

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**



Предметный стандарт

по предмету «Физическая культура»

(для обучающихся в 1-4 классах общеобразовательных школ Кыргызской Республики)

УТВЕРЖДЕН
приказом министра образования и науки
Кыргызской Республики
№ 1247/1 от 8.10.2015 года.

Руководитель: д.п.н., профессор Мамытов А.М
Разработчики: к.п.н., доцент Иманалиев Т.Т.
Учитель ФК., мастер спорта Судоргин Е.П.

Бишкек – 2015 г.

Содержание

| | |
|--|---------|
| Раздел 1. Общие положения. | |
| 1.1 Статус и структура документа. | Стр.3 |
| 1.2 Система основных нормативных документов для общеобразовательных организаций. | Стр.3 |
| 1.3.Основные понятия и термины. | Стр.3 |
| Раздел 2. Концепция предмета. | |
| 2.1. Цели и задачи обучения. | Стр.6 |
| 2.2 Методологические основы предмета. | Стр.7 |
| 2.3.Надпредметные компетентности и их связь с предметными компетентностями. | Стр.8 |
| 2.4. Содержательные линии. Логика построения предмета. | Стр.9 |
| 2.5 Распределение учебного материала по содержательным линиям и классам. | Стр.11 |
| 2.6. Межпредметные связи. Сквозные тематические линии. | Стр.20 |
| Раздел 3. Образовательные результаты и оценивание. | |
| 3.1. Ожидаемые результаты обучения учащихся (по ступеням и классам). | Стр.21 |
| 3.2. Основные стратегии оценивания достижений учащихся. | Стр.26 |
| 3.3.Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов, проживающих в условиях предгорья (п /г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г). | Стр.35 |
| Раздел 4 . Требования к организации образовательного процесса. | |
| 4.1. Требования к ресурсному обеспечению. | Стр.38 |
| 4.2. Создание мотивирующей обучающей среды. | Стр.38 |
| Литература. | Стр. 40 |
| Приложения | Стр.41 |
| Методические рекомендации по применению предметного стандарта «Физическая культура». | Стр. 43 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1 Статус и структура документа

Стандарт по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов представляет собой новый документ учебного планирования, регламентирующий процесс физического воспитания учащихся младших классов. Предметный стандарт состоит из 4 разделов: Раздел 1-Общие положения; Раздел 2. -Концепция предмета; раздел 3. -Образовательные результаты и оценивание; Раздел 4. - Требования к организации образовательного процесса. Литература. Приложение.

1.2. Система основных нормативных документов для составления предметного стандарта по физической культуре. Настоящий стандарт составлен на основе следующих нормативных документов:

- Закон Кыргызской Республики «Об образовании» - Бишкек, 2003 г.;
- «Государственный образовательный стандарт среднего общего образования»; Постановление Правительства Кыргызской Республики №403 -Бишкек от 21 июля 2014 года;
- Базисный учебный план, утвержденный в Министерстве образования и науки КР, для общеобразовательных школ Кыргызской Республики.
- Концепция развития образования в Кыргызской Республике до 2020 года;
- Положение «О физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ КР», утверждено МОиН КР в 2000г.

1.3. Основные понятия и термины

Предметный стандарт - регламентирующий и ориентирующий документ, направленный на организацию учебного процесса: Реализует цели и принципы образования, заложенные в Государственном стандарте, регламентирует образовательные результаты учащихся, способы их достижения и измерения в рамках предмета.

Компетентность (лат. соответствие, соразмерность) - интегрированная способность человека самостоятельно использовать различные элементы знаний, умений и способы деятельности в определённой ситуации (учебной, личностной, профессиональной).

Ключевые компетентности - образовательные результаты, реализуемые на метапредметном, общем для всех предметов содержания. Они характеризуются многофункциональностью и надпредметностью.

Указанные компетентности позволяют:- действовать автономно и рефлексивно;

- использовать различные средства интерактивно;
- входить в социально разнообразные группы и взаимодействовать в них.

Ключевые компетентности обеспечивают учащимся возможностью использовать усвоенные способы деятельности в различных условиях для решения теоретических и практических задач.

Специальные (предметные) компетентности - частные по отношению к ключевой компетентности, формируемые в образовательной области и изучаемых видах спорта.

Знания, умения, навыки, (ЗУНы) - система научных знаний, практических умений и навыков как базы для формирования компетентностей, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения.

Знания – совокупность и система специализированной информации, приобретённой в рамках предмета «Физическая культура», относятся к социальным, медико – биологическим, собственно- педагогическим и организационно – методическим аспектам физического воспитания. Уровень знания определяется по таким критериям, как: полнота, обобщённость, системность, действенность и прочность.

Умение – это способность человека сознательно использовать свои физические возможности при решении непосредственно прикладных и опосредственно-прикладных задач различной сложности. Конечным показателем умелости человека служит целесообразность и результативность его двигательной деятельности.

Навык – это двигательные действия, которые осваиваются в результате многократного повторения и имеют автоматизированный компонент.

Двигательные навыки должны быть прочными, вариативными, мобилизующими как физические, так и психические возможности человека.

Оценка - качественное определение степени сформированности у учащихся компетенций, закреплённых в предметном стандарте.

Оценивание - процесс наблюдения за учебной деятельностью учащихся, работой учителя, класса, школы, а так же описание, сбор, регистрация и интерпретация информации с целью улучшения качества образования. Наблюдение осуществляется как учителем, так и самим учеником и призвано быть основанием для совершенствования методов обучения и воспитания, используемых в учебном процессе. Оценивание подразделяют на:

Диагностическое оценивание означает оценку актуального уровня знаний и умений учащихся и проводится в начале занятий физической культурой (в начале изучения новых видов физических упражнений), для того чтобы иметь представление о том, что уже известно учащимся и что их больше интересует.

Формативное оценивание означает оценку промежуточного результата обучения и осуществляется в виде текущей оценки, выраженной в оценочных суждениях учителя физической культуры. по завершению обучения отдельным видам упражнения (результат в беге, прыжке, бросок в кольцо и др.

Суммативное оценивание означает оценку результата по завершению обучения отдельным видам упражнений.

Итоговое оценивание означает оценку итога освоения предмета «Физическая культура» и выставляется по результатам суммативного оценивания.

Физическая культура - как часть культуры общества включает всё то, ценное, что создано, создаётся и функционирует в обществе в качестве специфических факторов физической подготовки человека к определённой деятельности, оптимизации его физического состояния и направленного развития на этой основе человеческих способностей.

Физическое воспитание – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, которое выступает в единстве с духовным богатством и моральной чистотой. По своей социальной направленности данный процесс представляет собой подготовку детей к трудовой и оборонной деятельности.

Физическое развитие (как педагогическое понятие) – это развитие физических способностей человека, совершенствования форм и функций организма под влиянием воспитания и других условий.

Физическая подготовленность – определяет уровень подготовленности учащихся к конкретной деятельности: спортивной, игровой, трудовой, военной и др. Уровень подготовленности зависит от исходного показателя, объёма выполненной учебно-тренировочной работы, условий этой работы, качества проводимых занятий и некоторых других факторов.

Физическое образование – это процесс освоения тех знаний, умений и навыков, которые свойственны физической деятельности и характеризуют особые стороны подготовленности к ней.

РАЗДЕЛ 2. КОНЦЕПЦИЯ ПРЕДМЕТА.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья занимающихся, формирование у них важных элементов человеческой культуры, способствующих физическому развитию и физической подготовленности на основе реализации творческого потенциала обучаемого. Содержание нацелено на обеспечение качественно нового уровня проявления интеллектуальной и двигательной культур, создание внутренней потребности в саморазвитии и самообразовании на протяжении всей жизни, способствующих адаптации личности к быстро изменяющимся социально – экономическим и технологическим условиям.

2.1. Цели и задачи обучения.

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию обучающихся путем обеспечения их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Ее достижение осуществляется в рамках решения трех групп задач - образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи нацелены на приобретение учащимися:

- знаний основ техники безопасности на уроках Физической культуры; здоровый образ жизни (ЗОЖ); режима дня и личной гигиены;
- знаний частей тела, название спортивного инвентаря и оборудования, название упражнений;
- знаний правил организации и выявления победителей изучаемых подвижных игр;
- знаний основ техники выполнения физических упражнений;
- знать влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку;
- знать правила соревнований по изучаемым подвижным играм и упрощённые правила изучаемых спортивных игр.

Оздоровительные задачи нацелены на:

- содействие физическому развитию учащихся, формирование правильной осанки и телосложения;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств и на этой основе осуществление всесторонней физической подготовки;
- привитие потребности к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Воспитательные задачи нацелены на:

- формирование умения взаимодействовать в группе и в команде;
- развитие толерантности (уметь выслушивать мнение других, уважительного отношения к людям другой национальности, культуры и религии);
- воспитание высокого уровня нравственной, этической культуры;
- воспитание трудолюбия, способности к принятию самостоятельных решений;
- воспитание желания и умения учиться и самосовершенствоваться на протяжении всей жизни.

2.2. Методологические основы предмета.

Предметный стандарт предусматривает, чтобы были приняты меры по реализации требований основных принципов физического воспитания подрастающего поколения (гармоничного развития личности, оздоровительной направленности занятий и их связи с практикой жизни). Ключевое значение имеет также неукоснительное соблюдение методических принципов обучения (активности, сознательности, прочности, доступности, систематичности и индивидуализации). Проводимые занятия должны носить комплексный характер, в котором должно иметь место необходимое разнообразие используемых средств, методов физического воспитания, обучения, выполнения физических упражнений и организации занятий.

