

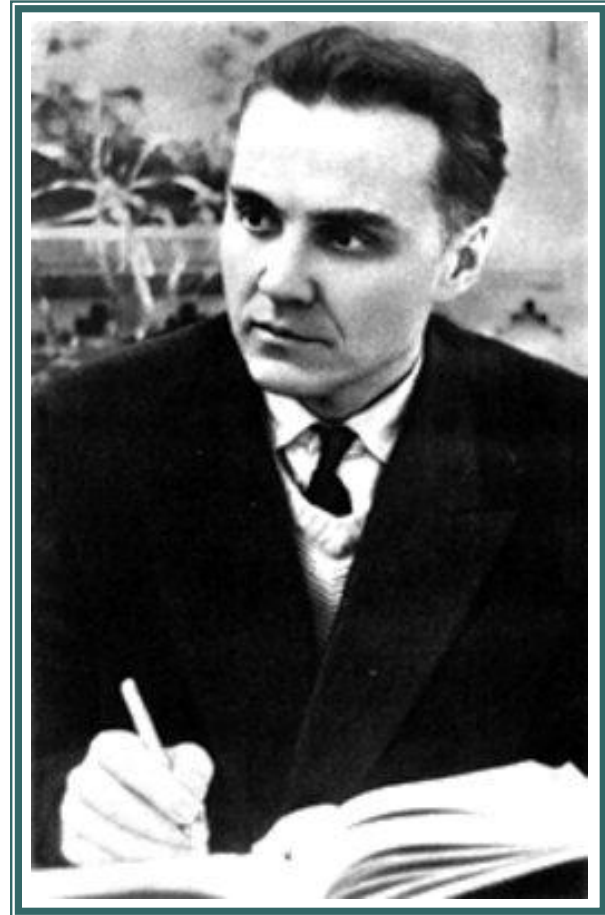


*ФГОС на уроках
физической культуры
в начальной школе*

Из опыта работы учителя
физической культуры
Мокрушиной Ж. В.

В.А. Сухомлинский


***«Спорт
становится
средством
воспитания
тогда,
когда он –
любимое
занятие
каждого».***





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.

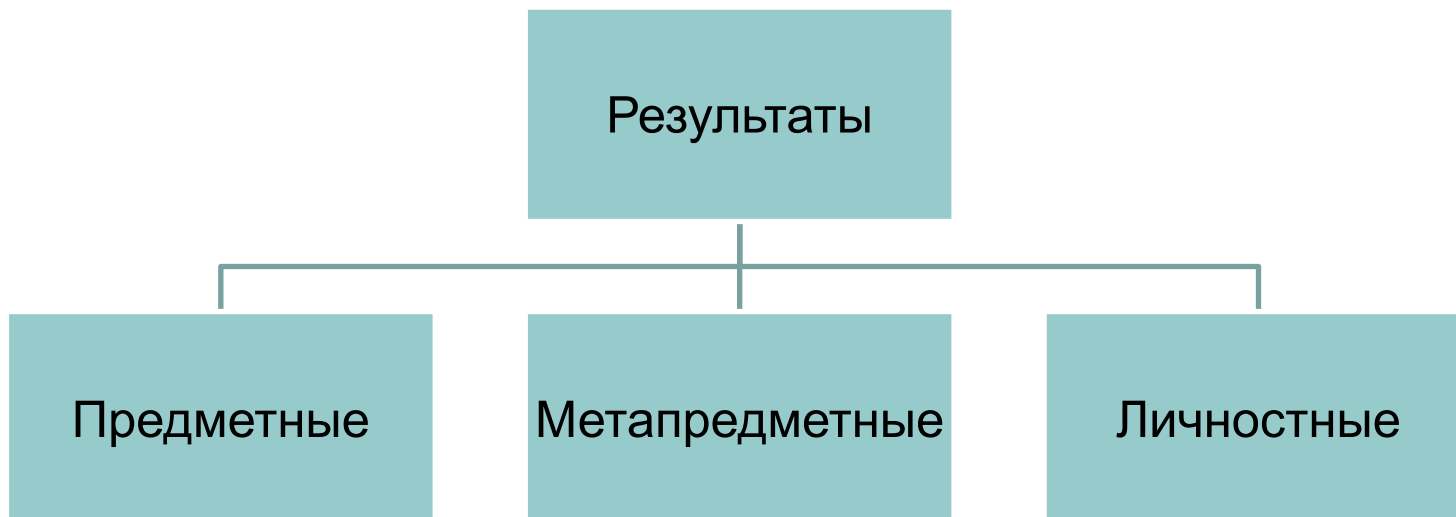


Универсальные компетенции приобретаемые младшими школьниками:

- 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.



Итоги реализации обучения по ФГОС





Предметные результаты освоения программы:

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;
- объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.



Метапредметные результаты освоения программы:

- уметь характеризовать явления, действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности;
- анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.



Личностные результаты освоения программы:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.



Содержание программы по физической культуре:



Базовая часть:

- легкая атлетика;
- гимнастика и акробатика;
- подвижные и спортивные игры;
- знания о физической культуре.



Вариативная часть:

- элементы баскетбола;
- элементы волейбола.

