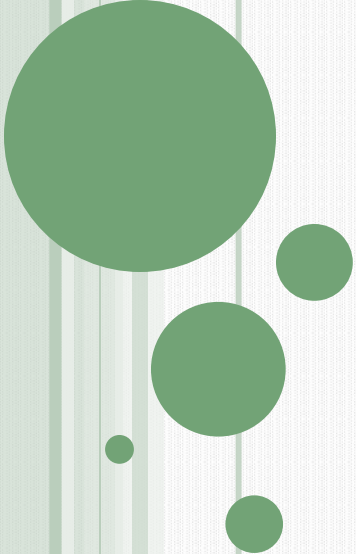


# **ФГОС НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**



**Презентацию подготовила учитель физической культуры  
высшей кв. категории МБОУ «Олуязский лицей»  
Мамадышского муниципального района РТ  
Хабибуллина Р.Н.**

# *ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ :*

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.



# *УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПРИОБРЕТАЕМЫЕ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать средства достижения цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми...



# *ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ*

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге и т. д.;



## *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;



# *СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками и т.д.;



## *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств и т. д. ;









## *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*



- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (1 класс).
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря (1 класс).



## *Из истории физической культуры*

- История развития физической культуры и первых соревнований (1,2 классы);
- Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа (3 класс);
- Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (4 класс).



## *ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (1 класс).
- Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия (2 класс).
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (3,4 классы).



## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

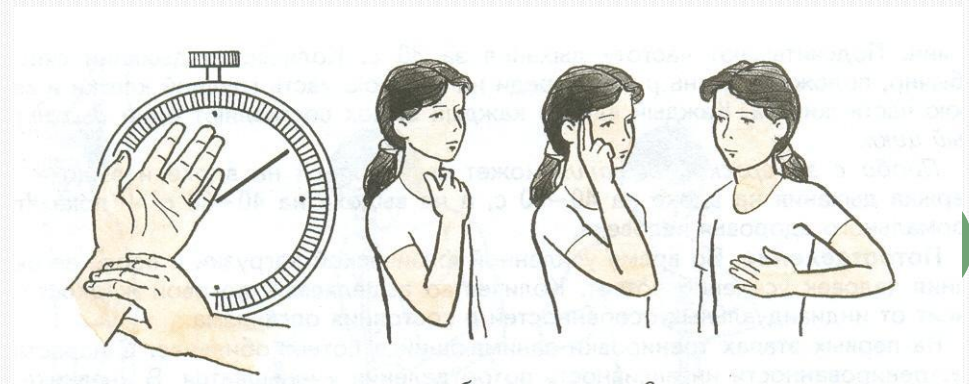
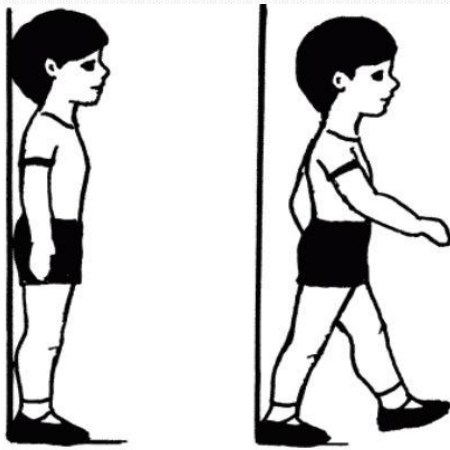
- Составление режима дня (1 класс);
- Выполнение простейших закаливающих процедур (2 класс);
- Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища (1 класс);
- Развития основных физических качеств проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) (2 класс).



## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 класс) :

- измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.



## *САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ*

Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах (1-4 классы).



# *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*





## *ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки (1 класс);
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств (3 класс);
- Комплексы дыхательных упражнений (1 класс);
- Гимнастика для глаз (2 класс).



## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- ▣ **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд (1 класс);
- ▣ **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост (2 класс);
- ▣ **Акробатические комбинации.** 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев (3, 4 классы);  
2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед (3,4 классы).



## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- ▣ **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи (4 класс).
- ▣ **Гимнастическая комбинация.** Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги (4 класс).

