

УДК 37.016:796

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)1.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)1.05)

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ФГОС И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Марьина Мария Максимовна

учитель физической культуры. МБОУ «СОШ № 75» г. Барнаул. Барнаул, Россия.

E-mail: kofeini@mail.ru

MODERN REQUIREMENTS OF THE GEF AND ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION

Maryina Maria Maksimovna

physical education teacher. MBOU "Secondary School No. 75", Barnaul. Barnaul, Russia.

E-mail: kofeini@mail.ru

Аннотация. Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.9 (ст. 7, 9, 32); Федерального государственного стандарта начального общего образования; Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования; Положения о рабочей программе; авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1–4 классы».

Ключевые слова: физическая культура, рабочая программа, физическое воспитание

Annotation. The work program on physical culture for grade 2 was compiled on the basis of the Law of the Russian Federation "On Education in the Russian Federation" dated December 29, 2012 No. 273-F3.9 (Art. 7, 9, 32); Federal State Standard of Primary General Education; Federal list of textbooks recommended for use, having state accreditation of educational programs of primary general education; Regulations on the work program; author's program: V. I. Lyakh "Physical culture". Work programs. The subject line of V. I. Lyakh grades 1–4.

Keywords: physical culture, work program, physical education

Цели и задачи изучения предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило-

вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления пред-

расположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Виды контроля

Используемые формы, виды, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	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	6,9–5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/с	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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125–145	165	90	125–140	155
			9	120	130–150	175	110	135–150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800–950	1150	550	650–850	950
			9	800	850–1000	1200	600	700–900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3–5	7,5	2	5–8	11,5
			9	1	3–5	7,5	2	6–9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2–3	4	3	6–10	14
			9	1	3–4	5	3	7–11	16

Место предмета в учебном плане

Согласно годовому календарному графику во 2 классе 33 учебных недели. В учебном плане на 2022–2023 учебный год — 3 часа в неделю, всего 105 часов в год.

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые образовательные результаты обучающихся на конец 2 класса

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об особенностях русских народных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Современные требования ФГОС и организации учебного процесса по физической культуре

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря

- и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. М. : Просвещение, 2014. 143 с.

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений. М. : Просвещение, 2014. 64 с.

Лях В. И. Физическая культура. 1–4 класс : учебник для общеобразоват. организаций. М. : Просвещение, 2016. 190 с.

REFERENCES

Lyakh, V. I. (2014). *Fizicheskaya kul'tura. Metodicheskie rekomendacii 1–4 klassy: posobie dlya uchitelej obshcheobrazovatel'nyh organizacij* [Physical Culture. Guidelines for grades 1–4: a manual for teachers of educational organizations]. Moscow: Prosveshchenie. 143 p. (in Russian).

Lyakh, V. I. (2014). *Fizicheskaya kul'tura. Rabochie programmy. Predmetnaya liniya uchebnikov V.I. Lyaha. 1–4 klassy: posobie dlya uchitelej obshcheobrazovat. uchrezhdenij* [Physical Culture. Work programs. The subject line of V.I. Lyakh. 1–4 grades: a manual for teachers of general education. institutions]. Moscow: Prosveshchenie. 64 p. (in Russian).

Lyakh, V. I. (2016). *Fizicheskaya kul'tura. 1–4 klass: uchebnik dlya obshcheobrazovat. organizacij* [Physical culture. Grade 1–4: textbook for general education. organizations]. Moscow: Prosveshchenie. 190 p. (in Russian).