Предметный стандарт рассчитан на проведение двух уроков физического воспитания в неделю на протяжении учебного года. Учебное оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятий, а также распределение времени на выполнение отдельных разделов программы могут варьироваться в зависимости от конкретных условий работы и потребностей учащихся в школе.

2.3. Надпредметные компетентности и их связь с предметными компетентностями

Предметный стандарт нацелен на формирование ключевых (надпредметных) и специальных (предметных) компетентностей по предмету “Физическая культура”. Формирование надпредметных компетентностей (информационная, социально-коммуникативная компетенции и компетенции самоорганизации и разрешения проблем) проходят красной линией через весь процесс обучения учащихся и наполняются следующим содержанием:

Информационные компетентности:

- Знать влияние физических упражнений на здоровье, на основные органы и системы организма;
- Знать основы техники физических упражнений и нормативы физической подготовки, включенных в государственную программу, и правила выполнения учебных нормативов.
- Знать приемы страховки и помощи при выполнении соответствующих физических упражнений и игр;
- Знать упражнения для самостоятельных занятий и уметь их выполнять;
- Знать выдающихся спортсменов Кыргызской Республики ;
- Иметь сведения о гигиене, закаливании, ЗОЖ и ОБЖ.

Социально-коммуникативные компетентности:

- Овладеть техникой подвижных игр и элементов спортивных игр. Уметь применять её во взаимодействии с другими игроками в группе, в команде;
- Овладеть техникой бега, прыжков, метаний и уметь применять её в зависимости от меняющихся условий и действий других участников;
- Овладеть техникой гимнастических, акробатических упражнений и уметь применять их в зависимости от меняющихся условий;
- Достичь уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ КР (2017г);
- Уметь выполнять команды, подаваемые учителем, в том числе соблюдать правила соревнований во время состязательной деятельности.

Компетентности самоорганизации и разрешения проблем:

- Уметь использовать полученные знания в жизни;
- Понимать ценность здорового образа жизни;

- Обладать навыками самоорганизации и самоконтроля;
- Уметь создавать личное портфолио.

Предметные компетентности устанавливаются в виде выполнения конкретных нормативных требований, которые предусмотрены государственной программой (бег на 30м. все; 800-1000м. в 1-2 классах; 1500-2000м. в 3-4 кл; челночный бег 4х9м-все; прыжок в длину с места-все; подтягивание на перекладине – мальчики; поднимание туловища из положения лёжа на спине – девочки; наклон вперед из положения стоя - все.

Учащиеся 1и2 классов должны освоить первый уровень физической подготовленности. Успешность физической подготовленности должна оцениваться безотметочно, с использованием только качественных и описательных способов оценивания. Второй уровень подготовленности должен быть достигнут по результатам обучения в 3-4 классах, успешность достижений оценивается с выставлением отметок. См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4и классов. В начале и в конце учебного года у учащихся 3-4 классов проводится оценивание физического развития (бег на 30 м - «мальчики» и «девочки»; подтягивание на перекладине- «мальчики»; поднимание туловища из положения лежа на спине- «девочки»; прыжок в длину с места « М и Д»).

2.4. Содержательные линии. Логика построения предмета.

Освоение знаний, двигательных умений, навыков и развитие физических качеств является главной основой содержательных линий предметного стандарта и базируется на элементах основной гимнастики, состоящей из строевых упражнений, различных видов простых прыжков, лазания, перелазания, акробатических упражнений, висов, упоров, ходьбы, подвижных игр с элементами бега, прыжков, метаний, многоскоков, а также физических упражнений, используемых для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

При организации учебно - воспитательного процесса должны соблюдаться методические требования, предъявляемые принципами обучения двигательным действиям. В частности, в рамках реализации принципа **сознательности** важно, чтобы на практических занятиях упор был сделан на осознание учащимися основ элементов и деталей техники разучиваемого упражнения (почему необходимо выполнять данное упражнение и его влияние на становление техники и развития физического качества). Необходимо принять меры по формированию педагогически оправданного мотива для занимающихся, который позволит более полно реализовать принцип сознательности. На этой основе должна определяться и уточняться система образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед каждым уроком физического воспитания.

При реализации принципа **активности** важно, чтобы на занятиях не доминировала созерцательная активность занимающихся, наоборот, важно создать условия учащимся для творческого подхода к выполнению задания и

на целевое использование имеющихся условий занятий физическими упражнениями (предлагать учащимся оценивать технику выполнения упражнения товарищем, помогать и страховать товарища при выполнении упражнения, самостоятельно подбирать упражнения и инвентарь для воспитания физических качеств и др).

При реализации принципа **наглядности** требуется, чтобы представления о технике и тактике двигательных действий были сформированы на основе точного, красивого и правильного показа. Грамотного, понятного, основанного на терминологиях словесного метода, а также принятие мер по прочувствованию особенностей техники выполнения физического упражнения (предложить учащимся мысленно представить, от начала до конца, предстоящее выполнение упражнения).

При реализации принципа **систематичности** требуется, чтобы учитель принял меры по рациональному планированию последовательности и плотности выполняемых заданий, определял величину физической нагрузки и отдыха, исходя из уровня подготовленности обучающихся. Наряду с этим, необходимо вести разъяснительную работу среди учащихся о значимости систематичности посещения уроков физической культуры с целью успешного выполнения требований программы.

Для реализации принципа **прочности** должны быть приняты меры по рациональному повторению изученных упражнений и их выполнению в разных вариативных условиях. Закрепление пройденного ведется не только на уроке физической культуры, но и при выполнении домашнего задания. Данный принцип должен обеспечить сохраняемость (стойкость) результатов освоения учебного материала.

Для реализации принципа **доступности** требуется постоянно изучать и углублять знания об особенностях занимающихся, обоснованно изменять подбор заданий, требования к уровню их освоения, руководствуясь такими правилами, как «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Первым из них руководствуемся при определении степени физических усилий, вторым - при подготовке и использовании специальной информации, третьим – при анализе и оценке технических параметров изучаемых упражнений. Смысл указанного принципа заключается в том, чтобы предлагаемые задания были посильными для учащихся.

2.5. Распределение учебного материала по содержательным линиям и классам.

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов).

| Виды программного материала | Классы | | | |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Обязательная часть (часы): | 48 | 48 | 48 | 48 |

| Основы знаний | В процессе уроков | | | |
|--|---|----|----|----|
| Двигательные умения и навыки: | | | | |
| Основная гимнастика | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Подвижные игры с элементами: бега, прыжков, метаний и многоскоков, акробатических упражнений, спортивных игр | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливость, гибкость, ловкость. | На каждом занятии 30% время отводится на воспитание физ. качеств. | | | |
| Вариативная часть | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Учебный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Учебный материал, определяемый учебным заведением. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Всего: | 68 | 68 | 68 | 68 |

Содержание вариативной части разрабатывается самим учителем физической культуры с учетом прохождения материала обязательной части программы с включением занятий с наиболее популярными играми, в том числе связанными с национальной культурой. Речь идет о возможной организации занятий плаванием, в котором можно реализовать задачу обучения детей по освоению водной среды, занятий упрощенными видами спортивных игр (пионербол, мини-футбол и др) в процессе которых можно реализовать задачу по освоению основ указанной игры, а также занятий народными подвижными играми, в процессе которых можно реализовать задачу приобщения к национальной культуре и развитию физических возможностей.

Система надпредметных и предметных компетенций, предложенная в стандарте, максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в младших классах, могли овладеть социальными, информационно-познавательными компетенциями, компетенциями самоорганизации и разрешения проблем, а также были в состоянии выполнить нормативные требования по физической подготовленности, представленные в государственной программе.

Следует отметить, что предметный стандарт подлежит обязательному выполнению всеми организациями образования не зависимо от форм образования и типа учебных заведений.

Программный материал для проведения уроков физической культуры (обязательная часть).
(Двигательные умения и навыки»).

| | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|
| СОДЕРЖАТЕЛЬ | 1КЛАСС | 2КЛАСС | 3КЛАСС | 4КЛАСС |
|-------------|--------|--------|--------|--------|

| НЫЕ ЛИНИИ. | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I Информационная компетентность | | | | |
| Уметь находить источники информации, анализировать её и делать выводы. | | | | |
| Основы знаний | Знать правила поведения на спортивных площадках и в спортивном зале; сведения о режиме дня и личной гигиене | Знать назначение утренней гимнастики; название игр, спорт. инвентаря и оборудования. Правила игр. | Знать влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Дыхание при беге; название упражнений и исходных положений; название суставов и частей тела. Освоение элементарных сведений о правилах соревнований. | |
| II Социально – коммуникативная компетентность | | | | |
| Уметь выполнять и решать возникшие проблемы самостоятельно в условиях работы в группе или команды; понимать и действовать в соответствии с распоряжениями и командами; формировать двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метаниях, гимнастических упражнениях и подвижных играх - самостоятельно. | | | | |
| ЧАСТЬ 1. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ | | | | |
| Освоение строевых упражнений | | | | |
| ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА | Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение по отделениям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. Выполнить команды: «Шагом марш!», «Класс стой!» | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Выполнять команды: «На два, на три и тд. Разомкнись!» | Выполнять команды: «Шире шаг!, Чаше шаг!, Реже шаг!», «По порядку рассчитайсь!, На первый второй рассчитайсь!» . Перестроения : «Из одной шеренги в две, из двух шеренг в два круга». Передвижения: «По кругу, по диагонали, противоходом, змейкой». | Выполнять команды: «Равняйся!, Смирно!, Вольно!». Рапорт дежурного. Повороты на месте: «Направо!, Налево!, Кругом!». Расчёт: «на первый-третий и тд». Перестроения: «Из колонны по одному в колонну по два, три, четыре» на месте и в движении. |
| | Освоение навыка прыжка | | | |
| | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; с поворотом на | Прыжки с поворотом на 180°; по разметкам. Прыжки в длину с разбега, | Прыжки стоя боком к месту приземления; прыжки с высоты 40-50см. Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивание». Прыжки в длину с места «согнув | |

| | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|
| | 90°; прыжка в длину с места и короткого разбега; прыжки через препятствия (высота 30-40см). | с зоны отталкивания. Прыжки с высоты 30-40см. | ноги».Прыжки с места, толчком двумя, одинарный, тройной, пятискок. Прыжки на точность приземления. | |
| | Освоение навыка опорного прыжка | | | |
| | | | | Опорный прыжок на гимнастические маты: через козла, коня. «Вскок в упор стоя на коленях и соскок с махом руками». |
| ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА | Освоение навыков лазания и перелазания | | | |
| | Лазание : «по гимнастической стенке, канату. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях». Перелазание: «через гимнастические маты, гимнастические скамейки, под планкой, сеткой и тд». | Лазание: «по наклонной скамейке лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по канату». Перелазание: «через гимнастическое бревно, забор». | Лазание: «по наклонной скамейке лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по канату». Перелазание: «через гимнастическое бревно, забор». | Лазание: «по канату в три приёма». Перелазание через препятствия. |
| | Освоение навыков акробатических упражнений | | | |
| | Группировка; перекаты в группировке лёжа на спине, лёжа на животе. Из положения лёжа на животе, перекат в упор стоя на коленях. | Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону, упор присев. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд, стойка на | Кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных |

| | | | | |
|--|--|---|---|------------|
| | | | лопатках; из положения лёжа на спине «мост» с помощью. Комбинации из освоенных элементов. | элементов. |
| | Освоение навыков висов и упоров | | | |
| | Вис стоя и лёжа; сгибание и разгибание ног в висячем положении на гимнастической стенке вис на согнутых руках, вис лёжа согнувшись. Из висячего положения, упор лёжа и стоя на коленях. | | Вис согнув ноги, завесом двумя на согнутых руках; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в висячем положении; поднимание ног в висячем положении. | |
| Средств для подвижных игр с элементами: бега, прыжков, метаний, многоскоков. | Освоение навыков ходьбы | | | |
| | Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней части стопы; в полуприседе, приседе с различным положением рук; короткими (20-30см), средними (50-55см), и длинными (60-65см) шагами. Ходьба под счёт учителя. | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов по команде учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с изменением темпа. | |
| | Освоение навыков бега | | | |
| | Бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени, на прямых ногах. Бег правым, левым боком приставными шагами. Бег с изменением направления, бег с высокого старта. Равномерный бег до 1 км. | | Равномерный бег 1,5-2 км., бег с высокого старта, бег с преодолением препятствий. | |
| | Освоение навыков метаний | | | |
| | Метание малого мяча (предмета) правой (левой) рукой из-за головы, на дальность и в цель. | Метание большого и малых мячей на дальность и в цель; набивного мяча (1 кг) двумя из-за головы, от груди, снизу; одной от плеча | Метание большого и малого мячей в горизонтальную и вертикальную цель с 4-8 м; малого мяча с места и разбега на дальность отскока от стены и пола; большого мяча (одной рукой от плеча) в парах и тройках. | |
| Средств для подвижных игр с элементами: спортивных игр. | Освоение элементарных навыков в ловле, передачи, ведении и бросках мяча | | | |
| | | Ловля и передача | Ведение мяча с изменением | |

| | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| | Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и ходьбе (индивидуально и в парах). Перебрасывание предметов через сетку (верёвку) высотой 150см., (пионербол). | мяча в движении с параллельным смещением игроков. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах, треугольнике, квадрате, круге). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча на точность после ведения. «Пионербол». | направления, скорости и высоты отскока. Броски и удары мячом в цель с места, в ходьбе и беге. «Пионербол». |
| | ЧАСТЬ 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ | | |
| Воспитание силы | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом (вес 1-1,5кг); метания, упражнения в висах и упорах; лазание. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (вес 1-3кг) и упражнения из 1-2 классов с увеличением параметров нагрузки. | |
| Воспитание быстроты | Эстафеты типа «Смена мест», «Вызов номеров»; Подвижные игры: «К своим флажкам», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Салки» и др. | Бег с ускорением на отрезках 10-20м.; бег с высокого старта на 30м. | Бег с максимальной скоростью на отрезках 30-60м»; бег с изменением скорости; бег «в коридорчике» на 30-40м; эстафетный бег с увеличением длины этапов с 15 до 30м. |
| Воспитание выносливости | Равномерный медленный бег 3-5мин; повторный бег на отрезках 15-20м., 3-5 раз. | Равномерный бег 8-10мин; повторный бег на отрезках 20-40м × 3-5раз. | |
| Воспитание гибкости | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с повышенной амплитудой; маховые движения; наклоны, «полушпагат и шпагат». Упражнения выполнять до болевых ощущений. | | |
| Воспитание ловкости | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом; ходьба | То же с преодолением 3-5 препятствий; бег приставными | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | и бег с преодолением 2-3 препятствий; бег по разметкам; челночный бег (3×5м, 3×10м); эстафеты с мячом; подвижные игры (вышибалы, передал-садись и др.); броски в горизонтальные и вертикальные цели; попадание мячами (предметами) в движущуюся цель и др. | шагами правым (левым) боком; спиной вперёд; эстафеты с прыжками на одной ноге (до10 прыжков); подвижные игры «салки» различные варианты, на небольшой площадке. Метания с 4-6м., по катящемуся мячу; челночный бег. Подвижные игры с мячом. | | |
| III | <p>Компетентности самоорганизации и разрешение проблем. Соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях. Уметь составлять индивидуальный режим дня и выполнять его; уметь составлять комплекс утренней гимнастики и выполнять её; выполнять процедуры закаливания; соблюдать режим питания; знать и вырабатывать правильную осанку.</p> | | | |
| | Часть 3. Личная и социальная ответственность | | | |
| Упражнения для осанки | Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней части стопы с различным положением рук, Ходьба с мешочком (книгой) на голове. Общеразвивающиеся и гимнастические упражнения. | | | |
| | Практические занятия по основам безопасной жизнедеятельности на уроках физической культуры. | | | |
| | 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |
| Основы безопасной жизнедеятельности (ОБЖ) | <p>1.Правила безопасности и поведения на уроке ФК в спортивном зале: при пожаре, землетрясении, затоплении, взрыве и обрушении, неисправностях в электропроводке, опасные вещества и др.</p> <p>2. Отработка вариантов эвакуации из спортивного зала и школы.</p> | <p>1.Правила безопасности и поведения на уроках ФК на открытых спортивных сооружениях: при экстремальных температурах воздуха (жара, холод), выполнении бега, метании снарядов, преодолении препятствий.</p> <p>2.Взаимопомощь и страховка друга.</p> <p>3. Отработка мер защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p> | <p>1.Правила безопасности и поведения при проведении туристских походов и экскурсий, активного отдыха на природе и водоёмах (рельеф местности, горные реки, гроза, атмосферные осадки, сели, оползень, лавина, землетрясение, сильный ветер, туман, укусы насекомых и змей, др).</p> <p>2.Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.</p> | <p>Правила безопасности и поведения на уроке ФК при возникновении техногенных ЧС: радиация, химические отравляющие вещества, кис-лотные дожди, задымление и др.</p> <p>2.Подручные средства защита и их применение (повязки, платки, одежда, укрытия и др.)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | 3.Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим. |
|--|--|--|--|--|

Примечание: Занятия по ОБЖ на уроке физической культуры проводятся в подготовительной или заключительной части урока.

2.6.Межпредметные связи. Сквозные тематические линии.

При разработке стандарта по физической культуре было учтена необходимость опираться на полученные знания учащимися по предметам: математика, родиноведение, чтение и др., а также учитывать двигательный опыт, физическое развитие, пол учащихся. Из этого должна строиться дальнейшая работа учителя физической культуры. Например: идет разучивание техники прыжка в длину. Учитель должен объяснить от чего зависит длина прыжка, как измеряется результат, поручить замерить прыжок. При изучении рационального питания человека мы будем опираться на знания по предмету родиноведение. При этом, чем старше учащиеся, тем полнее будут межпредметные связи. Всё это предусмотрено в предлагаемом предметном стандарте.

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ.

