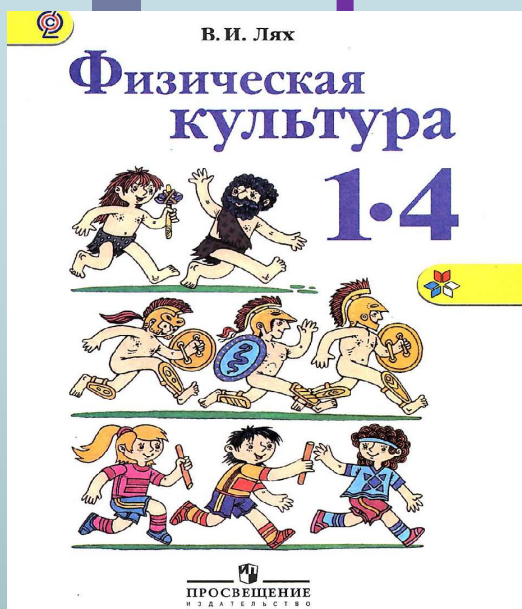


# Использование учебной литературы на уроках физической культуры в начальной школе в процессе реализации ФГОС.



Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №2 им. С.И. Руденко  
п. Момино ЦМР МО

Казанский Евгений  
Александрович

Появление такой новинки, как учебник по физкультуре, поставило педагогов в проблематичную ситуацию.

Возникает вопрос: учебник есть, а как его включить в образовательный процесс, не лишив при этом детей необходимой им двигательной активности?



В новом образовательном стандарте особое внимание уделяется освоению знаний о физической культуре. Как это сделать внутри урока, если занятия по физкультуре специфичны – не может же педагог посреди урока всех остановить и посадить за парты? Из этой ситуации выходят по-разному.

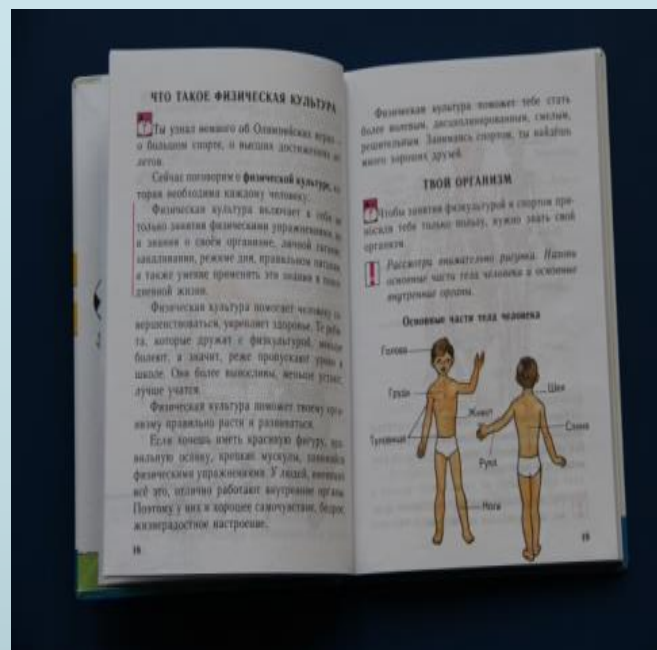


# Учебник В.И. Ляха

## «Физическая культура 1-4»

соответствует требованиям ФГОС

Учебник знакомит с основами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в программу по физической культуре.





# Урок физкультуры в 1 классе

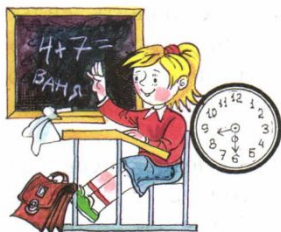
## Учимся находить и измерять свой пульс.



# Режим дня. Домашнее задание: нарисовать свой режим дня.

Примерный режим дня

1-я смена



# 3-4 класс. При изучении прыжков.



зигзагом



в парах

## Прыжки

**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** (рис. 21) относится к самым простым. В нём различают *разбег, отталкивание, полёт и приземление*.

Приземляться следует на всю стопу или пятки, не заваливаясь назад.

