

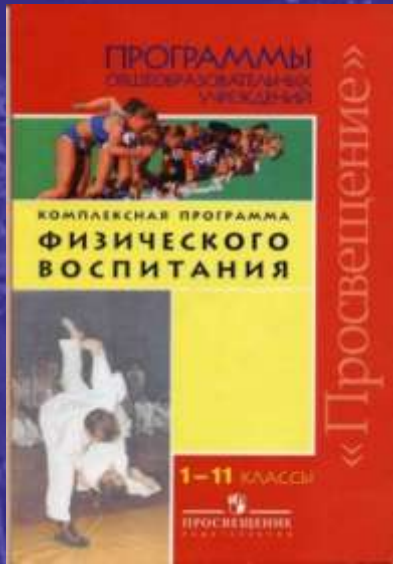
**Учебно-методический комплект
Физическая культура
для учащихся 1-11 классов
под редакцией
В. И. Ляха и М.Я. Виленского**



Анализ программного обеспечения учебного процесса по физической культуре показал, что 80% ОУ пользуются государственной комплексной программой В.И. Ляха и А.А.Зданевича.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех учеников и создающих благотворную среду взаимодействия.

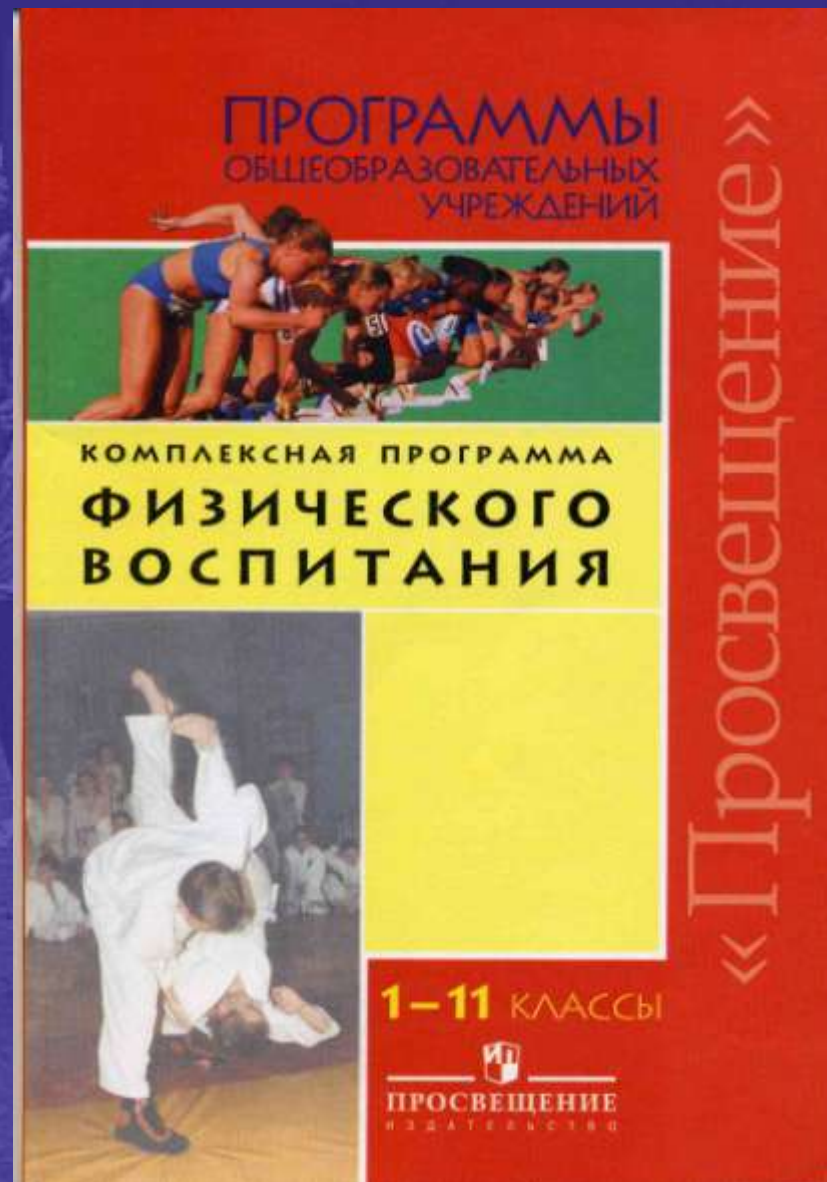




Структура УМК по физической культуре

- ❖ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
- Учебники:
- ❖ «Мой друг физкультура» для 1-4 классов;
 - ❖ «Физическая культура» для 5-7 классов;
 - ❖ 8-9 и 10-11 классов;
- Методические пособия для учителей :
- ❖ 5-7 классов;
 - ❖ 8-9 классов
 - ❖ 10-11 классов;

**Комплексная
программа
физического
воспитания
для учащихся
1-11 классов**



Цель физического воспитания в школе состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности

Основное средство достижения этой цели – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

«Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков»



Основные отличия и преимущества программы физического воспитания **В. И. Ляха**

- Комплексный подход
- Наличие базовой и вариативной части
- Возможность использования для 2-х и 3-х уроков физкультуры в неделю
- Подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и внеклассной работы
- Удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу

Комплексный подход

Программа содержит материал *четырёх взаимосвязанных частей*:

- ❖ уроки физической культуры
- ❖ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня
- ❖ внеклассная работа
- ❖ физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Содержание физического воспитания в общеобразовательной школе

Основное средство овладения физической культурой – освоение **базовых** ее **основ** – объективно необходимого для каждого человека обязательного уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы хотел заниматься человек в будущем

Обязательный уровень составляет основу **общегосударственного стандарта** общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры

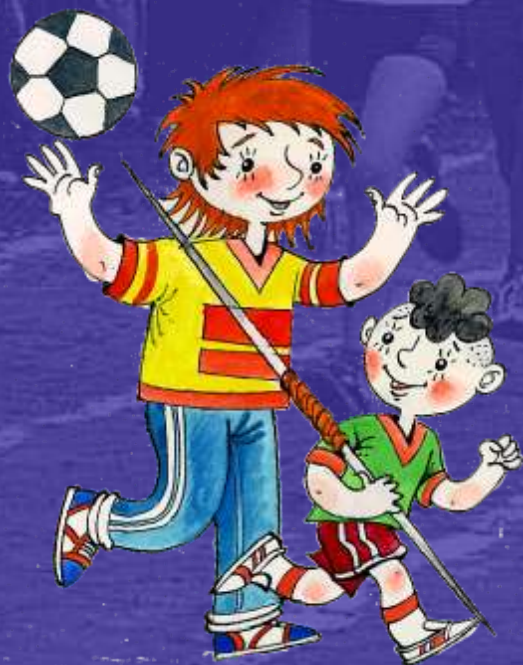
Другая, **дифференцированная (вариативная)** часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета **индивидуальных** способностей детей, **региональных** и **национальных** условий, **специализации** и **интересов учащихся**

Выбор содержания вариативной части (третьего урока физкультуры) зависит:

- От наличия спортивной базы и ее оснащения
- От уровня подготовки и специализации учителей физкультуры
- От региональных климатогеографических условий
- От национальных особенностей
- От пожеланий детей и родителей

Предпочтения следует отдавать:

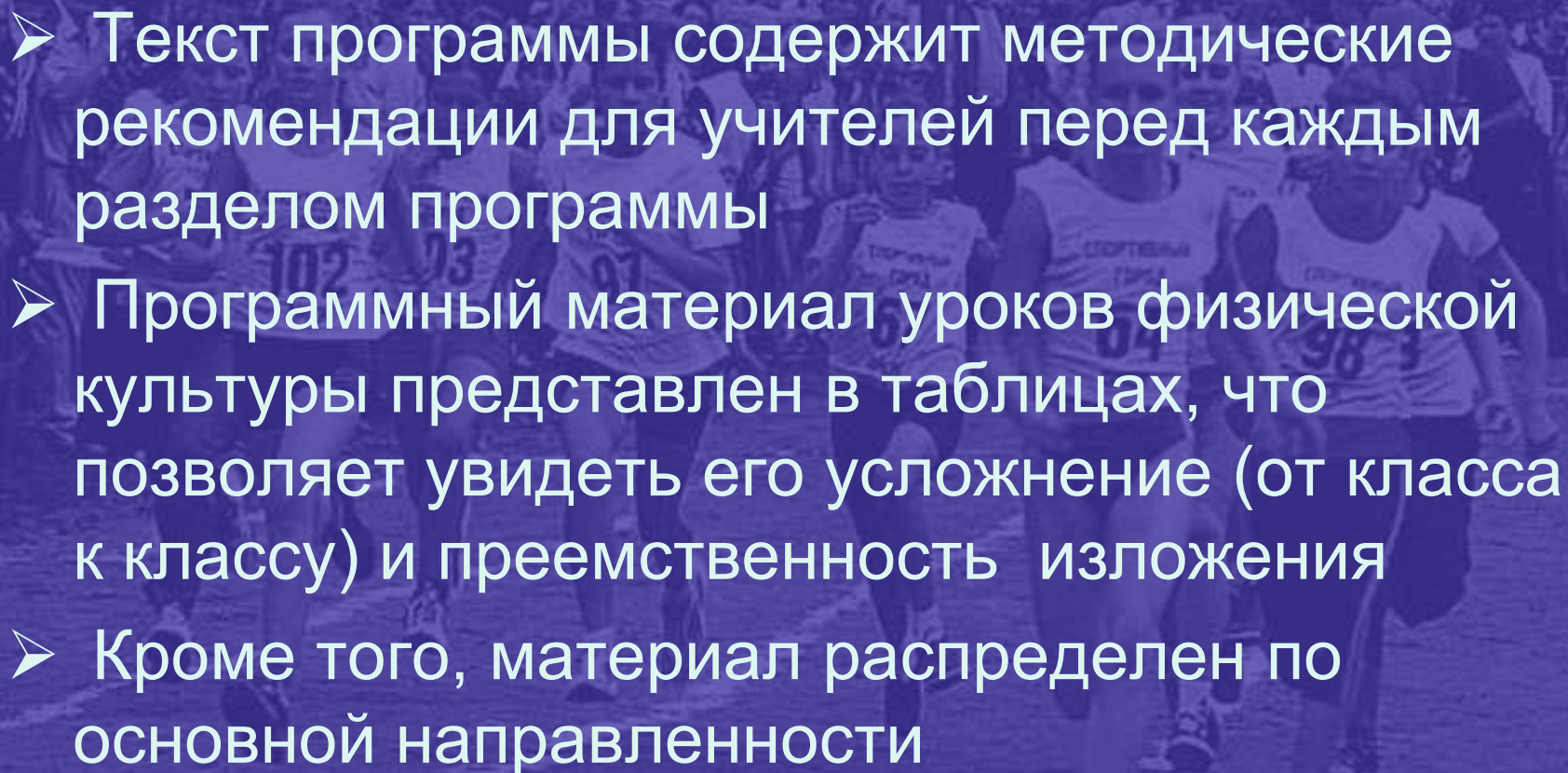
- Физическим упражнениям на **открытом воздухе** (лыжная подготовка, кросс, ОФП, легкая атлетика, подвижные игры, футбол и др.)
- Корректирующей гимнастике; фитболгимнастике; элементам аэробики, степаэробики, фитнеса, шейпинга, каланетика, стретчинга, атлетической гимнастики и т.п.



В вариативной части также рекомендуется

- Углубленное изучение **традиционных** (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, бадминтона, тенниса и настольного тенниса), и **новых спортивных игр** (стритбола, флорбола)
- **Национальные** виды спорта, игры и танцы



- 
- Текст программы содержит методические рекомендации для учителей перед каждым разделом программы
 - Программный материал уроков физической культуры представлен в таблицах, что позволяет увидеть его усложнение (от класса к классу) и преемственность изложения
 - Кроме того, материал распределен по основной направленности

Кроме комплексной программы физического воспитания УМК содержит учебники и методические пособия для учащихся всех возрастов

