

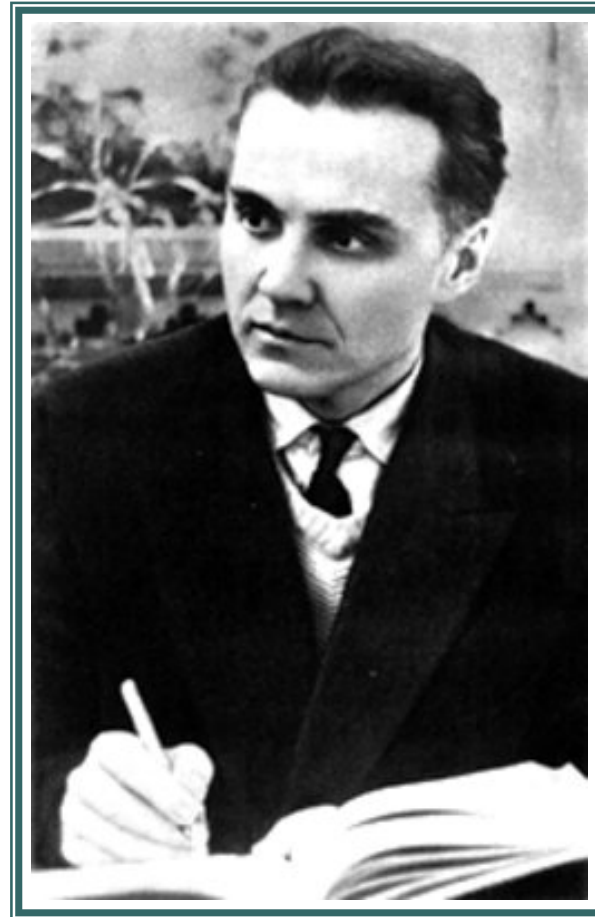


# *ФГОС на уроках физической культуры в начальной школе*

Из опыта работы учителя  
физической культуры  
Лымарь А.С.