3.1. Ожидаемые результаты обучения учащихся. (по ступеням и классам)

| Содержательные линии | 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |
|----------------------|---|--|--|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Информационная компетентность | | | |
| Основы знаний | <p>1.1.1.Знать источники нужной информации.</p> <p>1.1.2. Знать правила поведения на спортивных площадках и в спортивном зале.</p> <p>1.1.3. Знать режим дня и личную гигиену. 1.1.4. Знать правила поведения при пожаре, землетрясении, неисправностях в электропроводке и др.</p> <p>1.1.4. Знать варианты эвакуации из зала и школы. 1.2.1.Уметь обмениваться полученной информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.1. Применять полученную информацию в повседневной жизни.</p> | <p>1.1.1.Знать источники нужной информации.</p> <p>1.1.2. Знать правила безопасности при экстремальных температурах воздух (жара, холод), при выполнении бега, метаний, преодолении препятствий.</p> <p>1.1.3. Знать назначение утренней гимнастики.</p> <p>1.1.4.Знать название и правила изучаемых игр.</p> <p>1.1.5.Знать название и назначение спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>1.2.1.Уметь обмениваться полученной информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.1. Применять полученную информацию на практике.</p> | <p>1.1.1.Знать источники нужной информации.</p> <p>1.1.2.Знать влияние физических упражнений на осанку, укрепление здоровья.</p> <p>1.1.3. Знать название упражнений и исходные положения для выполнения.</p> <p>1.1.4. Знать название суставов и частей тела.</p> <p>1.1.5. Знать элементарные сведения о правилах соревнований изучаемых видов спорта.</p> <p>1.1.6.Знать правила безопасности при проведении экскурсий, активном отдыхе на природе и водоёмах.</p> <p>1.1.7.Знать правила безопасности при возникновении техногенных чрезвычайных ситуаций и применении подручных средств защиты при задымлении, химические вещества, радиация, кислотные дожди и др.</p> <p>1.1.8. Знать приёмы доврачебной помощи пострадавшему (повязки, платки, одежда, укрытие)</p> <p>1.2.1.Уметь обмениваться полученной информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> | |

| | | | | |
|---------------------|--|--|---|--|
| | | | 1.3.1. Применять полученную информацию на практике. | |
| II | Социально - коммуникативные компетентности и компетентности связанные с самоорганизацией и разрешением проблем. | | | |
| Строевые упражнения | 2.1.1. Знать строевые команды. 2.2.1. Уметь строиться по росту в шеренгу, колону. 2.2.2. Уметь размыкаться на вытянутые руки. 2.2.3. Выполнять повороты на месте. 2.2.4. Выполнять команды «Шагом марш!», «Класс стой!». | 2.1.1. Знать порядок строя и терминологию. 2.2.1. Выполнять размыкание приставными шагами и по распоряжению. 2.2.2. Выполнять перестроения из колонны по одному в колону по два. 2.2.3. Выполнять передвижение в колонне по указанным ориентирам. 2.3.1. Уметь взаимодействовать в группе. | 2.1.1. Знать терминологию 2.2.1. Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!» «Реже шаг», «На первый второй рассчитайсь!». 2.2.2. Выполнять передвижение по диагонали, противходом, змейкой. 2.2.3. Выполнять перестроения в 2 шеренги, из двух шеренг в 2 круга. 2.3.1. Уметь взаимодействовать в группе. | 2.2.1. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», сдавать рапорт дежурного. 2.2.2. Выполнять поворот кругом на месте. 2.2.3. Выполнять расчёт по распоряжению. 2.2.4. Выполнять перестроение из одной шеренги в три-уступами; из одной колонны в колону по три, четыре в движении 2.3.1. Уметь самостоятельно вести подсчёт и выполнять строевые команды. |
| Прыжки | 3.1.1. Знать технику безопасности при прыжках 3.1.2. Знать виды прыжков и понимать терминологию. 3.2.1. Уметь выполнять различные виды | 3.1.1. Знать элементы техники прыжка и понимать терминологию. 3.2.1. Уметь прыгать с поворотами до 180°. | 3.1.1. Знать технику различных видов прыжка, понимать терминологию. 3.2.1. Уметь прыгать различными способами и из различных исходных положений. | |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | прыжков. 3.3.1. Выполняют прыжки в зависимости от ситуации. | 3.2.2. Уметь прыгать с разбега с отталкиванием в определённой зоне. 3.3.1. Выполнять прыжки в зависимости от ситуации. | 3.2.2. Уметь взаимодействовать с товарищами. 3.3.1. Выполнять прыжки в зависимости от рельефа местности, игровой ситуации . |
| Лазание и перелазанье | 4.1.1.Знать технику безопасности при лазании 4.1.2. Знать способы лазанья, перелазанья и терминологию. 4.2.1.Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, скамейке различными способами. 4.2.2. Уметь преодолевать различные препятствия перелазаньем. 4.3.1. Оказывать помощь и страховку. | 4.1.1. Знать технику безопасности и правила поведения на снарядах при лазании и перелазании. 4.2.1. Уметь преодолевать препятствия различными способами лазания и перелазания. 4.3.1. Выполнять лазание и перелазание различными способами в зависимости от вида препятствия. 4.3.2.Помогать и страховать товарища. | 4.1.1. Знать технику безопасности и правила поведения при лазании по канату и преодолении полосы препятствий. 4.2.1. Уметь лазить по канату «в три приёма». 4.2.2. Уметь преодолевать полосу препятствий применяя различные способы лазания и перелазания. 4.3.1. Помогать и страховать товарища. |
| Акробатические упражнения | 5.1.1.Знать сегменты частей тела, терминологию. 5.2.1. Уметь принимать группировки в различных позах. 5.2.1. Выполнять перекаты в группировке различными способами. | 5.1.1. Знать значение разминки при выполнении акробатических упражнений. 5.2.1. Уметь выполнять кувырки вперёд, в сторону. 5.2.2. Уметь выполнять стойки на лопатках с различным положением ног. 5.3.1. Самостоятельно выполнять акробатические упражнения | 5.1.1.Знать упражнения для развития гибкости. 5.2.2. Уметь выполнять кувырки вперёд, назад; перекаты в стойку на лопатках; «мост». 5.3.1.Выполнять комби – нации из элементов акробатики, самостоятельно. |
| | | | 6.1.1. Знать технику |

| | | | |
|--------------|---|--|---|
| Висы и упоры | | <p>6.1.1. Знать технику безопасности при выполнении висов, упоров и терминологию.</p> <p>6.2.1. Уметь выполнять висы, стоя и лёжа; вис на согнутых руках; вис, согнувшись и прогнувшись.</p> <p>6.2.2. Уметь выполнять упоры, лёжа, стоя на коленях, на полу и гимнастических снарядах.</p> <p>6.3.1. Выполнить норматив, подтягивание в висе на перекладине (мальчики 3кл).</p> <p>6.3..2. Самостоятельно выполнять упражнения в висах во внеурочное время.</p> | <p>безопасности при выполнении висов, упоров и терминологию.</p> <p>6.2.1. Уметь выполнять висы, согнув ноги, завесы двумя на согнутых руках согнув ноги.</p> <p>6.3.1. Выполнить норматив в подтягивании на перекладине в висе (мальчики).</p> <p>6.3..2. Самостоятельно выполнять упражнения в висах во внеурочное время.</p> |
| Ходьба | <p>7.1.1.Знать технику специальных видов ходьбы и понимать терминологию.</p> <p>7.2.1. Уметь ходить, на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы с различным положением рук, короткими, средними и длинными шагами.</p> <p>7.3.1. Самостоятельно отрабатывать способы ходьбы во внеурочное время.</p> | <p>7.1.1. Знать технику прогулочной и спортивной ходьбы.</p> <p>7.2.1. Уметь ходить с изменением длины и частоты шагов, изменять направление, преодолевать препятствия.</p> <p>7.3.1. Самостоятельно отрабатывать способы ходьбы во внеурочное время.</p> | |
| Бег | <p>8.1.1.Знать технику безопасности бега по прямой и в кроссе.</p> <p>8.2.1. Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>8.3.1.Выполнят бег с высокого старта на 1км.</p> <p>8.3.1. Самостоятельно отрабатывать способы бега во внеурочное время.</p> | <p>8.1.1. Знать отличие равномерного бега от переменного</p> <p>8.1.2.Знат технику работы рук, правила дыхания при беге.</p> <p>8.2.1.Уиеть преодолевать препятствия в беге.</p> <p>8.3.1.Выполнить норматив в беге на 1.5км.</p> | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | 8.3.2. Самостоятельно отрабатывать технику бега, развивать быстроту и выносливость. |
| Метания | <p>9.1.1.Знать технику безопасности, команды, терминологию в метаниях.</p> <p>9.2.1. Уметь метать предметы из-за головы по вертикальным, горизонтальным мишеням и на дальность.</p> <p>9.3.1. Во внеурочное время отрабатывать технику метания предметов.</p> | <p>9.1.1.Знать технику безопасности, команды в метаниях.</p> <p>9.2.1. Уметь метать малый и большой мячи на заданное расстояние.</p> <p>9.3.1. Выполнить метания малого мяча на дальность.</p> <p>9.3.2.Самостоятельно отрабатывать технику метаний.</p> | <p>9.1.1.Знать технику безопасности, команды в метаниях.</p> <p>9.1.1.Знать технику безопасности в метаниях.</p> <p>9.2.1.Уметь метать предметы с разбега (3-5 шага).</p> <p>9.2.2. Уметь попадать в цель с расстояния 4-8м.</p> <p>9.2.3. Уметь толкать большой мяч одной рукой от плеча.</p> <p>9.3.1. Самостоятельно отрабатывать технику метания и толкания предметов.</p> <p>9.3.2.Принимать участие в играх во дворе «вышибалы», «лапта» и др.</p> |
| Броски, ловля, передачи и ведение мяча. | <p>10.1.1. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале.</p> <p>10.1.2. Знать терминологию и правила подвижных игр.</p> <p>10.2.1. Уметь передавать, ловить, вести и бросать мяч, стоя на месте, в движении, индивидуально и в парах.</p> <p>10.3.1. Уметь взаимодействовать с товарищами в игре.</p> | | <p>10.1.1. Знать названия, правила подвижных игр с мячом</p> <p>10.2.1. Уметь ловить и передавать мяч в движении с параллельным смещением игроков; в треугольнике, квадрате, круге;</p> <p>10.2.2. Уметь вести мяч с изменением направления; высоты отскока; скорости передвижения.</p> <p>10.2.3. Уметь бросать мяч в цель с хода и бегом.</p> <p>10.3.1. Уметь взаимодействовать в команде и с соперниками.</p> |

3.2. Основные стратегии оценивания достижений учащихся.