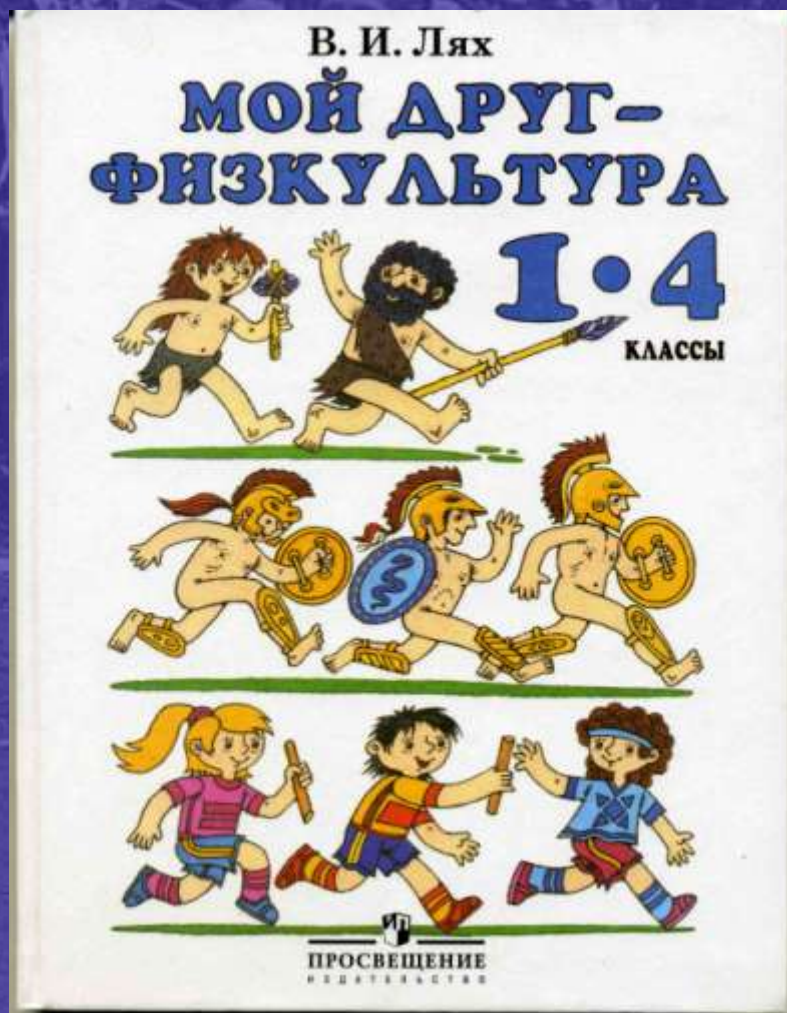
Они распределены

для детей 1-4, 5-7, 8-9 и

10-11 классов



Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов



- Отлично иллюстрирован и *доступен* для младших школьников
- Помогает *родителям* ознакомить детей с азами физической культуры и здорового образа жизни
- В конце учебника помещены **методические рекомендации** для *учителей*

? Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто пошёл в поход? Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Хочу быть закалённым.
2. Обтираюсь.
3. Обливаюсь.
4. Принимаю контрастный душ.
5. Закаляюсь каждый день.
6. Люблю плавать, играть в воде.
7. Выхожу из воды до появления озноба.
8. Загораю в головном уборе.

Количество баллов _____.

Таблица 1

Условия проведения закаливающих процедур

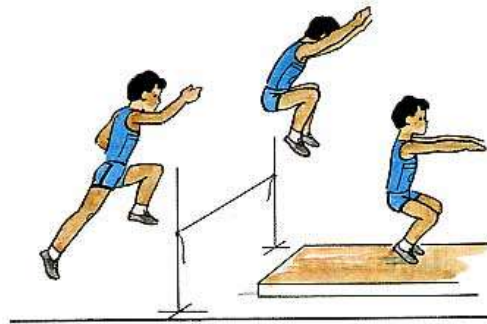
Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с $+20^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до $+15^{\circ}\text{C}$	1—3 мин