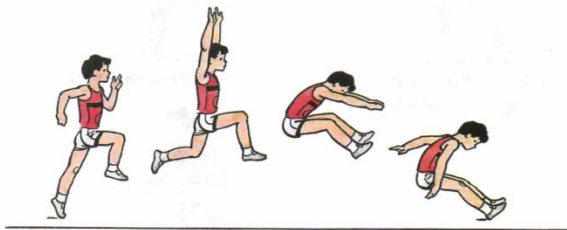


Рис. 21

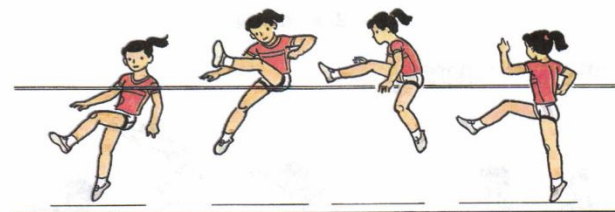


Рис. 22

**Прыжок в высоту способом «перешагивание»** (рис. 22). Этот прыжок называется так потому, что при переходе через планку прыгун как бы перешагивает через неё одной, а затем другой ногой.

Этот прыжок состоит из *разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления*.

Разбег осуществляется под углом 35—40° к планке.

Если у тебя толчковая нога правая, то разбегаться надо с левой стороны от планки, и наоборот.

Прыжки в длину и в высоту с разбега совершаются в яму с песком, а в залах — на гимнастические маты.



# На уроках гимнастики при изучении акробатических комбинаций

Для того чтобы отдохнули глаза, рекомендуем сделать упражнения, описанные на странице 18 (см. рис. 4, 5). Такая зарядка для глаз — хорошая профилактика близорукости.

## Акробатические упражнения

Для того чтобы правильно выполнять акробатические упражнения, нужно уметь группироваться сидя, лёжа на спине и в приседе (рис. 31).

Упражнения выполняй на коврике.

**Кувырок вперёд** (рис. 32) выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову,



Рис. 31



Рис. 32



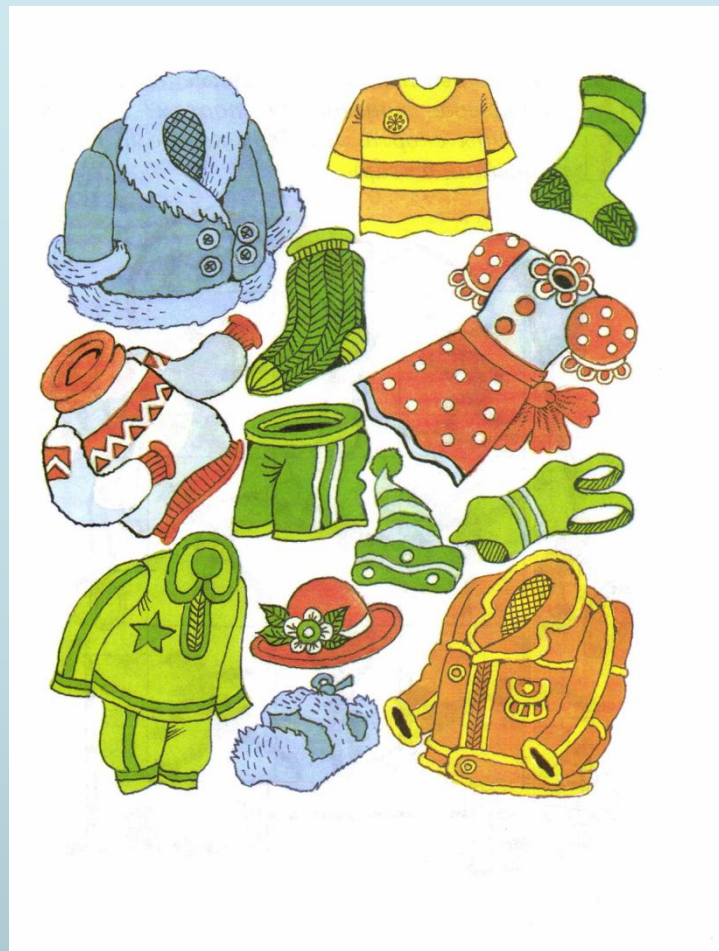
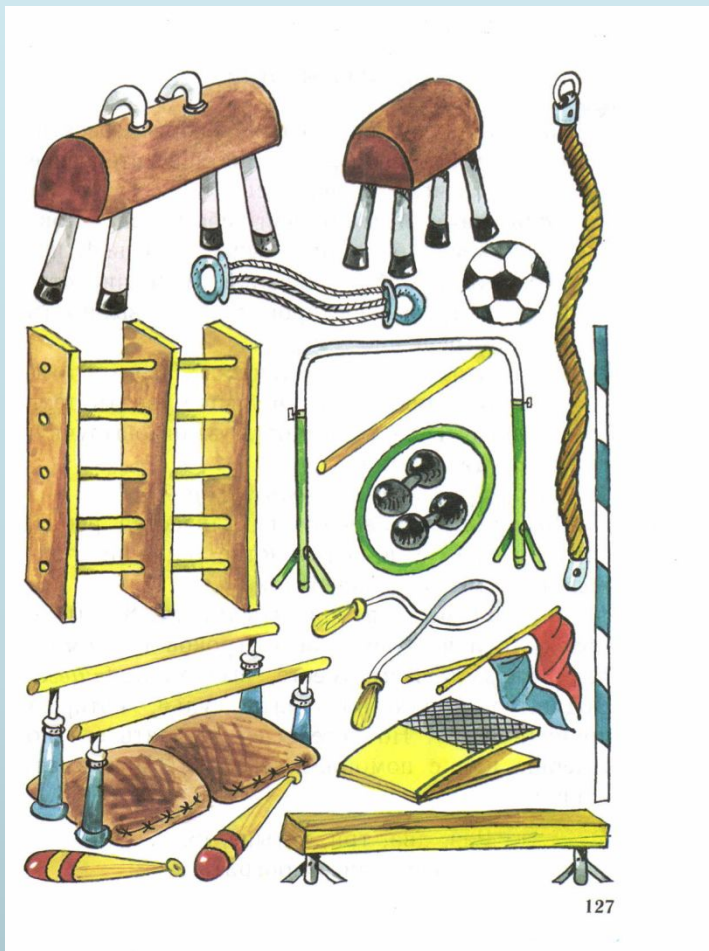