В основу организации и проведения учебного процесса заложена принципиально новая “Система оценивания”. Предметный стандарт предусматривает осуществление диагностического формативного (текущего), суммативного и итогового видов оценивания. Соответственно, стандарт по физической культуре предусматривает использование указанной системы оценивания в ходе учебного процесса.

В частности, предусмотрено **оценивание диагностическое**, которое означает оценку актуального уровня знаний и умений учащихся и проводится в начале занятий ФК (в начале изучения новых видов физических упражнений), для того чтобы иметь представление о том, что уже известно учащимся и что их больше интересует.

Оценивание формативное, которое означает оценку промежуточного результата обучения и осуществляется в виде текущей оценки, выраженной в оценочных суждениях учителя физической культуры.

Оценивание суммативное, которое означает оценку результата по завершении обучения отдельным видам упражнений. Формативные и суммативные виды оценок включают количественную и качественную составляющие и осуществляются с использованием специальной системы критериев (См. оценивание индивидуальных образовательных достижений учащихся и нормативы физической подготовки учащихся). С их помощью оценивается только конкретная работа, выполненная учащимися, но не сам уровень его способностей.

Оценивание итоговое, которое означает оценку итога освоения предмета “Физическая культура” и выставляется по результатам суммативного оценивания. При выставлении итоговой оценки необходимо учитывать: отношение ученика к уроку (ученик, пропустивший 30 % уроков в четверть, без уважительной причины, не может быть аттестован положительно, такой учащийся должен, в каникулярное время, отработать пропущенные уроки и сдать учебные нормативы или представить оправдательный документ), его портфолио.

Оценивание индивидуальных надпредметных и предметных компетенций учащихся 1,2,3,4 классов по предмету «Физическая культура».

| № п/п | Содержательные линии | Оцениваемые результаты | Критерии оценки | Четверть | | | |
|-------|----------------------|--|---------------------|--------------------|----|-----|----|
| | | | | I | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| I | | Текущее оценивание | | | | | |
| | | Информационная компетентность. | | | | | |
| | Основы знаний | 1класс. Знает правила поведения на площадке и спортивном зале. Знает сегменты частей тела. Знает спортивную терминологию. | «отлично» | В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ. | | | |
| | | Не точно знает правила поведения на площадке и спортивном зале. Знает не все сегменты частей тела. Знает не точно терминологию. | «хорошо» | | | | |
| | | Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Не отвечает на заданные вопросы. | «плохо» | | | | |
| | | 2класс. Знает назначение утренней гимнастики; правила подвижных игр; знает название спортивного инвентаря и оборудования | «отлично» | В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ. | | | |
| | | Не точно формулирует ответ, не точно трактует правила игры. Затрудняется при принятии исходных положений и выполнении команд. | «хорошо» | | | | |
| | | Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Не отвечает на заданные вопросы | «плохо» | | | | |
| | | 3класс. Знает, как влияют физические упражнения на укрепление здоровья и осанку. Знает элементарные правила соревнований по изучаемым видам спорта. | «отлично» | | | | |
| | | Неточно знает, как влияют физические упражнения на здоровья. Затрудняется в формулировках правил соревнований. | «хорошо» | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|-----------------------|--------------------|----------|----------|----------|
| | | Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ. | «удовлетворительно» | В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ. | | | |
| | | Не отвечает на заданные вопросы | «неудовлетворительно» | | | | |
| | | 4класс. Знает, как правильно работать руками и правильно дышать при беге. Знает и умеет составить комплекс утренней гимнастики. Знает правила соревнований. | «отлично» | В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ. | | | |
| | | В ответе допускаются несущественные неточности. Малый набор упражнений для осанки. Неточно формулирует правила соревнований. | «хорошо» | | | | |
| | | Затрудняется отвечать без наводящих вопросов. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Не может ответить на заданные вопросы | «неудовлетворительно» | | | | |
| II | Социальная компетентность. | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Гимнастика: Строевые упражнения | 1,2класс. Умеет: строится по росту, передвигаться в колонне, выполнять повороты на месте, размыкаться. | «отлично» | | | | |
| | | Не всегда точно выполняет команды. Сбивается с шага. Не всегда точно выполняет команды “Равняйся!”, “Смирно!”. | «хорошо» | X | X | X | X |
| | | Не точно выполняет команды. Путает правое, левое плечо. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Нарушена координации в работе рук и ног. | «плохо» | | | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 3,4класс. Понимает и выполнять строевые команды. Умеет перестраиваться из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре; из шеренги по одному в две; из двух шеренг в два круга. | «отлично» | | | | |
| | | Не всегда точно выполняет строевые команды. | «хорошо» | | | | |
| | | Путает строевые команды. Сбивается с ноги при передвижении. | «Удовлетворительно» | | | | |
| | | Не соблюдает дисциплину строя. Сознательно нарушает строй. Нет чёткого выполнения команд | «неудовлетворительно» | X | X | X | X |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|---------------------|---|---|---|---|
| 2 | Прыжки | 1,2класс. Умеет прыгать на одной и двух ногах; с поворотами на 90° и 180°; прыгает в длину с места (отталкивание двумя ногами) и разбега (отталкивание одной ногой) с зоны отталкивания; прыгает через препятствия (высота 30-50см). Прыгает через скакалку. | «отлично» | | | | |
| | | Допускает неточности в технике исполнения прыжка (не докручивает поворот, приземляется в «разножку»). | «хорошо» | | | | |
| | | Затрудняется прыгать, отталкиваясь двумя ногами, не может подобрать разбег, приземляется не на параллельные стопы. | «удовлетворительно» | X | X | X | X |
| | | Не может выполнять прыжки (нет желания, нарушена координация). Не может прыгать через скакалку. | «плохо» | | | | |
| | | 3,4класс. Умеет прыгать из различных исходных положений; прыгает в длину «согнув ноги» в высоту «перешагиванием»; правильно выполняет и описывает технику прыжка через «козла». Выполняет норматив, прыжок через скакалку: 3кл.-30 прыжков за 30сек. (М. и Д). 4кл.- 35 прыжков. | «отлично» | X | X | X | X |
| | | Неточно выполняет и описывает один из элементов техники. Выполняет норматив, прыжок через скакалку: 3кл.-25; 4кл.- 30. | «хорошо» | | | | |
| 3 | Лазания и перелазания | Затрудняется выполнять прыжки; без наводящих вопросов не может описать технику прыжка. Выполняет норматив, прыжки через скакалку: 3кл.-20; 4кл.-25. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | 1,2класс. Умеет лазить по наклонной скамейке, гимнастической стенке различными способами; умеет перелазить через различные препятствия. | «Отлично» | | | | |
| | | Неточно выполняет и описывает один из элементов техники лазания и перелазания. | «Хорошо» | | | | |
| | | Затрудняется описывать и выполнять некоторые элементы лазания и перелазания. | «Удовлетворительно» | | X | X | |
| | | 3,4класс. Умеет лазить лёжа на животе; по канату в три приёма. Перелазить через препятствия. | «Отлично» | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|-----------------------|--|---|---|--|
| | | Не уверенно выполняет лазанье по канату. Допускает мелкие неточности в объяснении техники лазания и перелазания. | «Хорошо» | | X | X | |
| | | Выполняет лазание и перелазание с нарушением координации в работе рук и ног. Затрудняется в описании техники лазания и перелазания | «Удовлетворительно» | | | | |
| | | Не может выполнить лазание по канату. Не может описать технику лазания и перелазания. | «неудовлетворительно» | | | | |
| 4 | Акробатические упражнения | 1,2класс. Правильно группируется и выполняет перекаты. Выполняет кувырок вперёд, стойку на лопатках. Объясняет технику кувырка. | «Отлично» | | | | |
| | | Кувырок выполняется с нарушениями группировки, ошибается при описании техники кувырка. | «Хорошо» | | | | |
| | | Испытывает затруднение при выполнении кувырка, не может описать технику выполнения кувырка. | «Удовлетворительно» | | X | X | |
| | | 3,4класс. Правильно выполняет кувырки вперед, назад, «мостик» с помощью. Умеет объяснить технику упражнения. | «Отлично» | | | | |
| | | Выполняет кувырки с нарушением группировки. Допускает неточности при описании техники упражнений. | «Хорошо» | | | | |
| | | Испытывает затруднения при выполнении кувырка назад. Затрудняется в описании техники упражнений | «удовлетворительно» | | X | X | |
| | | Не может и не желает выполнять упражнения. | «неудовлетворительно» | | | | |
| | Висы и упоры (См раздел 2.5). | 1,2,3,4классы. Выполняет упражнения и комбинации в висах и упорах. Правильно объясняет технику упражнений | «Отлично» | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--|-----------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 5 | | Не всегда точен в выполнении комбинации допускает незначительные ошибки в технике и объяснении упражнения. | Хорошо | | X | X | | | | |
| | | Допускает грубые ошибки в технике упражнения. Объясняет технику упражнения по наводящим вопросам. | «удовлетворительно» | | | | | | | |
| | | Не может и не желает выполнять упражнения. | «неудовлетворительно» | | | | | | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 6 | Ходьба (См. раздел 2.5) | 1,2,3,4классы. Умеет ходить различными способами; преодолевает препятствия. Умеет объяснить элементы техники ходьбы. | «отлично» | | | | | | | |
| | | Допускает ошибки в технике ходьбы. Не всегда с ходу преодолевает препятствия. Допускает несущественные ошибки в описании ходьбы. | «хорошо» | | | | | | | |
| | | Не может подобрать ногу под счёт. Затруднена координация в работе рук и ног. Описывает технику ходьбы по наводящим вопросам. | «удовлетворительно» | | | | | X | | X |
| | | Путает команды, нарушает передвижение в строю. Не желает обучаться. | «неудовлетворительно» | | | | | | | |
| 7 | БЕГ (см. раздел 2.5). | 1,2,3,4классы. Умеет бегать различными способами. Понимает и выполняет команды. Выполняет учебные нормативы. | «отлично» | | | | | | | |
| | | Допускает несущественные ошибки в технике бега. Не всегда точно исполняет команды. Выполняет учебные нормативы | «хорошо» | | | | | | | |
| | | Не умеет правильно дышать при беге. Допускает ошибки в технике и тактике бега. Выполняет учебные нормативы. | «удовлетворительно» | | | | | | | |
| | | Допускает грубые ошибки в технике и тактике бега. Не выполняет учебные нормативы. | «неудовлетворительно» | | | | | X | | X |
| 8 | Метания (см. раздел 2.5). | 1,2,3,4классы. Умеет правильно метать мячи. Соблюдает технику | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------|---|--|--|--------------------|
| | | безопасности. Выполняет учебные нормативы. | «отлично» | X | | | X |
| | | Допускает незначительные ошибки в элементах техники метаний. Выполняет учебный норматив. | «хорошо» | | | | |
| | | Допускает ошибки в технике метаний. Не точно описывает технику метания. Выполняет учебный норматив. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Допускает грубые ошибки в технике метаний. Нарушает технику безопасности. Не выполняет учебный норматив | «неудовлетворительно» | | | | |
| 9 | Ловля, броски, передачи и ведение мяча (см. раздел 2.5). | 1,2,3,4классы. Правильно выполняет предусмотренные для каждого класса действия с мячом. Выполняет учебные нормативы. | «отлично» | | | | |
| | | Допускает незначительные ошибки в технике владения мячом. Выполняет учебные нормативы | «хорошо» | | | | |
| | | Допускает ошибки в технике. Затрудняется описать технику владения мячом. Выполняет учебные нормативы. | «удовлетворительно» | | | | |
| | | Допускает грубые ошибки в технике владения мячом. Не может назвать элементы техники. Не выполняет учебный норматив. | «неудовлетворительно» | | | | |
| 1 | Коммуникативная компетентность | | | | | | |
| | | 1,2,3,4классы. Умеет общаться с другими учащимися, слушает с терпимостью мнение других учащихся о технике выполняемого упражнения, уважает мнение других по отношению к происходящим событиям, проявляет энтузиазм, учится у более подготовленного, проявляет готовность учиться у своего учителя, понимает, что не всегда прав и понимает свою ошибку, определяет, что принимать, а что нет, когда критикуют его работу. Соблюдает спортивную этику. | “Отлично” | | | | В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ. |
| | | В основном выполняются все требования, но не всегда, стремится исправиться. | “Хорошо” | | | | |
| | | Не всегда воспринимает замечаний по своей работе и отношением с другими. | “Удовлетворительно” | | | | |
| | | Не терпит критики, нет авторитетов. Я, всегда прав. | “Неудовлетворительно” | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|----------|---|---|---|
| | | | | | | | |
| II | | Промежуточное оценивание | | | | | |
| 1. | Бег на 30м (М. и Д). | Умение выполнять упражнения на скорость и выполнить норматив в беге. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | 1 | | | 1 |
| 2. | Челночный бег 4×9м. (М и Д). | Умение выполнять упражнения на ловкость и выполнить норматив в челночном беге. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | | 1 | | |
| 3. | Прыжок в длину с места (М. и Д.). | Умение выполнять скоростно-силовые упражнения и выполнить норматив в прыжке в длину с места.. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | 1 | | | 1 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (М) | Умение выполнять силовые упражнения и выполнить норматив в подтягивании. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | 1 | | | 1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д) | Умение выполнять силовые упражнения и выполнить норматив в поднимании туловища. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | 1 | | | 1 |
| 6. | Бег на 800-1000м. 1500-2000м (М. и Д.). | Умение выполнять упражнения на выносливость, выбирать темп и технику бега в зависимости от рельефа местности. Выполнить норматив в беге. | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов. | 1 | | | 1 |
| III | | Итоговое оценивание | | | | | |
| | Оценка физического развития учащихся | Выполнение учебных нормативов на оценку: бег на 30м. (М. и Д), прыжок в длину с места (М. и Д), подтягивание на перекладине (М), поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д) | См. нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов | 1 | | | 1 |
| | Компетенции в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы. | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 1-4классы. Умеет спорить, понимает что нужно проявлять усердие для достижения качественного результата, понимает важность разнообразных взглядов на ситуацию, понимает, что организованность помогает добиваться хорошего результата, понимает, что чтобы добиться высокого результата надо начинать с простого, осознаёт важность эффективного использования времени и ресурсов, понимает важность многократного повторения | “Отлично” | В КАЖДОЙ | | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------------------|-----------|
| | | простых движений для достижения высокого конечного результата. Самостоятельно совершенствует свои умственные и физические качества. | | ЧЕТВЕРТИ. |
| | | Выполняет требования, но не всегда. Прислушивается к мнению других, исправляется. | “Хорошо” | |
| | | Не умеет отстаивать свою точку зрения. Во всем соглашается или не соглашается. | “Удовлетворительно” | |
| | | Не вступает в дискуссию. Пассивен при разборе различных ситуаций. Живёт своей жизнью. | “Неудовлетворительно” | |