1—2 классы

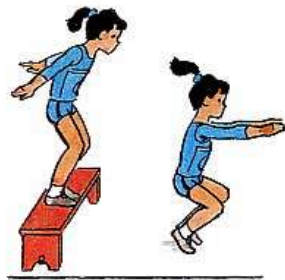
ВЫПОЛНИ 



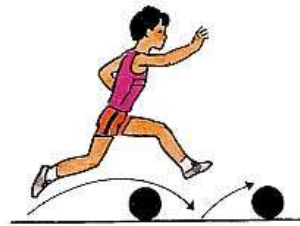
Прыжки
на одной
и двух ногах



через верёвочку (40 см)
с 3—5 шагов разбега



с высоты 30—40 см



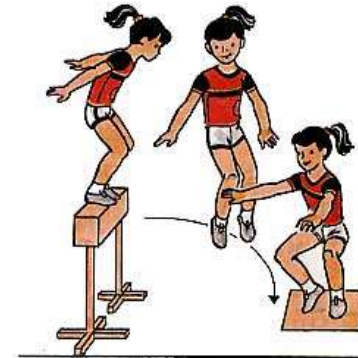
через мячи

3—4 классы

ВЫПОЛНИ 



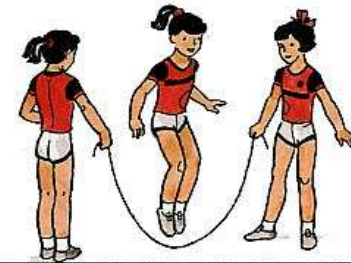
Прыжки
с доставанием
повешенного
мяча



с высоты 70 см
с поворотом в воздухе
на 90—180° и приземлением
точно в квадрат

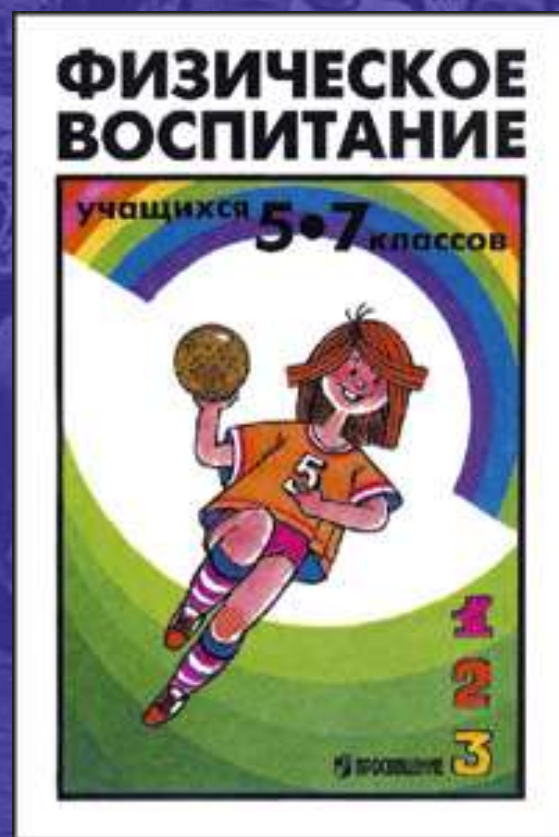


через короткую



и длинную скакалку

Учебно-методический комплект для учащихся 5-7 классов

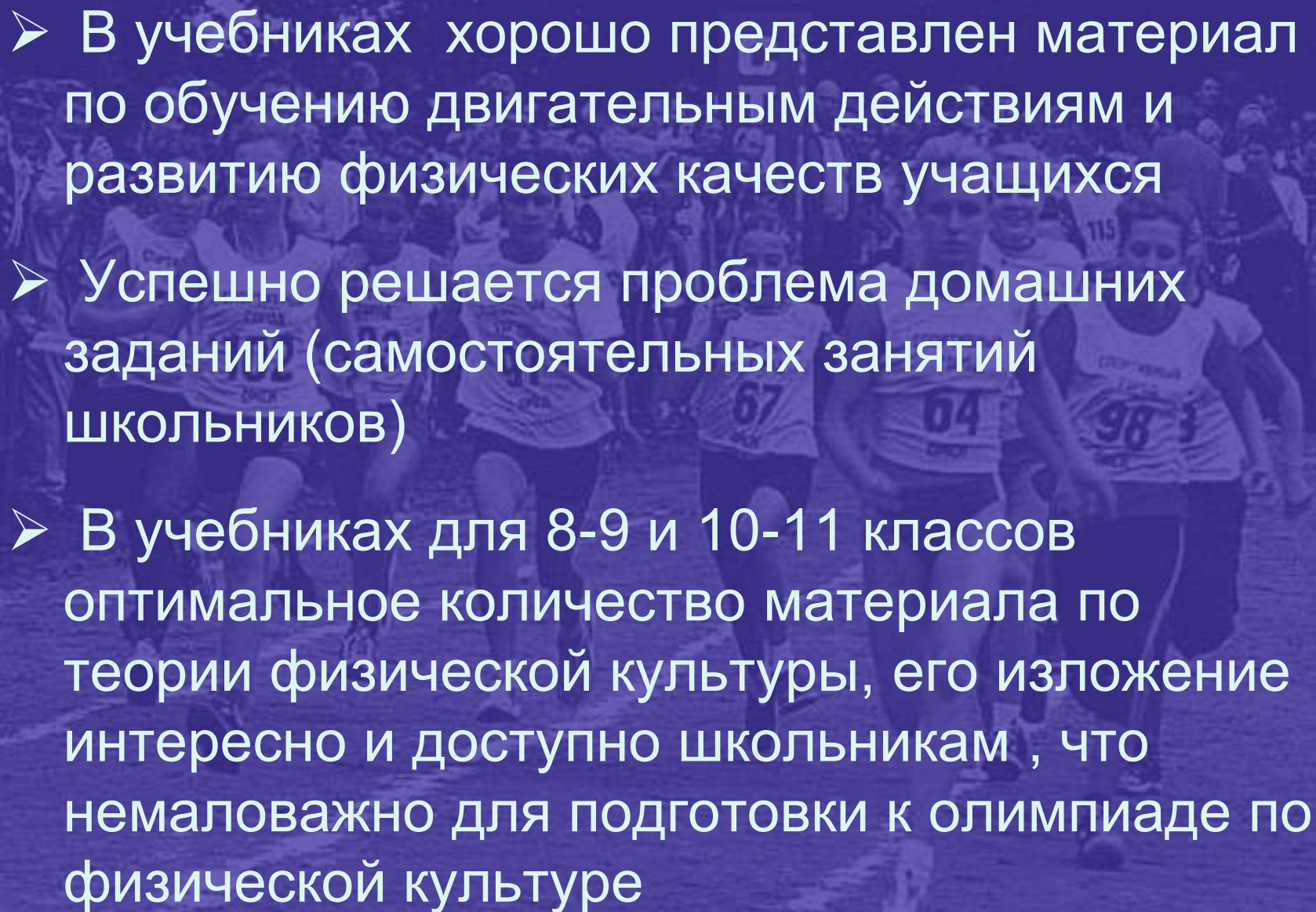


Учебно-методический комплект для учащихся 8-9 классов



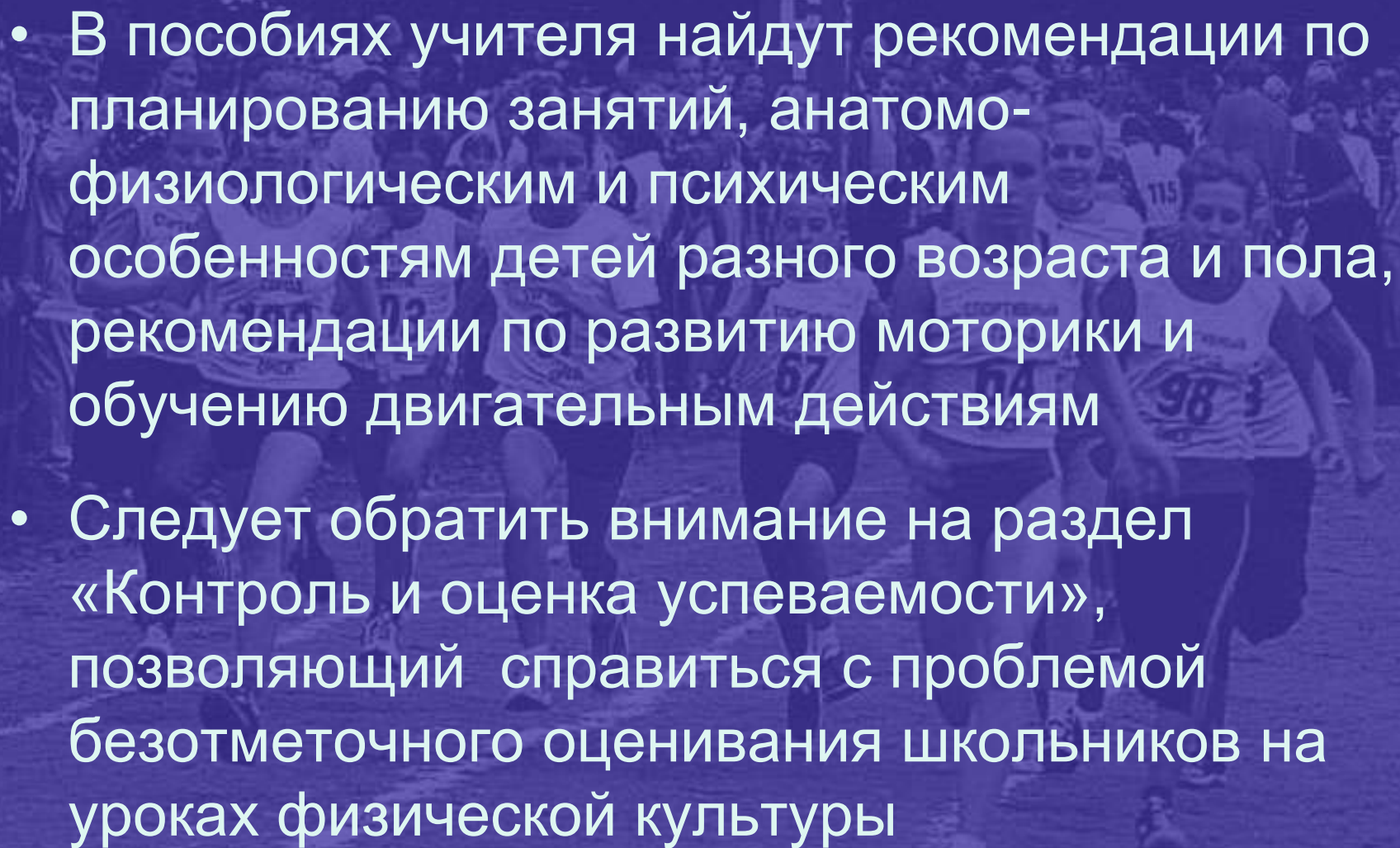
Учебно-методический комплект для учащихся 10-11 классов



- 
- В учебниках хорошо представлен материал по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств учащихся
