

Планируемые результаты ФГОС НОО по физической культуре для 4 – «А» класса

Название раздела	Планируемые результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
1. Знания о физической культуре	<p>- 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;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние физической культуры на физическое, личностное и</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>- осуществление выбора речевых способов взаимодействия; участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;</p> <p>- формирование вопросов;</p> <p>- овладение речевыми способами конструктивного взаимодействия;</p> <p>- участие в диалоге, соблюдение правил ведения беседы.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию</p>	<p>Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ);</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; отслеживание динамики</p>

	<p>социальное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<p>безопасности на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение товарищей; - формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - выполнение заданий в соответствии с поставленной целью. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма. - видеть красоту движений; - с помощью учителя эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - осуществление контроля за величиной нагрузки по 	<p>развития основных физических качеств (силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
--	---	--	---	---

			ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
2. Способы физкультурной деятельности.	<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>- 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;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>- определять наиболее эффективные способы</p>	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

		травмах и ушибах.	достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/неуспех а учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха; - определение общей цели; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение товарищей. Познавательн ые: - видеть красоту движений; - с помощью учителя эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
3. Физическое совершенствов ание.	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - оценивать величину	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по	Коммуникати вные: - формирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. Регулятивные: - планировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Личностные: участие в здоровьеберегаю щей деятельности. - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания;

	<p>нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (отжимания, метания и броски мяча разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>физической подготовке;</p>	<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение наиболее эффективных способов достижения результата, внесение необходимых дополнений индивидуально го характера. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с упражнениями оздоровительно - корригирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
--	--	-------------------------------	---	--

Содержание учебного предмета по физической культуре для 4 «А» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. - 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> <p>Из истории физической культуры. - Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Физические упражнения. - Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	5 часов
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. - 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> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической направленностью. - Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. - Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. - Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) распределено поровну на все четверти.</p>	7 часов 13 часов Всего: 20 часов
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность. - 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> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</p>	43 часа

	<p>- <u>Организирующие 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.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u>. Группировка, лежа на спине, перекаты, лежа на спине вправо, влево, вперед, назад. Большой и маленький мостик.</p> <p>- Упоры, стойка на коленях, упор присев.</p> <p>- Висы на гимнастической стенке, согнув ноги.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u>.</p> <p>- Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.</p> <p>- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <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> <p>- Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p>- Метание: малого мяча в вертикальную цель, и на дальность.</p> <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 плаванию. Согласованность рук и ног, способом кроля на груди, на спине на суше – показ видео.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале.</p> <p>На материале <i>гимнастики с основами акробатики</i>: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале <i>легкой атлетике</i>: метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр</i>:</p> <p>Футбол. 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>- Волейбол. 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 скамейке, стоя отжимание у гимнастической лестнице.</p>	
	Всего	68 часов