

**Системно-деятельностный
подход на уроках физической
культуры.**

Системно-деятельностный подход нашёл своё воплощение в образовательных стандартах начального и среднего общего образования по физической культуре. Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

* Наши цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями;
- овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

* Обязательный минимум содержания основных образовательных программ включает в себя следующие положения:

- ❖ укрепление здоровья и личную гигиену;
- ❖ оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы);
- ❖ утреннюю гимнастику и физкультпаузы;
- ❖ правильное дыхание и осанку;
- ❖ правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;
- ❖ правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;
- ❖ способы двигательной деятельности и использование их в изменяющихся условиях. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле). Простейшие акробатические упражнения (стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, перевороты лёжа, кувырки, прыжки) в различных вариантах. Способы передвижения на лыжах. Физические упражнения на развитие ловкости, быстроты

* В результате изучения физической культуры ученик должен знать:

- ❖ способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;
- ❖ значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- ❖ правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.
- ❖ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*** В результате изучения физической культуры ученик должен уметь:**

- ❖ применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- ❖ выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- ❖ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ❖ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ❖ выполнять передвижения на лыжах.
- ❖ определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

- ❖ выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- ❖ соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- ❖ использовать подвижные игры для организации активного отдыха.

*** В результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* Основные задачи:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода в подготовительную или основную группу;
2. Освоение и развитие основных двигательных умений, навыков и физических качеств. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
3. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
4. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
5. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
6. Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений, с учетом рекомендаций врача и педагога;



Перед каждым уроком у
школьников
определяется ЧСС.





Упражнения с предметами



Упражнения с предметами



* Беговые упражнения



* Упражнения на ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ



* Упражнения на плоскостопие



* Упражнения для укрепления мышц глаз



* Упражнения на осанку



* Упражнения на укрепление мышц СПИНЫ



Упражнения на шведской стенке



* Упражнения на гимнастических снарядах



* Восстановление дыхания и Определение пульса



*Тестирование учащихся.

Проводя занятия, в первую очередь определяем переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность школьников по тестам. **В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

***Итоговая оценка успеваемости учащихся.**

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Успехов в работе!