# Ученики, которые освобождены от уроков физической культуры.

1. Подготовить пересказ для класса (за 5 минут до конца урока).
2. Выписать главное из прочитанного.
3. Ответить письменно на вопросы после прочитанного.




# Выполняем задания, для подготовки к конкурсам



# Таблица уровней физической подготовленности детей 7-10 лет

Таблица 2

 **Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				для мальчиков			для девочек		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1—«	7,0—6,0	5,4—«	7,3—«	7,2—6,2	5,6—«
			9	6,8—«	6,7—5,7	5,1—«	7,0—«	6,9—6,0	5,3—«
			10	6,6—«	6,5—5,6	5,1—«	6,6—«	6,5—5,6	5,2—«
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«	11,2—«	10,7—10,1	9,7—«
			9	10,2—«	9,9—9,3	8,8—«	10,8—«	10,3—9,7	9,3—«
			10	9,9—«	9,5—9,0	8,6—«	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	85 и менее	110—130	150 и более
			8	110—«	125—145	165—«	90—«	125—140	155—«
			9	120—«	130—150	175—«	110—«	135—150	160—«
			10	130—«	140—160	185—«	120—«	140—155	170—«
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750—«	800—950	1150—«	550—«	650—850	950—«
			9	800—«	850—1000	1200—«	600—«	700—900	1000—«
			10	850—«	900—1050	1250—«	650—«	750—950	1050—«

159

***Введение ФГОС требует от учителя готовности к организации образовательного процесса в современной информационно-образовательной среде на основе системно-деятельностного подхода, который ориентирован на достижение основного результата – развитие личности ребенка на основе учебной деятельности.***



---

**Благодарю за  
внимание!**



## Использованные материалы:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13-е изд. – М.: просвещение, 2012. – 190 с.
2. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012.-112с.
3. <http://fileskachat.com/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/01/14/osvobozhdennye-ot-uroka-fizkultury>
5. <http://director.edu54.ru/node/263051>
6. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/05/24/fgos-na-urokakh-fizkultury-v-nachalnoy-shkole>