 - Успешно решается проблема домашних заданий (самостоятельных занятий школьников)
 - В учебниках для 8-9 и 10-11 классов оптимальное количество материала по теории физической культуры, его изложение интересно и доступно школьникам, что немаловажно для подготовки к олимпиаде по физической культуре

Учебные пособия для учителей физкультуры



- 
- A group of children are running a race on a dirt path. They are wearing white t-shirts with numbers on them. In the background, there are spectators and trees. The image has a blue tint.
- В пособиях учителя найдут рекомендации по планированию занятий, анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей разного возраста и пола, рекомендации по развитию моторики и обучению двигательным действиям
 - Следует обратить внимание на раздел «Контроль и оценка успеваемости», позволяющий справиться с проблемой безотметочного оценивания школьников на уроках физической культуры

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.

Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы (Папка)

- ✓ Учебно-наглядное пособие подготовлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов»
- ✓ служит дополнением к учебнику по физической культуре для начальной школы
- ✓ выполнено в виде рисунков, иллюстрирующих упражнения, изучаемые в начальной школе, и краткого пояснительного текста к ним



Ходьба по скамейке с переступанием через верёвку



Ходьба на носках по скамейке



Ходьба по гимнастической скамейке



Ходьба по гимнастической скамейке в полуприседе



Ходьба по рейке гимнастической скамейки



Ходьба по гимнастической скамейке в приседе



Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (высота верхнего края скамейки до 60 см)

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!

