

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации требований ФГОС НОО

Подготовка к демонстрации полученных результатов



Подготовка к демонстрации результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»



Продемонстрировать приобретенные на уроках физической культуры навыки и умения, а также динамику развития физических качеств обучающихся можно разными способами.

Как правило, учитель сам устанавливает правила проведения итогового урока. Но результаты должны соответствовать ФГОС НОО.

Важным результатом занятий по учебному предмету «Физическая культура» является динамика развития физических качеств обучающихся по отношению к самому себе.

СТРОЕВЫЕ КОМАНДЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы учебные занятия на уроке проходили эффективнее, а итоговая аттестация должным образом представила результаты физического совершенствования, важно научить учащихся выполнять строевые команды, построения и перестроения.

Короткие и понятные команды учащимся дисциплинируют и объясняют их действия.

Ходьба в строю позволяет развивать чувство ритма, темпа движения, командные взаимоотношения, способность определять расстояние в пространстве и быструю реакцию путём понимания.



Основные определения

Строй — это установленное размещение учащихся для совместных действий. Строй может быть сформирован по росту или, например, по командам.

Фланг — это правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — это сторона строя, в котором учащиеся обращены лицом к зрителям или судьям.

Интервал — это расстояние по между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ладони между локтями стоящих школьников.

Дистанция — это расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя дистанция равна расстоянию на вытянутую вперёд руку. **Направляющий** — это учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — это учащийся, идущий в колонне последним.

Шеренга — это строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — это строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.



Многие команды вам уже знакомы, ведь построение проходит в начале и конце каждого урока, а расчёты и перестроения часто

Строевые команды

Для выполнения строевых упражнений используют короткие команды.

Если необходимо создать строй, то применяют команду «Становись!». Основная стойка при этой команде — туловище прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены, плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены, кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра, голова прямо.

При команде «Смирно!» быстро принимают основную стойку.

При команде «Вольно!» можно встать свободно, ослабив в колене правую или левую ногу, но не сходить с места.

Чтобы строй был ровным, подают команду «Равняйся!». Эту команду подают, как правило, вместе с командой «Равняйся налево (направо)», и все равнение проводят на первого, кто стоит слева (справа) — направляющего. При этой команде необходимо выровнять носки, которые должны находиться на одной линии с носками направляющего.

При команде «Отставить!» необходимо принять положение, предшествующее этой команде.

При команде «Разойдись!» можно разойтись для самостоятельных действий.

Обучение этим и другим командам проходит в рамках каждого урока.

Строевой шаг. Походный шаг

Строевой шаг — это шаг, при котором ногу выносят прямо, с оттянутым носком на 15 — 20 см от пола, а ставят твёрдо на всю ступню. Движение руками выполняют вперёд (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище необходимо держать прямо, смотреть перед собой.



Походный шаг (обычный) отличается от строевого меньшим напряжением. Ногу выносят свободно, без оттягивания носка, и ставят на пол без акцента, руками производят свободные движения около тела.

Демонстрация предметных результатов. Тестовые упражнения

1 вариант

Выполнение упражнения для демонстрации правильной осанки.

- Демонстрация подвижности голеностопных суставов: сидя на полу оттянуть максимально носок к полу.
- Демонстрация подвижности позвоночника и эластичности мышц: наклон вперёд из положения стоя, колени прямые.
- Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ног.
- Броски и ловля мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена рук.

2 вариант

Наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу.

Серия поворотов «колени вперёд» (не менее пяти в каждую сторону).

Прыжок толчком с двух ног, согнутых в коленях, и поворотом на 180 градусов (попеременно в каждую сторону).

Равновесие на одной ноге без опоры, вторая нога вперёд на 90 градусов (попеременно каждой ногой).

Прыжки через скакалку вперёд и назад (по 10 прыжков подряд в каждую сторону).

Поворот на 180 градусов во время броска мяча вверх одной рукой и его ловли (попеременно в каждую сторону) двумя руками 10 раз.

Планка (30 секунд).



Сдаём нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормативы ГТО можно сдать в одном из специальных пунктов тестирования в своём городе, селе, пройдя регистрацию на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подав заявку на выполнение испытаний.

Приступить к выполнению испытаний вы сможете после получения медицинского допуска.

Ученики 1 и 2 классов могут сдать нормативы I ступени ГТО, а ученики 3 и 4 классов — нормативы II ступени ГТО.



Демонстрация предметных результатов. Выполняем показательные упражнения

Главное в подготовке показательного выступления

- Показать сильные стороны

Выполняем итоговое показательное выступление

Продемонстрировать своё гармоничное развитие вы можете, приняв участие в показательном выступлении.

Показательное выступление можно выполнить под музыку, а можно и без неё. Главное — составить комбинацию гимнастических упражнений, которые вы хорошо освоили, соединив эти упражнения техническими, танцевальными, акробатическими элементами.

Те из вас, кто изучал спортивные упражнения, могут включить их в своё показательное выступление.



Выполняем важные рекомендации

При выполнении групповых упражнений двигайтесь синхронно с другими участниками группы.

При использовании в упражнениях музыкальных произведений соотносите ритм (такт) своих движений с музыкальным ритмом.

Если вы сбились с ритма или забыли упражнение, посмотрите на своих одноклассников и повторяйте за ними.

Улыбайтесь. Главное — не теряться!

Удачи!



Демонстрация предметных результатов. Выполняем спортивные упражнения

Спортивные упражнения могут выполнить учащиеся, которые занимаются в спортивных организациях, кружках или секциях и обучаются по программам спортивной подготовки по какому-либо виду спорта.

Демонстрация спортивных упражнений украшает итоговый урок и даёт представление о виде спорта.

