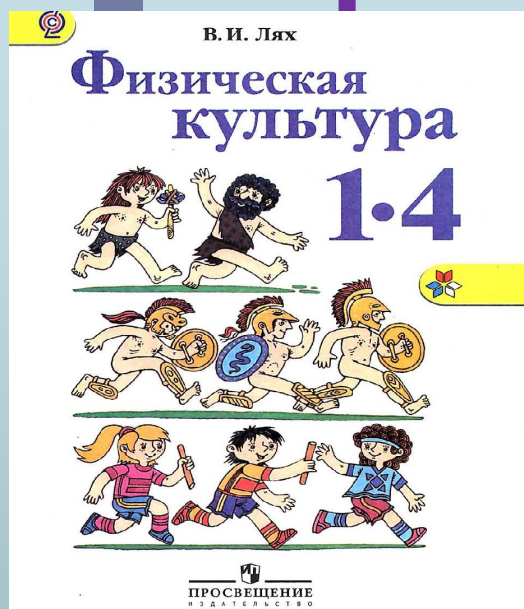


Использование учебной литературы на уроках физической культуры в начальной школе в процессе реализации ФГОС.



Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №2 им. С.И. Руденко
п. Монино 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.

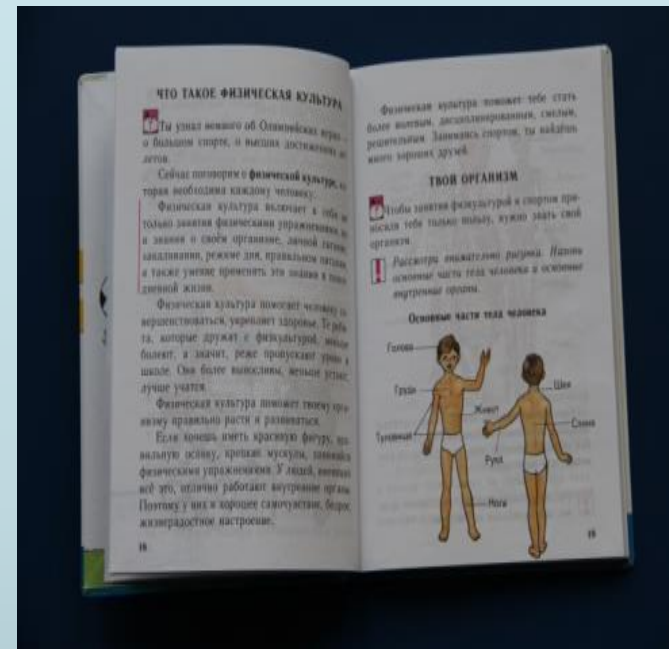


Учебник В.И. Ляха

«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

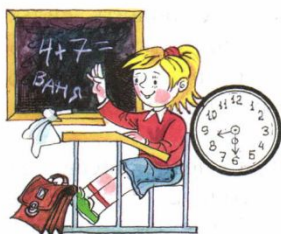
Учимся находить и измерять свой пульс.



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.

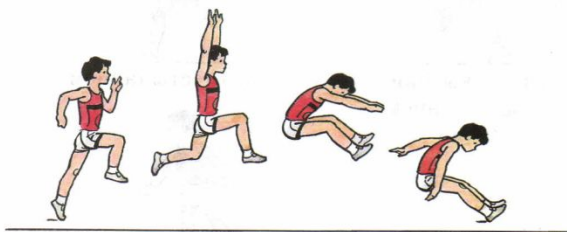


Рис. 21

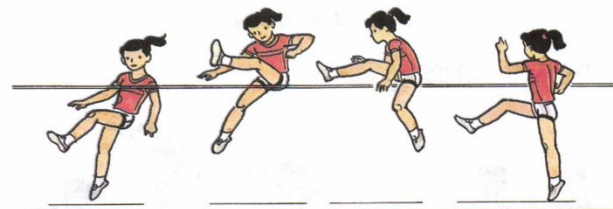


Рис. 22

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 $35\text{--}40^\circ$ 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

