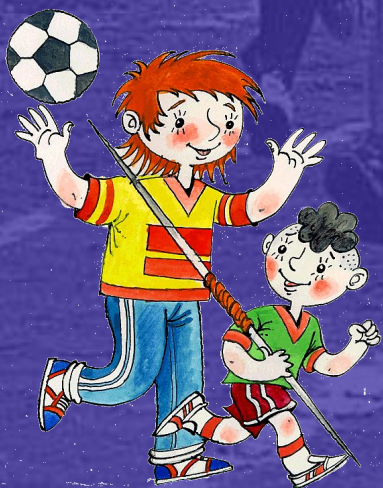


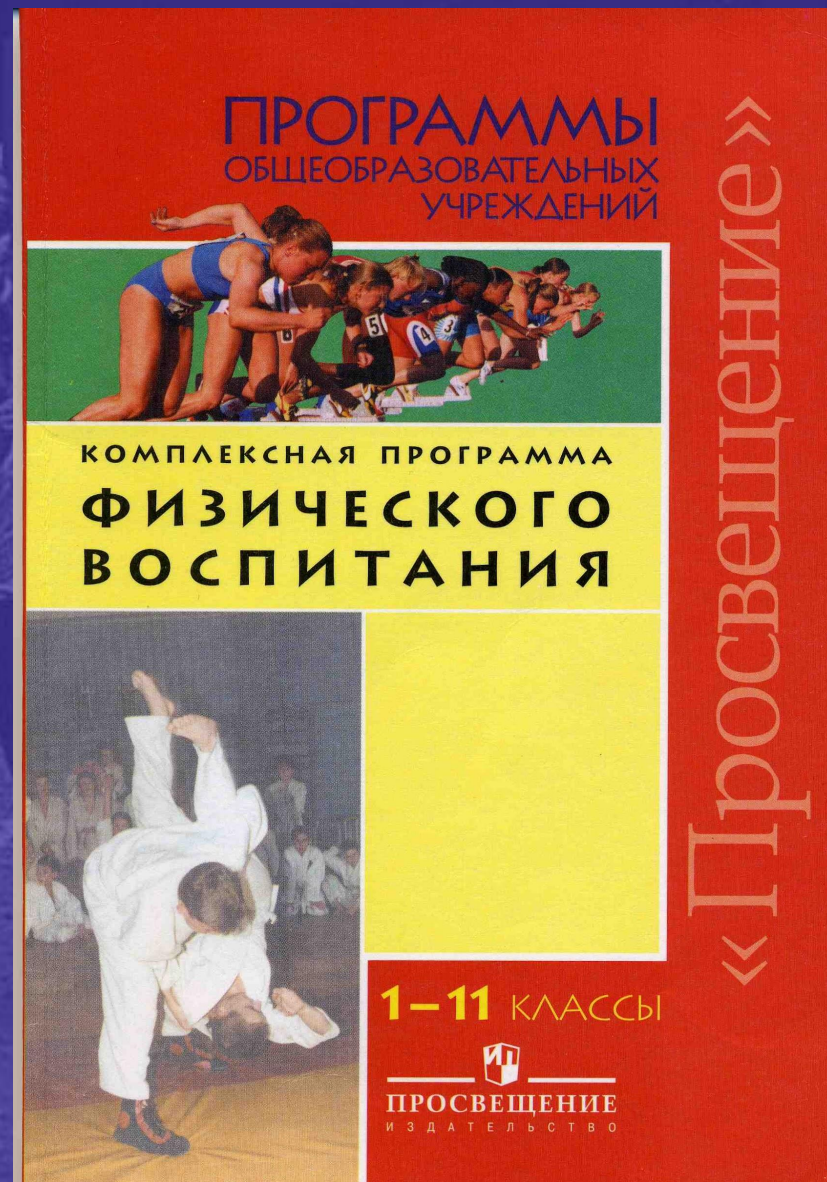
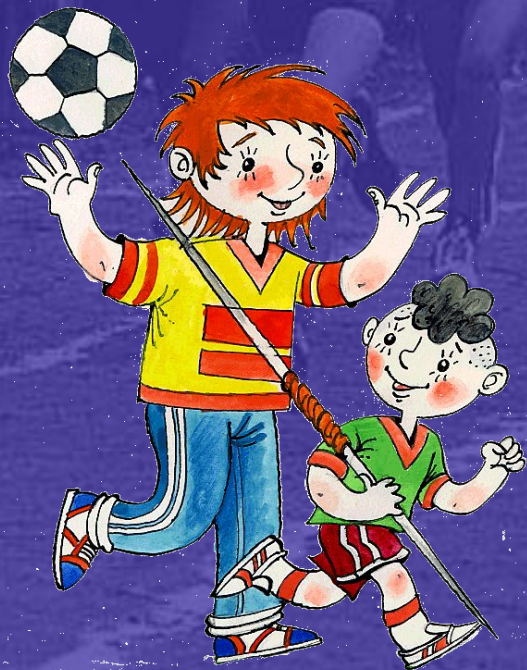
**Физическая культура  
для учащихся 1-11 классов  
под редакцией  
В. И. Ляха**



# 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**

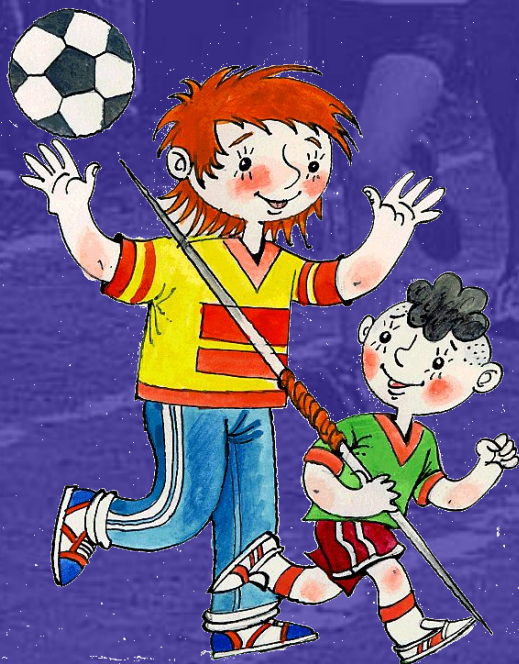


# Выбор содержания вариативной части (третьего урока физкультуры) зависит:

- 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, хоккей, лапта, фигурное катание 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** (софтбола, 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

