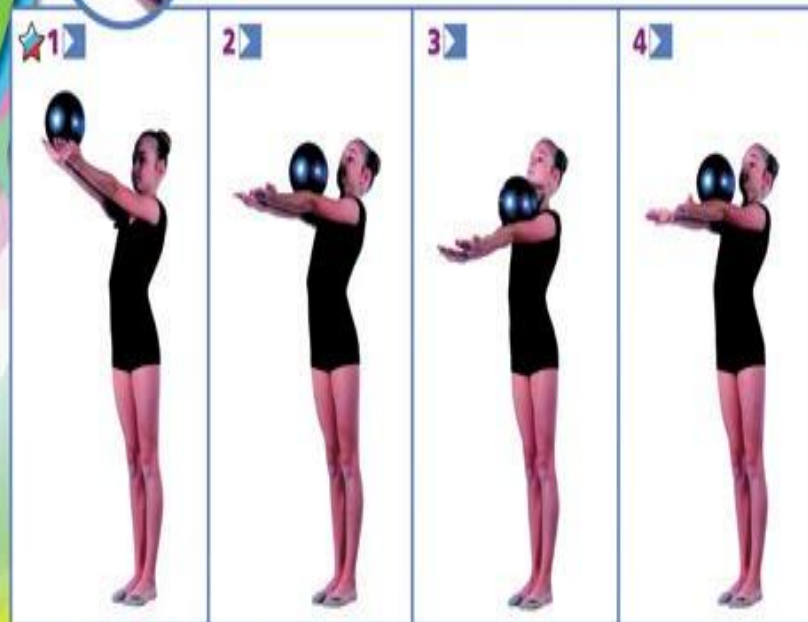


## Пример материала из учебника

### «Колобок по рукам»

Перекат по двум рукам на грудь.

Исходное положение: руки сомкнуты и вытянуты вперёд на уровне груди, мяч находится на ладонях.



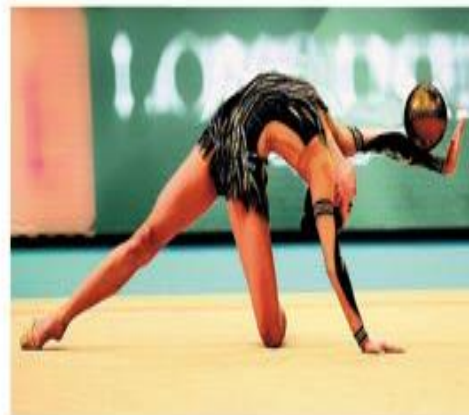
- Потянитесь вперёд, руки слегка приподнимите, локти прямые. Перекатите мяч по рукам до груди.
- Слегка опустите руки, выполните перекат мяча от груди к ладоням.

*Повторите 2 раза.*



#### Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с мячом.



# Методические

# рекоменда

- базовые принципы и методы гармоничного развития детей средствами гимнастики;
- базовые гимнастические, акробатические, подводящие упражнения;
- методики, способствующие развитию координации, гибкости, быстроты, укрепляющие основные группы мышц, развивающие моторику;
- базовые музыкально-хореографические и музыкально-сценические игры, позволяющие обучить детей искусству передачи образа движениями;
- базовые спортивные эстафеты.



Предлагаемая методика является базовой. На ее основе можно составлять варианты учебного плана на различное количество учебных часов



**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](mailto:gtrofimova@prosv.ru)

E-mail: [rea@prosv.ru](mailto: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](mailto:mbarsukova@prosv.ru)**

Спасибо  
за  
внимание