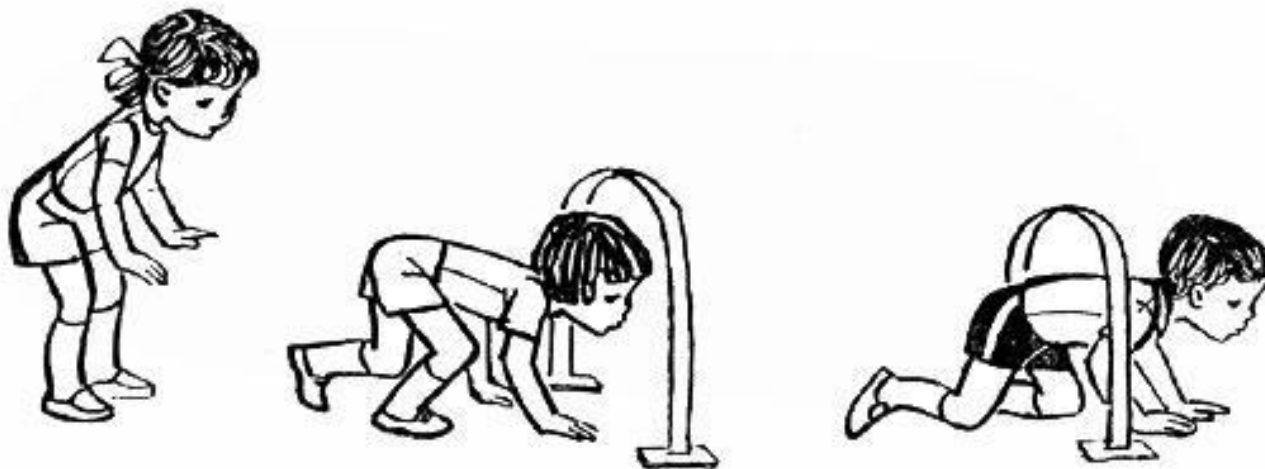


## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Опорный прыжок** с разбега через гимнастического козла (4 класс).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

- Прыжки со скакалкой (2 класс);
- Передвижение по гимнастической стенке (3 класс);
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке (1-4 классы).



# СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

## **Беговые упражнения:**

- с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений (1-2 классы);
- челночный бег; высокий старт с последующим ускорением (4 класс);

## **Прыжковые упражнения:**

- на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением (1 класс);
- в длину и высоту (3 класс);
- спрыгивание и запрыгивание (2 класс);

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (3-4 классы).

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность (1-2 классы).

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможения (1-4 классы).



## *СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

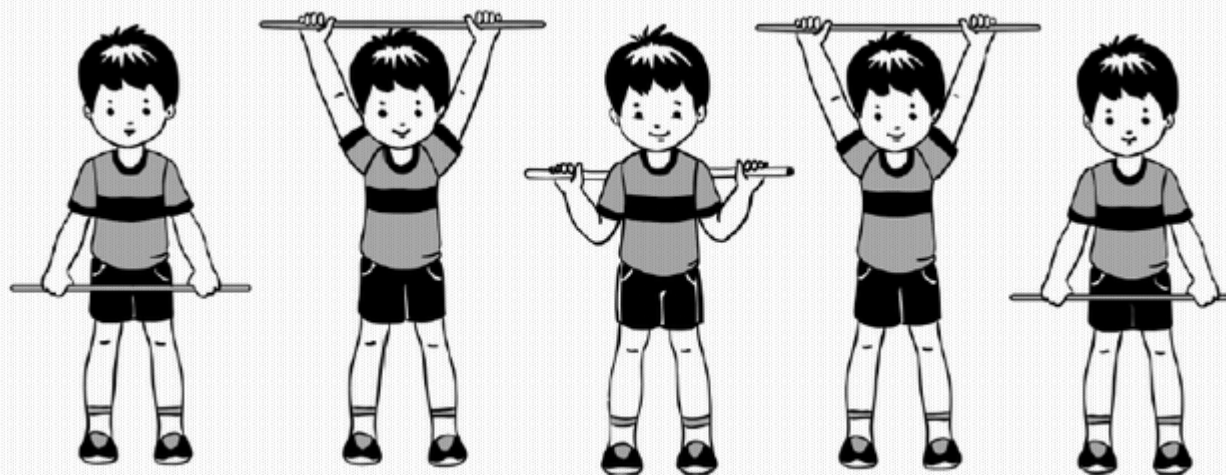
### *Плавание. Подводящие упражнения:*

- вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание (3 класс);
- лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног (4 класс).

*Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом (4 класс).



# *ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*





## *НА МАТЕРИАЛЕ ГИМНАСТИКИ С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

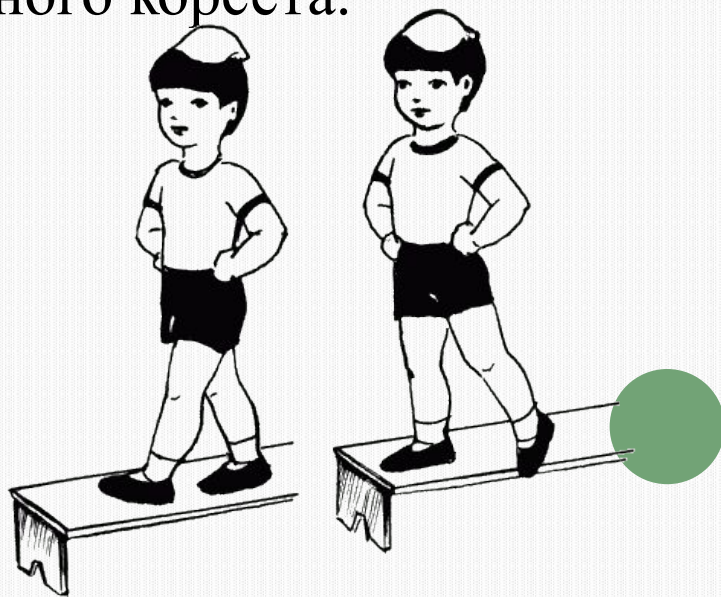


## *НА МАТЕРИАЛЕ ГИМНАСТИКИ С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

## *На материале гимнастики с основами акробатики*

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.



## *На материале гимнастики с основами акробатики*

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## *На материале легкой атлетики*

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.



## *НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

***Развитие быстроты:*** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.



## *НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.



## *НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

***Развитие силовых способностей:*** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.





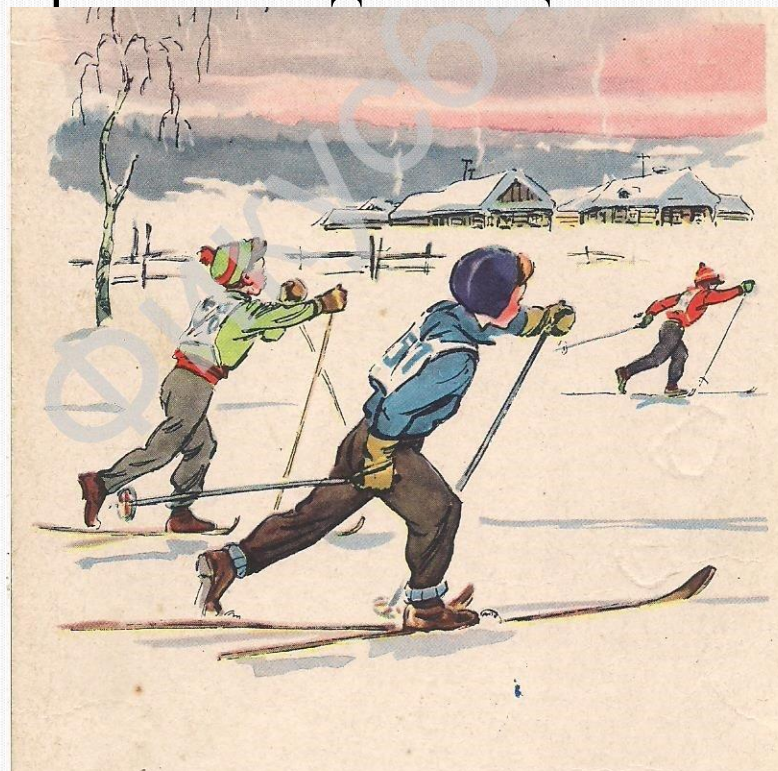
## *НА МАТЕРИАЛЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК*