3.3. Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов, проживающих в условиях предгорья (п /г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г)

| № п.п. | Контрольные упражнения | Класс | Регионы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------|------------------------|-------|---------|-----------------|------|------|---------|------|------|
| | | | | Оценки | | | | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Бег 30 м/сек. | 1-2 | Все | Без учёта время | | | | | |
| | | 3 | п/г | 5.9 | 6.2 | 6.5 | 6.2 | 6.5 | 7.0 |
| | | | с/г | 6.2 | 6.5 | 7.2 | 6.5 | 6.7 | 7.5 |
| | | | в/г | 6.5 | 6.7 | 7.3 | 6.6 | 7.6 | 7.8 |
| | | 4 | п/г | 5.5 | 6.0 | 6.6 | 6.0 | 6.3 | 6.8 |
| | | | с/г | 5.7 | 6.1 | 6.8 | 6.3 | 6.5 | 7.2 |
| в/г | 5.8 | | 6.3 | 6.9 | 6.4 | 6.7 | 7.3 | | |
| 2. | Челночный бег 4х9 м. | 1-2 | Все | Без учёта время | | | | | |
| | | 3 | п/г | 12.1 | 12.6 | 12.9 | 12.6 | 13.0 | 13.4 |
| | | | с/г | 12.6 | 12.9 | 13.0 | 12.9 | 13.3 | 13.5 |
| | | | в/г | 12.9 | 13.0 | 13.2 | 13.1 | 13.5 | 13.7 |
| | | 4 | п/г | 11.6 | 11.8 | 12.0 | 11.8 | 12.0 | 12.3 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|----------------------|------|------|------|------|------|
| | | | с/Г | 11.8 | 11.9 | 12.2 | 12.0 | 12.3 | 12.7 |
| | | | в/Г | 11.8 | 12.0 | 12.5 | 12.2 | 12.5 | 13.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) | 1-2 | Все | Без учёта результата | | | | | |
| | | 3 | п/Г | 150 | 145 | 130 | 145 | 130 | 125 |
| | | | с/Г | 150 | 145 | 130 | 145 | 130 | 125 |
| | | | в/Г | 150 | 145 | 130 | 145 | 130 | 125 |
| | | 4 | п/Г | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| | | | с/Г | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| в/Г | 160 | | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 | | |
| 4. | Мальчики. Подтягивание на перекладине (раз) или вис на перекладине (гимнастической стенке) – сек. Девочки. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. Количество раз в мин. | 1-2 | Все | Без учёта результата | | | | | |
| | | 3 | п/Г | 1 | 50 | 40 | 25 | 20 | 15 |
| | | | с/Г | 1 | 50 | 40 | 25 | 20 | 15 |
| | | | в/Г | 1 | 50 | 40 | 25 | 20 | 15 |
| | | 4 | п/Г | 2 | 1 | 60 | 28 | 25 | 20 |
| | | | с/Г | 2 | 1 | 60 | 28 | 25 | 20 |
| в/Г | 2 | | 1 | 60 | 28 | 25 | 20 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|-----|-----|----------------------|----|----|----|----|----|
| | Бег на 800-1000м Бег на 1500м. Бег на 2000м. | 1-2 | Все | Без учёта время | | | | | |
| | | 3 | Все | Без учёта время | | | | | |
| | | 4 | Все | Безу чёта время | | | | | |
| 6 | 1.Метание предметов в цель. 5 попыток с 6метров (попаданий). 2.Метание предметов (палка, мяч) весом 150гр (м). | 1-2 | Все | Без учёта результата | | | | | |
| | | 3 | Все | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| | | 4 | Все | 22 | 18 | 16 | 15 | 12 | 10 |
| 7 | Наклон вперёд из положения стоя, пальцами рук коснуться пола сзади пяток, ноги в коленях не сгибать (см). | 1-2 | Все | Без учёта результата | | | | | |
| | | 3 | Все | 7 | 5 | 3 | 13 | 9 | 6 |
| | | 4 | Все | 8 | 6 | 4 | 14 | 10 | 7 |

РАЗДЕЛ 4.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ.