# ***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.

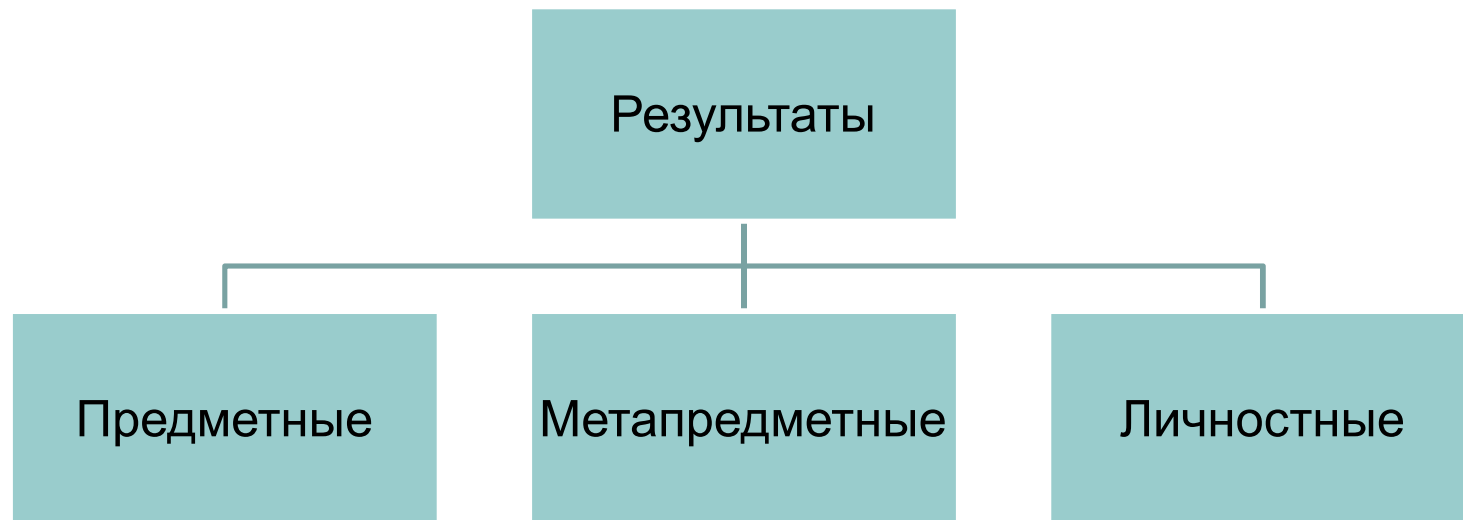


## ***Универсальные компетенции приобретаемые младшими школьниками:***

- 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:**

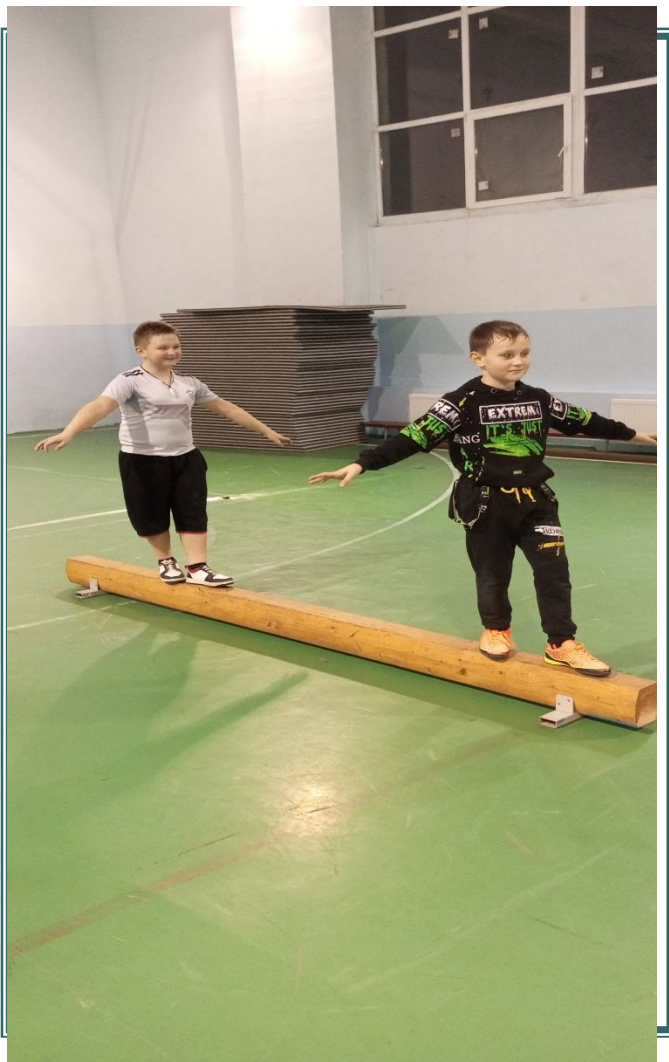
- элементы баскетбола;
- элементы волейбола.