Уроки физкультуры в начальных классах



Уроки гимнастики в начальных классах





Использование музыкального сопровождения на уроках физкультуры



● ● ●

Учебник по физической культуре для начальных классов



Учебник В.И. Ляха «Физическая культура 1-4» соответствует требованиям ФГОС

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

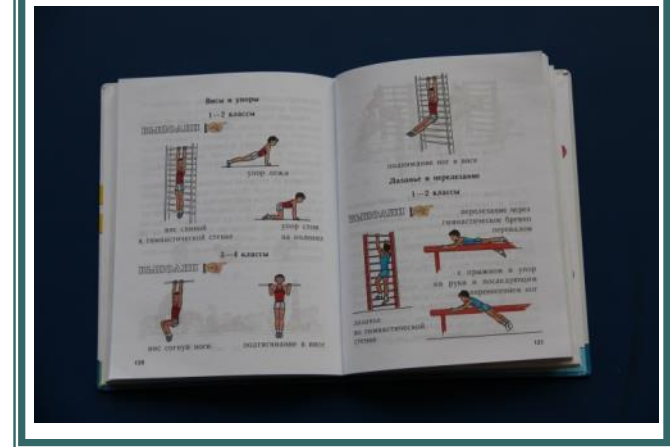
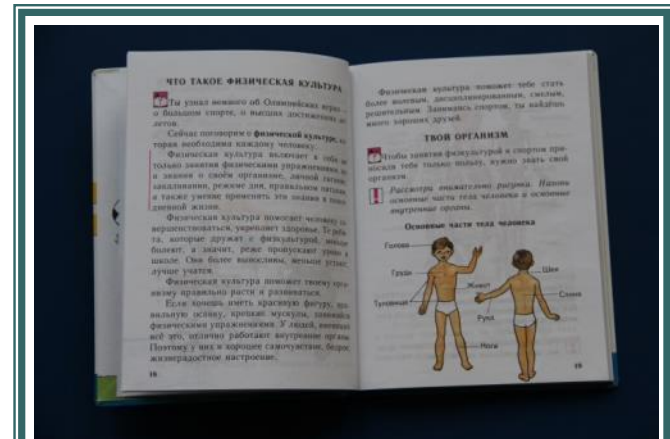



Таблица уровней физической подготовленности детей 7-10 лет

Таблица 2

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

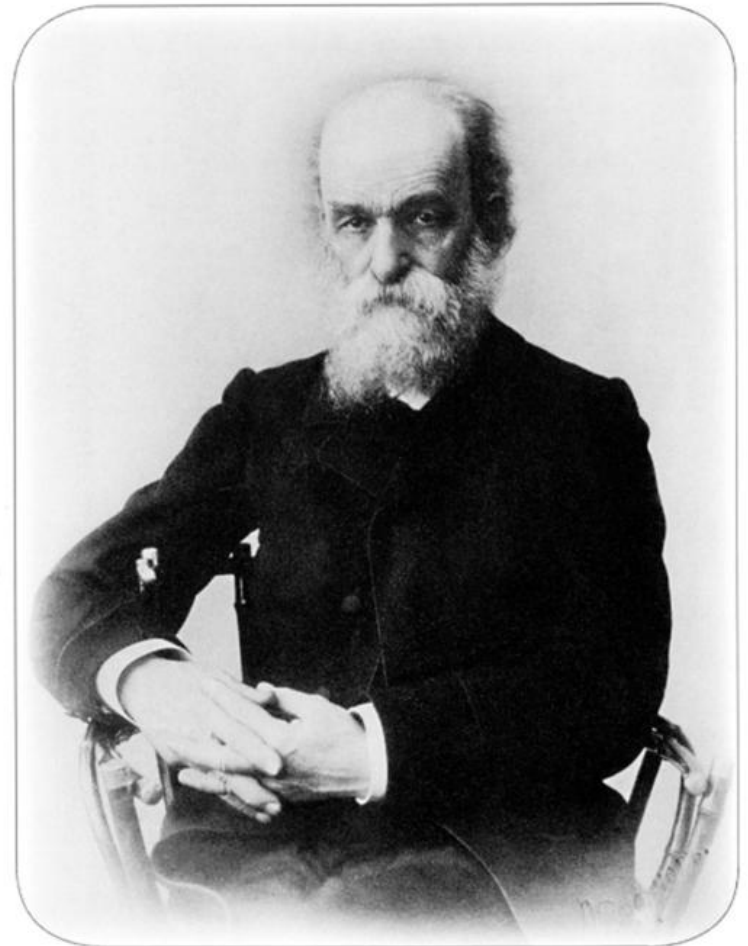
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				для мальчиков			для девочек		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1 —<	7,0—6,0	5,4 —<	7,3 —<	7,2—6,2	5,6 —<
			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

Петр Францевич Лесгафт –

прогрессивный общественный деятель России, создатель научной системы физического воспитания, рассматривал подвижную игру как средство разностороннего воспитания личности ребенка.

По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.



Петр Францевич ЛЕСГАФТ. 1837—1909



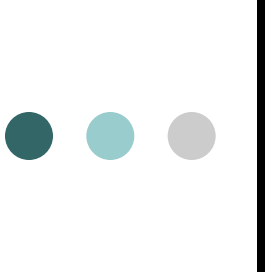
Разновидности подвижных игр:

- ▣ *подвижные игры на развитие координационных способностей;*
- ▣ *подвижные игры с речитативом;*
- ▣ *подвижные игры на развитие умения ориентироваться в пространстве;*
- ▣ *подвижные игры для выработки быстроты реакции на сигнал;*
- ▣ *подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики;*
- ▣ *подвижные игры на развитие умения взаимодействовать в команде;*
- ▣ *подвижные игры с предметами;*
- ▣ *подвижные игры с преодолением простых препятствий;*
- ▣ *подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений;*
- ▣ *игры на совершенствование умения ловить мяч.*

● ● ●

Характерной чертой подвижных игр является богатство и разнообразие движений





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!***