Для успешного освоения двигательных умений и формирования навыка учебный процесс должен быть обеспечен соответствующим спортивным инвентарём и оборудованием .

| № п/п | Вид спортивных упражнений. | Необходимый спортивный инвентарь и оборудование | Количество на человека | |
|-------|---|---|------------------------|---------------|
| | | | Рекомендуемый | Необходимый |
| 1 | Спортивные игры | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные. | 1 мяч на двоих | 1 мяч на 4-х. |
| 2 | Лёгкая атлетика | Беговые дорожки 60м. | 4 | 2 |
| | | Ямы для прыжков | 2 | 1 |
| | | Снаряды для метаний | 1 снаряд на 2-х | 1 снаряд на 4 |
| | | Секундомер | 1 | 1 |
| | | Рулетка – 10м. | 1 | 1 |
| | | Стойки и планки для прыжков в высоту | 2 комплекта | 1 комплект |
| 3 | Гимнастика | Гимнастические маты | 12 | 8 |
| | | Перекладина | 8 | 4 |
| | | Гимнастическая стенка | 8 | 4 |
| | | Спортивный козёл | 2 | 1 |
| 4 | Снаряды для развития физических качеств | Гантели: 0.5кг., 1кг, 2кг, 3кг. | По 10 пар | По 5 пар |
| | | Скакалки | 15шт. | 7шт. |
| | | Обручи | 15шт. | 7шт. |

4.2. Создание мотивирующей обучающей среды.

Основной формой образовательного процесса является урок. Урок направлен на формирование ключевых и предметных компетентностей. В первой части урока (подготовительная) проводится подготовка организма учащихся к предстоящей работе, средствами физической культуры. Во второй части урока (основной) разучиваются новые упражнения, совершенствуются ранее изученные, воспитываются физические качества. В третьей (заключительной) части урока решаются задачи восстановления организма учащихся к исходной физиологической норме и нацеливание на следующий предметный урок.

Для осуществления образовательного процесса можно использовать элементы следующих педагогических технологий:

- Традиционное обучение;
- Развивающее обучение;

- Личностно-ориентированное обучение;
- Дифференцированное обучение;

В основу педагогического процесса обучения движениям заложено основные методы физического воспитания и обучения:

- методы передачи знаний (рассказ, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты, самопроговаривание);
- методы разучивания упражнений (метод целостного, расчлененного и целостно-расчлененного освоения техники и тактики двигательных действий);
- методы предупреждения и исправления ошибок в технике и тактике выполнения двигательных действий;
- методы организации выполнения физических упражнений: Одновременный, групповой, индивидуальный, поочерёдный, поточный, круговой, игровой и соревновательный;
- методы подведения итогов физического воспитания и обучения двигательным действиям.

Методы контроля и самоконтроля:

В целях контроля за усвоением изучаемого материала учащимися и внесения коррекции в учебный процесс применяются следующие методы:

- Устный контроль;
- Письменный контроль;
- Самоконтроль (самостоятельное выполнение учебных нормативов);
- Практический контроль (сдача учебных нормативов).

По окончании начальной школы у учащихся должны быть сформированы образовательные результаты, которые включают в себя:

Информационные компетенции. Учащиеся, освоившие программу по физической культуре, должны знать сведения о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и на работоспособность; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; о режиме дня и о двигательном режиме; знать элементарные правила занятий физическими упражнениями и личной гигиены.

Социально-коммуникативные компетенции и компетенции, связанные с самоорганизацией и разрешением проблем. Учащиеся, освоившие программный материал должны научиться выполнять и решать возникшие проблемы самостоятельно, в условиях работы в группе или в команды. Освоить двигательные навыки и умения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метаниями, гимнастических упражнений и подвижных игр. Требуется выполнение норм физической подготовки, установленных в беге на 30м.; в челночном беге 4х9м; в прыжках в длину с места, в подтягивании из виса на перекладине (мальчики); в поднимании туловища из

положения лёжа на спине (девочки); в метаниях предмета в цель; а также в наклоне вперёд из положения стоя.

Литература.

1. Закон Кыргызской Республики «Об образовании».
2. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов средних общеобразовательных школ КР. «Билим», 2009
3. Положение «О физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ КР», утверждено МОиН КР в 2000.
4. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: «ФКиС», 1967.
5. Шарабакин Н.И. Мамбеталиев К.У. Теория и методика физического воспитания /учебник для ИФК / - Бишкек: «Шам», 1997.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения для
учащихся начальных классов

| Название | Направленность по влиянию на физические качества | Использование в частях урока |
|---|---|-------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Ак сандык – кок сандык | Комплексная | Основная |
| Ак Терек – кок Терек | Сила, быстрота | Подготовительная и основная |
| Ала кучук | Быстрота, ловкость | Подготовительная и основная |
| Ашкабак талашмай | Сила, ловкость | Основная |
| Басты – басты | Быстрота, выносливость | Основная |
| Беш тумак | Прыгучесть, координация | Подготовительная и основная |
| Жан бермей же тирилтмей | Быстрота, ловкость | Основная |
| Жоо оодарыш, жоо эниш | Сила, координация | Основная |
| Колго тушмой | Сила | Подготовительная и основная |
| Коюма карышкыр тийди | Быстрота, сила | Подготовительная и основная |
| Корозчо урушмай | Сила, ловкость | Подготовительная и основная |
| Ордо топ | Ловкость, быстрота | Подготовительная и основная |
| Падышаны тактан кулатуу | Комплексная | Основная |
| Таяк менен узундука секируу | Быстрота, прыгучесть | Основная |
| Тырай | Ловкость, комплексная | Подготовительная и основная |
| Азаптуу кап | Быстрота, прыгучесть | Основная |
| Башты жана бутгарды эки донгокторго коюп туз жатмай | Сила | Основная |

Методические рекомендации по применению предметного стандарта «Физическая культура».

1. Пояснение по каждому разделу предметного стандарта.

Предметный стандарт по физической культуре для 1-4 классов представляет собой новый документ учебного планирования, регламентирующий процесс физического воспитания обучающейся молодежи. Предметный стандарт состоит из 4 разделов и подразделов, списка литературы и приложения.

В первом разделе представлены основные нормативно – правовые документы, использованные для составления стандарта по физической культуре (Закон «Об образовании КР», «Государственный образовательный стандарт среднего общего образования», проект базисного учебного плана, концепция развития образования в КР до 2020 года, Положение «О физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ КР»). Основные понятия и термины имеющиеся в предметном стандарте по физической культуре (предметный стандарт, компетентность, ключевые компетентности, специальные предметные компетентности, ЗУНы, оценка, оценивание, диагностическое оценивание, формативное оценивание, суммативное оценивание, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование).

Во втором разделе отражена концепция предмета. Где говорится, что содержание предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья занимающихся, формирование у них важных элементов человеческой культуры, способствующих физическому развитию и физической подготовленности на основе реализации творческого потенциала обучающегося. Нацелено на обеспечение качественно нового уровня проявления интеллектуальной и двигательной культуры, создание внутренней потребности в саморазвитии и самообразовании на протяжении всей жизни, способствующих адаптации личности к быстро изменяющимся социально – экономическим и технологическим условиям.

Определены цель и задачи обучения. Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию обучающихся путем обеспечения их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Представленные задачи сгруппированы в 3 группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Далее представлены методологические основы предмета, суть которых заключается в том, что в процессе работы предусмотрено реализация принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, оздоровительной направленности занятий и их связь с практикой жизни), принципов обучения (активности, сознательности, прочности, доступности, систематичности, индивидуализации). Нужно отметить, что предметный стандарт рассчитан на проведение двух уроков физического воспитания в неделю на протяжении всего учебного года.

В этом разделе также речь идет и о компетентностях (надпредметные, предметные). Как известно, компетентность – интегрированная способность человека самостоятельно применять различные элементы знаний, умений и способы деятельности в определенной ситуации (учебной, личностной, профессиональной).

Компетентности формируются при осуществлении учащимся разных видов деятельности (образовательной, социальной) как в процессе обучения в учебном заведении, так и за его пределами. В связи с этим одной из важнейших задач школы становится формирование определенной образовательно–культурной среды, в которой живет и развивается учащийся.

Компетенция – (лат. *Competere* – добиваться, соответствовать, подходить) заранее заданное социальное требование (норма, перечень стандартов) к образовательной подготовке ученика, необходимое для его эффективной, продуктивной деятельности в определенной ситуации (учебной, личностной, профессиональной).

В качестве надпредметных компетентностей представлены информационные, социально – коммуникативные компетенции и компетенции самоорганизации и разрешения проблем. К предметным компетентностям отнесены те, которые связаны с основами знаний по физической культуре и спорту, с освоением техники и тактики видов спорта, включенные в стандарт (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры) а также с умением применять, использовать полученные знания в жизни и пониманием ценности ЗОЖ.

Освоение двигательных умений, навыков и развитие физических качеств являются главной основой содержательных линий предметного стандарта и базируется на элементах основной гимнастики, акробатических упражнений, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, кроссовой подготовки. Таким образом, содержательные линии предметного стандарта обозначены во втором разделе. Следует подчеркнуть, что здесь четко прописаны механизмы и правила реализации принципов обучения (сознательности, активности, наглядности, систематичности, прочности, доступности), на которые предъявляются обязательные методические требования при организации учебно-воспитательного процесса.

Большое место во второй главе отведено программному материалу для проведения уроков физической культуры (обязательная часть) по всем классам, также имеется информация по распределению (примерное) учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов).

Раздел завершается материалом, указывающим на межпредметные связи, т.е. стандарт учитывает необходимость опираться в процесс уроков физической культуры на собственные знания учащихся из других областей.

В третьем разделе представлены образовательные результаты и оценивание. В частности, ожидаемые результаты обучения учащихся, например, что должен знать, где находить нужную информацию, уметь

анализировать обобщать, отобрать нужное и т.д. (информационная компетентность),

Или знать правила, уметь перемещаться, выполнять комбинации, выполнять челночный бег, уметь взаимодействовать в парах, в команде и т.д. (социально – коммуникативная компетентность).