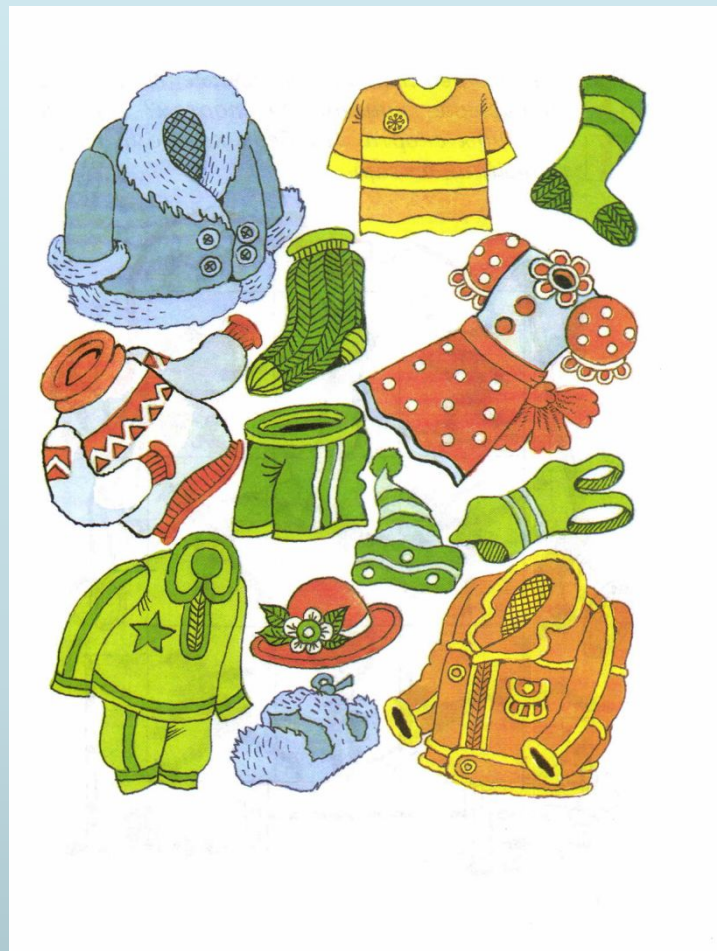
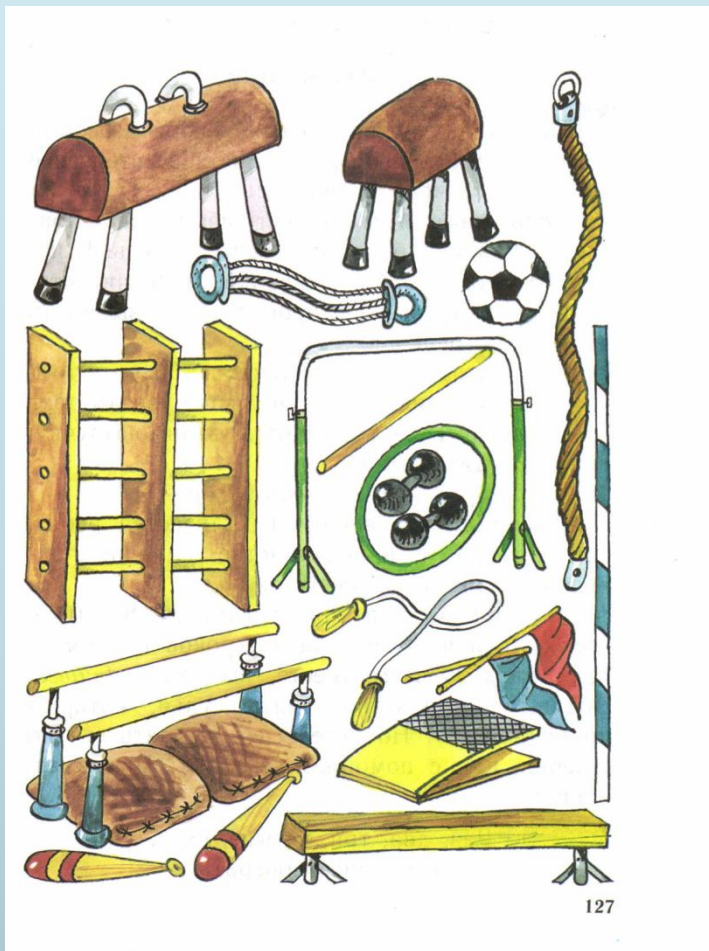


Таблица уровней физической подготовленности детей 7-10 лет

Таблица 2

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

№ п/п	Физические способ- ности	Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
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	Коорди- нация	Челноч- ный 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	Скорост- но-сило- вые	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	Выносли- вость	6-минут- ный 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 — «

***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>