***Развитие координации:*** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.



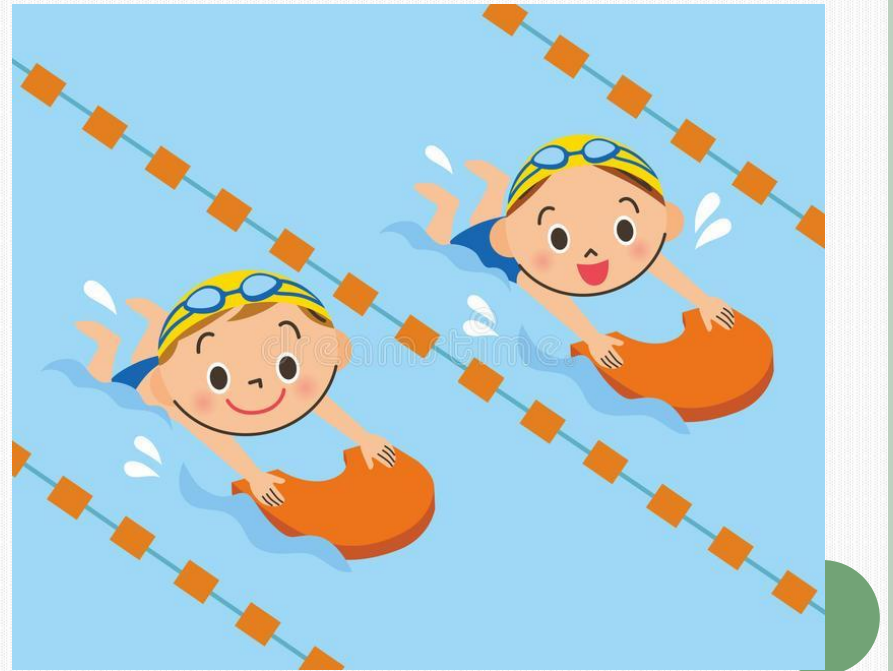
## *На материале лыжных гонок*

***Развитие выносливости:*** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.



## *На материале плавания*

***Развитие выносливости:*** повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.



*ХАРАКТЕРНОЙ ЧЕРТОЙ ПОДВИЖНЫХ ИГР ЯВЛЯЕТСЯ  
БОГАТСТВО И РАЗНООБРАЗИЕ ДВИЖЕНИЙ*



*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ В  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ*



ТРОЙКА,

РЫБКИ:

РАКИ;

БОЙ ПЕТУХОВ;

НЕ ПОПАДИ В БОЛОТО;

ВОЛК В ЗАСАДЕ;

ВЫСТРЕЛ В НЕБО;

САЛКИ ДОГОНЯЛКИ;

СОВУШКА;

НЕ ОСТУПИСЬ;

БРОСЬ-ПОЙМАЙ;

ПИНГВИНЫ С МЯЧОМ;

КТО БЫСТРЕЕ;

ДЕНЬ-НОЧЬ;

БЕРЕГ-РЕКА.

## *1-2 классы*



## 3-4 КЛАССЫ

Парашютисты;  
Защита укрепления;  
Стрелки;  
Попади в кольцо;  
Гонки баскетбольных мячей;  
Не давай мяч водящему;  
Круговая лапта;  
Передал-садись;  
Запрёщенное движение;  
Подвижная цель;  
Куда укатаешься на лыжах за два шага;  
Паровая машина(плавание);  
Гонка лодок(плавание)  
Поймай хвост дракона;



**Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
для учащихся 1-4 классов  
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1	2	3	4
	<b>Классы</b>				
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе уроков</b>			
2	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
4	<b>Лёгкоатлетические упражнения</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
6	<b>Подвижные, народные игры</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
7	<b>Плавание</b>			<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



*Спасибо за внимание!*