Или, уметь составлять индивидуальный режим дня и выполнять его, уметь составлять комплекс утренней гимнастики, выполнить процедуры закаливание, соблюдать режим питания и т.д. (компетентности самоорганизации и разрешение проблем), т.е. те способности человека сформированные в процессе уроков физической культуры.

В этом разделе также дана принципиально новая «Система оценивания». Стандарт по физической культуре предусматривает осуществление диагностического, формативного (текущего), суммативного и итогового видов оценивания.

В частности, предусмотрено оценивание диагностическое, которое означает оценку актуального уровня знаний и умений учащихся и проводится в начале занятий ФК (в начале изучения новых видов физических упражнений), для того чтобы иметь представление о том, что уже известно учащимся и что их больше интересует.

Оценивание формативное, которое означает оценку промежуточного результата обучения и осуществляется в виде текущей оценки, выраженной в оценочных суждениях учителя физической культуры.

Оценивание суммативное, которое означает оценку результата по завершении обучения отдельным видам упражнений. Формативные и суммативные виды оценок включает количественную и качественную составляющую и осуществляются с использованием специальной системы критериев (См. оценивание индивидуальных образовательных достижений учащихся и нормативы физической подготовки учащихся). С их помощью оценивается только конкретная работа выполненная учащимся, но не сам уровень его способностей.

Оценивание итоговое, которое означает оценку итога освоения предмета «Физическая культура» и выставляется по результатам суммативного оценивания.

Также в табличной форме наглядно представлены оцениваемые результаты (компетентности), критерии оценки этих результатов по всем компетентностям, разделам программы и четвертям.

Раздел завершается нормативами физической подготовленности учащихся 1-4 классов, проживающих в условиях предгорья, среднего и высокогорья, где указаны перечень контрольных упражнений, классы, регионы и критерии оценки.

В четвертом разделе представлены требования, позволяющие успешно реализовать образовательный стандарт. В частности, для успешного освоения двигательных умений и формирования навыка учебный процесс должен быть

обеспечен необходимым спортивным инвентарем и оборудованием в следующем количестве:

для занятий спортивными играми – 1 мяч на четверых учащихся.

для занятий легкой атлетикой – 2-3 дорожки 60м, 2- ямы для прыжков, снаряды для метаний – 1 на четверых, секундомер, рулетка – 10м., стойки и планки для прыжков в высоту – два комплекта.

для занятий гимнастикой – 6 спортивных матов, 4-5 гимнастических стенки, 4-5 перекладин, спортивный козел.

для развития физических качеств: мешочки с песком (150гр), гантели 0.5кг., 1кг., 2кг. – по 5 пар, скакалки – 10шт., обручи – 10шт.

Кроме этого, стандарт по физической культуре предполагает создание благоприятной мотивирующей обучающей среды. Соответственно, в учебном процессе должны быть использованы элементы следующих педагогических технологий:

- Традиционное обучение;
- Развивающее обучение;
- Личностно – ориентированное обучение;
- Дифференцированное обучение;
- Проблемное обучение.

А также, следует сказать, что в педагогическом процессе обучения движениям должно быть использовано всё многообразие методов обучения, физического воспитания, разучивание физического упражнение, выполнения упражнений, организация занимающихся и в стандарте четко прописаны эти методы.

Данный раздел завершается материалами контроля за усвоением изучаемого материала и внесения коррекции в учебный процесс, представлены такие методы, как устный опрос, самоконтроль (самостоятельное выполнение учебных нормативов), практический контроль (сдача учебных нормативов). А также представлен перечень образовательных результатов, которые должны быть сформированы по окончанию младшей школы.

Далее в стандарте приводится список литератур. Приложения (примерный конспект урока, перечень народных подвижных игр и физических упражнений для учащихся младших классов).

Карта (схемы) достижения результатов на основе целей на уровне урока.

В зависимости от формируемых компетентностей в уроке определяется ожидаемый результат у учащихся.

Например: формируемые компетентности на уроке (Гимнастика 4класс): 1. Информационная : Краткая история гимнастики ожидаемый результат, учащиеся будут знать название вида спорта (почему так называется элемент, где можно заниматься гимнастикой и др.). 2. Социально-коммуникативная: перемещение строем, лазание различными способами, взаимодействие в группе ожидаемый результат : учащиеся будут уметь выполнять

различные строевые команды, выполнять гимнастические элементы и комбинации. 3. Самоорганизации и разрешение проблем: учащиеся будут уметь самостоятельно выбирать способ выполнения упражнения в зависимости от ситуации.

2. Образцы оценивания достижений учащихся (индикаторы и инструментарию по уровням).

Оценивание знаний, умений и навыков учащихся приводятся в подразделе 3.2. Наряду с этим учитель может внести дополнения в оценивание. Например: прыжки через скакалку (Д), сгибание – разгибания рук в упоре лёжа (М) и другие. При текущем оценивании, для более объективной оценки, необходимо привлекать самих учащихся, а при итоговом оценивании родителей, общественность. При этом необходимо учитывать отношение ученика к уроку (ученик, пропустивший 30 % уроков в четверть, без уважительной причины, не может быть аттестован положительно, такой учащийся должен, в каникулярное время, отработать пропущенные уроки и сдать учебные нормативы или представить оправдательный документ), его портфолио. Нормативы физической подготовленности учащихся приведены в подразделе 3.2. Где предусмотрено оценивание по зонам проживания (предгорье, среднегорье и высокогорье).

3. Образец планирования урока на основе стандартов и программы.

Примеры планирования учебного материала.

Примерный конспект урока по физической культуре

для учащихся 1 класса №8

Дата проведения 25.10.2015г. Место проведения: спортивный зал школы.

Формируемые компетентности: 1. Информационная: знать режим питания и основные продукты. Физическое качество – быстрота. 2. В саморазвитии, самоорганизации и умении решать задачи: вырабатывать навыки бега различным темпом, пролезание, броска и ловли мяча, равновесия. 3. Социально-коммуникативная: понимать и действовать в соответствии с командами, уметь взаимодействовать с товарищами и действовать индивидуально.

Оборудование и инвентарь: свисток, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки (мячи).

| Част и урока | Содержание | Дозировка(мин., раз) | Организационно-методические указания | Методы организации и обучения | Методы оценивания |
|--------------|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Основы знаний.1. Сколько раз в день надо принимать пищу? 2. Какие продукты относятся к растительной пище, а какие продукты | Информация даётся в течение урока | Плакаты, карточки дневного рациона питания. | Рассказ, объяснение, беседа. | Формативно оценить |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
| | животного происхождения? 3. Для чего проводят термическую обработку продуктов (варят, жарят и др.)? 4. Какие продукты нужны для приготовления супа и др? | | | | |
| П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15м ин | 2.В саморазвитии,самоорганизации и умении решать задачи 1.Построение в шеренгу, рапорт, задачи урока. 2. Строевые упр. на месте. 3. Ходьба, бег с прыжками через препятствия, ходьба. 4. Перестроение из колонны по одному в 3-4 5.Размыкание приставными шагами на вытянутые руки 6.ОРУ на месте | 0,5 1.5 1.5 3 0,5 6-7упр.по 8 раз каждое. | Обратить внимание на форму одежды. Добиваться чёткого выполнения. Из строя не выходить. Темп бега медленный и средний с прыжками. Следить за интервалом. Прыгать через гимнастические скамейки или другие предметы. Через середину по четыре- Марш! На вытянутые руки вперёд, в стороны - Разомкнись! Добиваться чёткого выполнения | Рассказ, показ. Одновременный. Показ, подсчёт. Одновременно выполняются в колоннах. | Формативно оценить взаимоотношение в группах. |
| О С Н О В Н А Я 20- | 1-е отделение. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, руки на пояс. 2-е отделение. Прыжки в длину на двух ногах через скакалки. 3-е отделение. Передача и ловля мяча (мешочка) | 3-5раз 3-5раз. 13-15раз 3раза 2-3раза В течение | Следить за осанкой Толчок двумя, приземлятся на параллельные стопы. По 5прыжков | Показ, рассказ. Применять круговой метод. Выполняются поточно. | Формативно оценить дисциплину в отделениях. |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| 25. Мин. | <p>двумя от груди и одной от плеча. По команде отделения меняются местами.</p> <p>4.Подвижная игра «Перелёт птиц»</p> <p>5. Быстрота: разновидности быстроты. Кто самый быстрый человек? Упр. для развития быстроты.</p> | урока. | <p>одновременно. Стать в две шеренги лицом друг к другу, между шеренгами 5м. «Отделения – Встать!, к следующему виду занятий – Марш!». «Приступить к занятиям!» См. приложение.</p> | <p>Соблюдать очередность.</p> <p>Одновременный. Выполнять в колонне</p> | |
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5- 7ми | <p>1.Упр. на осанку. - ходьба на носках, руки за голову. - то же на пятках, руки на пояс.</p> <p>2.Подведение итогов урока.</p> <p>3. Задание на дом. - повторный бег в максимальном темпе на 10-15м.</p> | <p>1мин.</p> <p>2мин.</p> <p>5 раз.</p> | <p>Следить за дыханием. Спину держать прямо. Подбородок поднять. Взгляд сверху вниз.</p> <p>Указать на положительные и отрицательные моменты в уроке.</p> <p>Отдых между повторениями до 1.5-2мин. Руками работать как можно чаще.</p> | <p>Рассказ, показ Выполнять в колонне.</p> <p>Повторно.</p> | <p>Формативно оценить дисциплину в классе. Отметить лучших.</p> |

Учитель

/

/