

Планируемые результаты ФГОС НОО по физической культуре для 3 – «А» класса

Название раздела	Планируемые результаты		Метапредметные
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
1. Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление в различных ситуациях способов взаимодействия: диалог, высказывание своего мнения, отстаивание позиции, проявление уважения к мнению других; - взаимодействие с другими обучающимися в соответствии с правилами проведения игр; - формирование волевого усилия; - овладение речевыми средствами конструктивного взаимодействия в диалоге; - участие в диалоге, соблюдение правил ведения беседы. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание и принятие ответственности за собственные направленные на достижение целей безопасные действия; - осуществлять взаимодействие с другими обучающимися в совместной деятельности; - оценивать собственное поведение и поведение товарища по результатам и при необходимости корректировать своё поведение; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - выполнение действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельный анализ действий, требующий применения знаний и умений; - предупреждение травматизма и соблюдение правил поведения и безопасности в подвижных играх; - видеть красоту движений, различать признаки в движениях и передвижениях человека; - осуществление действий в соответствии с величиной нагрузки при выполнении упражнений и развитии физических качеств.

<p>2. Способы физкультурной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение дого... распределении роле... деятельности; - взаимодействие с... по правилам провед... игр; - развитие навыков... со взрослыми и свер... <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение... принимать и сохр... задачи учебной... поиска средств её ос... - формирование... планировать, кон... соответствии с... задачей и условиями... - определять наибол... способы достижение... - формирование ум... причины успеха/не... деятельности и... действовать даже... неуспеха; - определение обще... - осуществлять взаи... совместной деятель... оценивать собствен... поведение товарище... <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту дви... - с помощью учите... признаки в д... передвижениях чело...
<p>3. Физическое совершенствование.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; 	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование во... по составлению... упражнений. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и оце... действия в со... поставленной задаче... - определение... эффективных спосо... результата, внесе... дополнений и... характера. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с... оздоровительно-кор... направленности и...

	<ul style="list-style-type: none">- выполнять легкоатлетические упражнения (отжимания, метания и броски мяча разного веса и объема);- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		осуществление объединения упраж
--	---	--	---------------------------------

Содержание учебного предмета по физической культуре для 3 «А» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. - Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <p>Из истории физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особенности физической культуры разных народов. <p>Физические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. 	5 часов
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление режима дня. - Выполнение простейших закаливающих процедур; - Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; - Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: (утренняя зарядка, физкультминутки). <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической направленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) распределено поровну на все четверти. 	<p>7 часов</p> <p>13 часов</p> <p>Всего: 20 часов</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы физических упражнений для утренней зарядки; физкультминуток; упражнения для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. - Комплексы упражнений для развития физических качеств; - Комплексы дыхательных упражнений. - Гимнастика для глаз. <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	43 часа

	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Организующие команды и приемы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <u>Подвижные игры:</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, координацию. - <u>Акробатические упражнения.</u> Группировка, лежачая на спине, перекувырки, лежачая на спине вправо, влево, вперед, назад. Большой и маленький мостик. - Упоры, стойка на коленях, упор присев. - Висы на гимнастической стенке, согнув ноги. <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. - Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <p>Легкая атлетика – теория.</p> <p>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением – показ видео.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание – показ видео.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. - Метание: малого мяча в вертикальную цель, и на дальность. <p>Лыжные гонки – теория. Как одеваться на лыжную подготовку, как подобрать лыжи, палки, ботинки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение – показ видео.</p> <p>Плавание - теория. Подводящие упражнения, упражнения на суше. Техника безопасности на уроках плавания. Согласованность рук и ног, способом кроля на груди, на спине на суше – показ видео.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале.</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p>	
--	---	--

		<p>- <i>Футбол</i>. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча.</p> <p>- Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> <i>На материале футбола.</i></p> <p>- <i>Баскетбол</i>. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>- <i>Волейбол</i>. Подбрасывание мяча на заданную высоту подача мяча, прием и передача мяча.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> <i>На материале волейбола – пионербол. Подвижные игры разных народов.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения. На материале ЛФК и гимнастики.</p> <p>- <i>Развитие гибкости</i> - широкие стойки на ногах, ходьба широким шагом, глубоких выпадов, наклоны вперед.</p> <p>- Индивидуальные комплексы упражнения на гибкость.</p> <p>- <i>Развитие координации</i>. Преодоление простых препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползание;</p> <p>- Комплекс упражнения на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.</p> <p>- <i>Комплекс упражнения на формирование осанки.</i></p> <p>- Комплекс упражнения для укрепления мышечного корсета.</p> <p>- <i>Развитие силовых способностей с утяжелителями.</i></p> <p>- Комплекс упражнения с гантелями 0,5 и 1 кг.</p> <p>- Комплекс упражнения с набивными мячами 1 кг.</p> <p>- Комплекс упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>- Лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке, и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.</p> <p>- Подтягивание, лежа на гимнастической скамейке, стоя отжимание у гимнастической лестнице.</p>	
	Всего		68 часов