



ПРОСВЕЩЕНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО

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



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

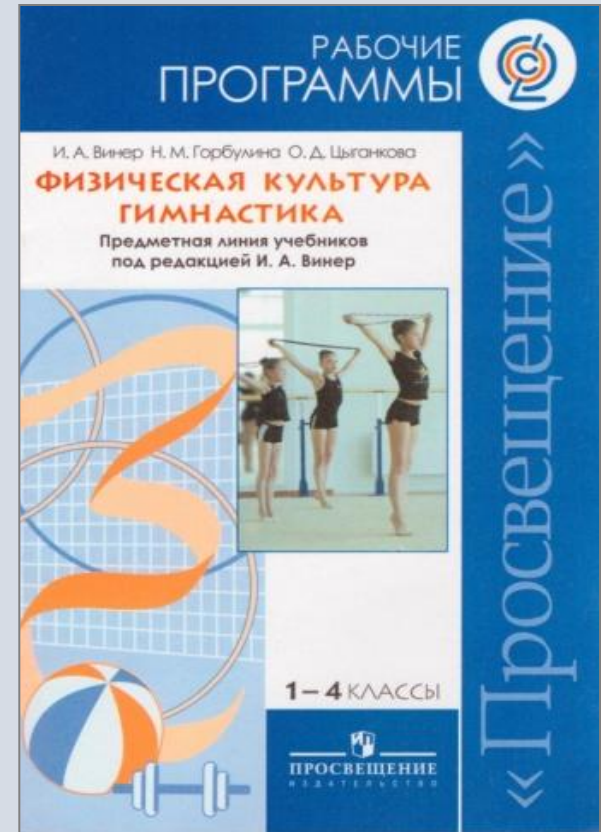
СОСТАВ УМК:

- **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. Олеши «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.

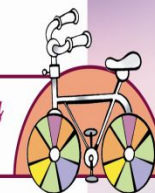
■ Наклонитесь вперёд (постарайтесь коснуться прямых ног сначала животом, затем грудью), руки вытяните вперёд до касания стоп (вдох).

■ 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.



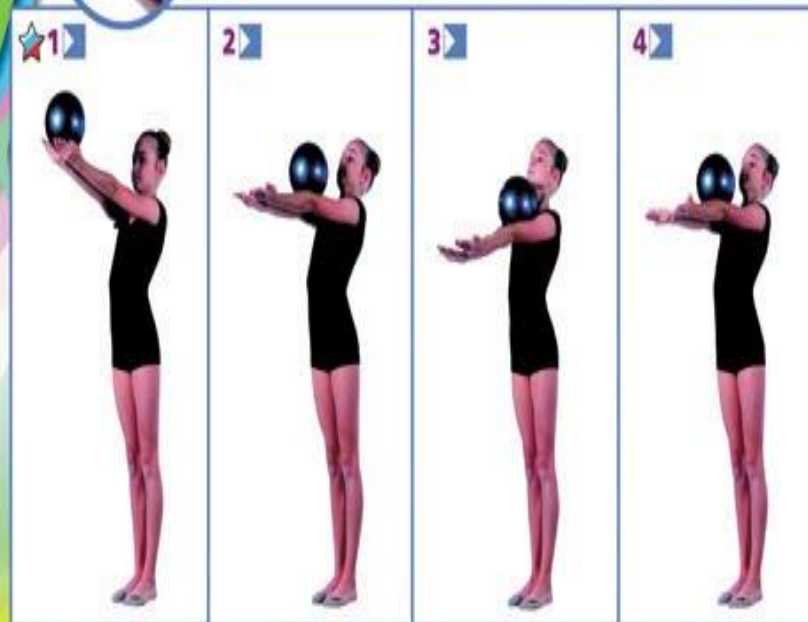
79

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.



68

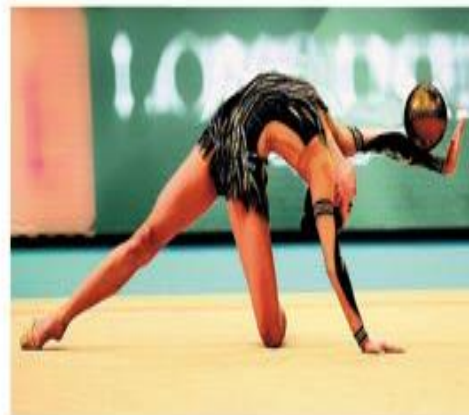
- Потянитесь вперёд, руки слегка приподнимите, локти прямые. Перекатите мяч по рукам до груди.
- Слегка опустите руки, выполните перекат мяча от груди к ладоням.

Повторите 2 раза.



Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с мячом.



69

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

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