# Уроки физкультуры в начальных классах



● ● ●

# *Уроки гимнастики в начальных классах*



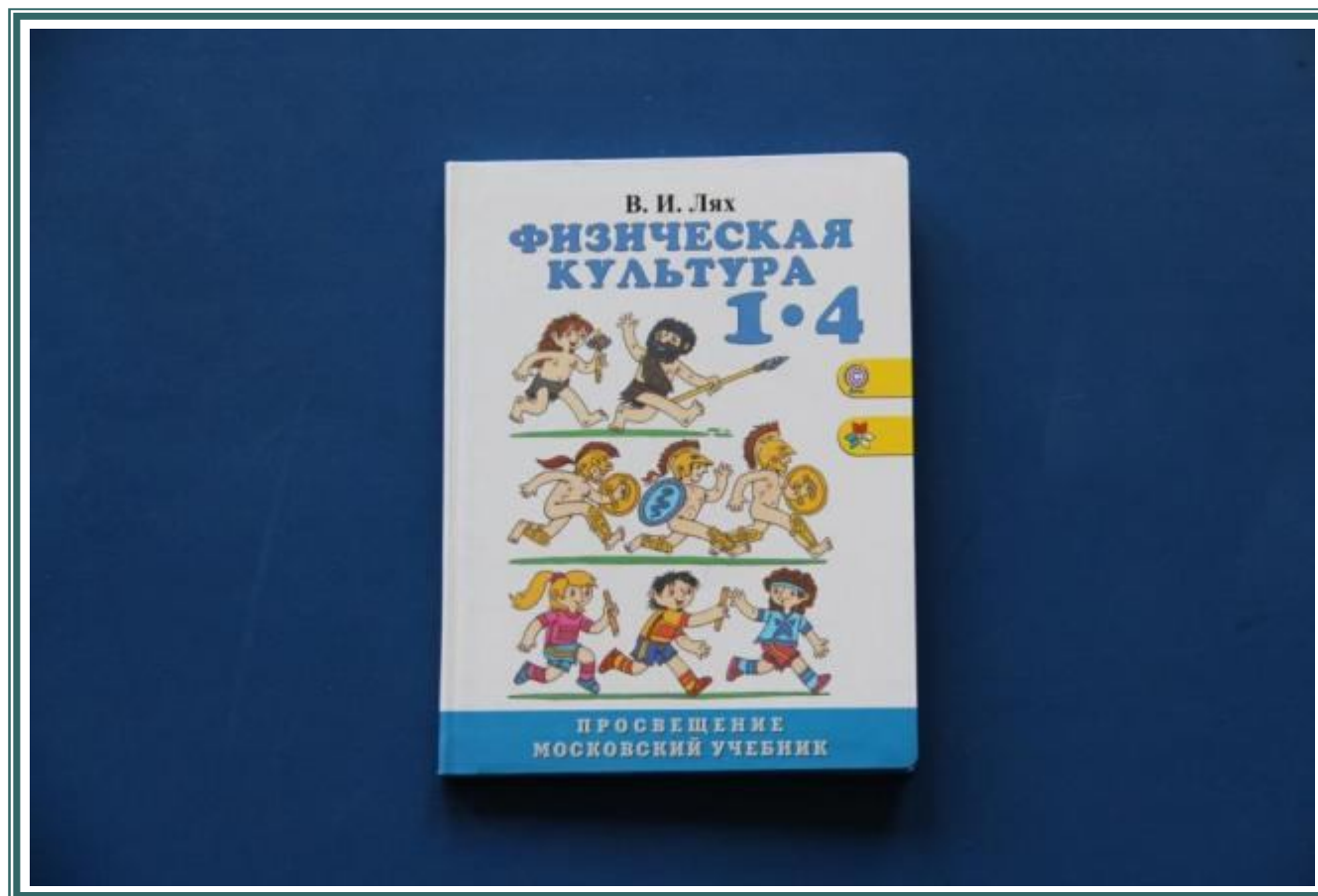


# *Использование музыкального сопровождения на уроках физкультуры*



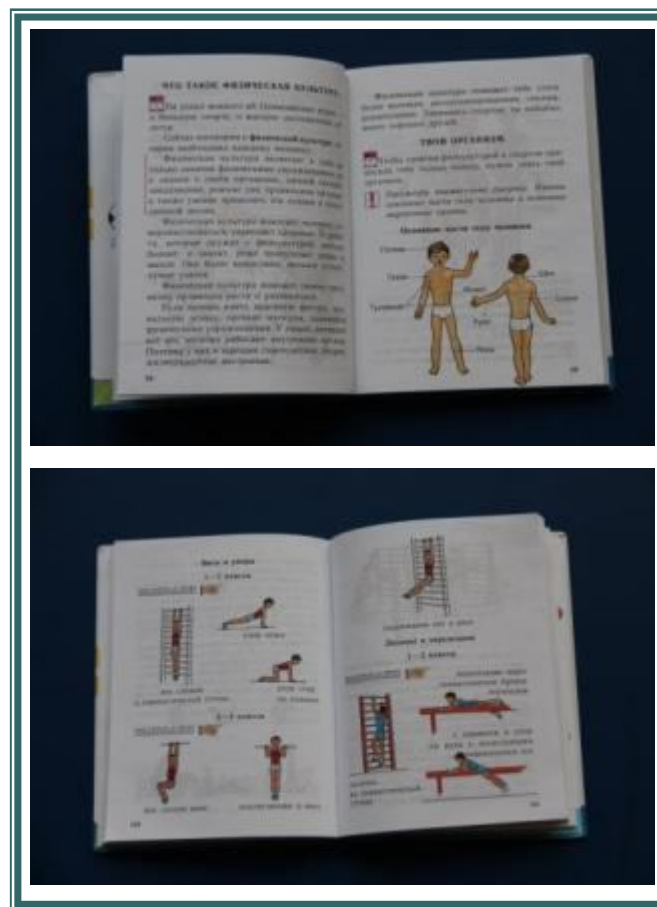
● ● ●

# 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

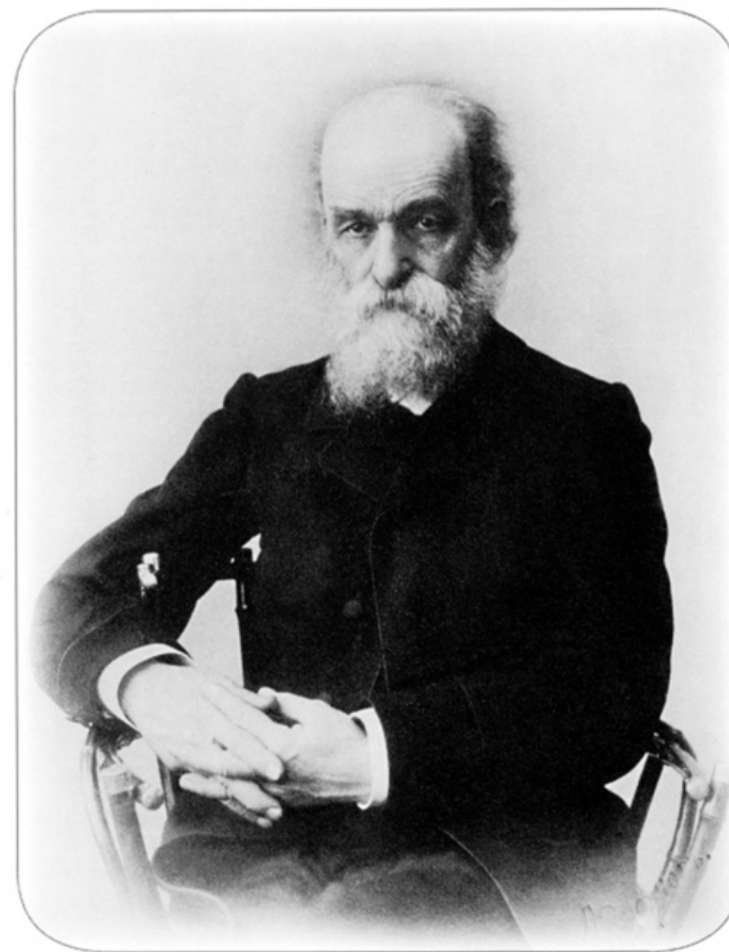
Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физическая способность	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	7,5 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 ←

# Петр Францевич Лесгафт –

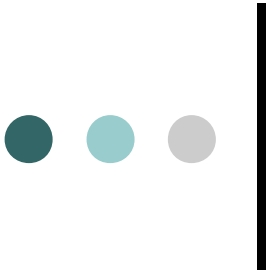
*прогрессивный общественный деятель России, создатель научной системы физического воспитания, рассматривал подвижную игру как средство разностороннего воспитания личности ребенка.*

*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





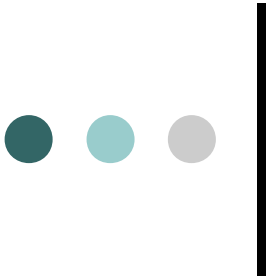
## *Разновидности подвижных игр:*

- 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!***

# Фоторепортаж с уроков физической культуры





# Разминка





# Владение мячом











# Гимнастика

