

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



## III класс

## Результаты, достигаемые к концу года

Здоровье и безопасность	Движение и моторные навыки и умения	Активное участие
Ф.в.Ш.1.1. Учащийся соблюдает правила личной гигиены и безопасности.	Ф.в.Ш.2.1. Учащийся показывает необходимые для участия в физических активностях двигательные навыки и умения (перемещение - пробежка, бег за кем-либо; Манипуляция - удар, бросок в цель; Поддержание равновесия – движение, вращение телом в разные стороны).	Ф.в.Ш.3.1. Учащийся участвует в таких основных физических активностях, которые улучшают его здоровье.
		Ф.в.Ш.3.2. При участии в физических активностях учащийся приобретает, т.н. жизненные навыки и умения (решение проблемы, принятие решения, постановка цели, взаимоотношение с людьми).
		Ф.в.Ш.3.3. Учащийся связывает физическую активность с состоянием тела.

**Направление: Здоровье и безопасность****Ф.в.Ш.1.1. Учащийся соблюдает правила личной гигиены и безопасности.**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Описывает, какого рода пищу должен выбрать с целью сохранения здоровья и физической активности;
- Описывает значение чистоты тела и крепких зубов для здоровья человека;
- Описывает влияние физической активности на здоровье человека;
- Описывает, как необходимо защититься от болезни во время эпидемий, изменения окружающей среды;
- Описывает, как необходимо защититься от ранений и травм;
- Описывает основные правила дорожной безопасности (переход, светофор);
- Описывает отрицательное влияние курения и алкоголя на физическое развитие человека.

**Направление: Движение и моторные навыки и умения****Ф.в.Ш.2.1. Учащийся показывает необходимые для участия в физических активностях двигательные навыки и умения (передвижение - пробежка, бег за кем-либо; Манипуляция - удар, бросок в цель; Поддержка равновесия – движение, вращение телом в разные стороны).**

Результат является наглядным, если учащийся:

- При передвижении совмещает различные движения, меняет скорость и направление;
- Двигается в разных направлениях, обходит препятствия, способен оторваться от противника;
- Передвигается с мячом (подбрасывает мяч ногой или рукой);
- Выбирает оптимальные скорость и путь для достижения цели с мячом или без него;
- Бьет мячом в цель или передает пас стоящему на месте партнеру;
- Делает обманчивые движения с мячом или без него;
- Не дает возможность шариком или легкому мячу опуститься на землю (подбрасывает мяч головой, рукой, ногой, плечом);
- С пробежкой на коротком расстоянии перепрыгивает невысокое препятствие;
- Сохраняет равновесие на брусках;
- Двигает телом в разные направления (во время занятий на бревне или Шведской лестнице).

**Направление: Активное участие****Ф.в.Ш.3.1. Учащийся участвует в таких основных физических активностях, которые улучшают его здоровье.**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Активно участвует во всяческих индивидуальных и групповых тренировках, танцах и играх;
- Активно подключается к школьным и дворовым играм;
- Во время каникул использует полученные в школе знания и передает их другим.

**Ф.в.Ш.3.2. При участии в физических активностях учащийся приобретает, т.н. жизненные навыки и умения (решение проблемы, принятие решения, постановка цели, взаимоотношение с людьми).**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Во время игры соблюдает установленные правила;
- Учитывает интересы других;
- Заботится о других игроках и спортивном инвентаре;
- Намечает цель (хочу научиться делать ритмическим, занятия, хочу быть более быстрым) и совместно с учителем планирует необходимые для достижения цели активности.

**Ф.в.Ш.3.3. Связывает физическую активность с состоянием тела.**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Описывает особенности натренированного тела (красивое тело, сильные мышцы, физическая выносливость);
- Описывает свое физическое состояние до тренировки, во время тренировки и после тренировки (дыхание, сердцебиение, повышение температуры).



## IV класс

## Результаты, достигаемые к концу года

Здоровье и безопасность	Движение и моторные навыки и умения	Активное участие
<p><b>Ф.в.IV.1.1.</b> Учащийся соблюдает правила личной гигиены и безопасности.</p>	<p><b>Ф.в.IV.2.1.</b> Учащийся показывает необходимые для участия в физических активностях двигательные навыки и умения (перемещение – пробежка, бег за кем-либо; Манипуляция – удар ногой, захват; Поддержание равновесия – перенос тяжести тела с одной ноги на другую, или с одной руки на другую).</p>	<p><b>Ф.в.IV.3.1.</b> Учащийся участвует в таких основных физических активностях, которые улучшают его здоровье.</p>
		<p><b>Ф.в.IV.3.2.</b> При участии в физических активностях учащийся приобретает, т.н. жизненные навыки и умения (решение проблемы, принятие решения, постановка цели, взаимоотношение с людьми).</p>

**Результаты, достигаемые к концу года и их индикаторы****Направление: Здоровье и безопасность****Ф.в.IV.1.1. Учащийся соблюдает правила личной гигиены и безопасности.**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Описывает значение здоровья для человека и преимущество здорового образа жизни;
- Описывает факторы, которые влияют на форму и размер тела (диета, тренировки);
- При передвижении пешком, самокатом или велосипедом соблюдает правила безопасности движения;
- Описывает краткосрочное и длительное влияние курения на состояние здоровья первичных и вторичных (т.е. тех людей, которые сами не курят, но которым приходится находиться в окружении курильщиков) курильщиков;
- Перечисляет те факторы (телевидение, реклама, окружение)/, которые влияют на решение человека-быть ему курильщиком или нет.

**Направление: Движение и моторные навыки и умения****Ф.в.IV.2.1. Учащийся показывает необходимые для участия в физических активностях двигательные навыки и умения (перемещение \_ пробежка, бег за кем-либо; Манипуляция – удар ногой, захват; Поддержание равновесия – перенос тяжести тела с одной ноги на другую/, или с одной руки на другую).**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Во время ритмических занятий совмещает движения разного рода и разной скорости, меняет ритм под музыку;
- Использует необходимые для командных игр (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол) элементы;
- При беге с разного расстояния бросает мяч в цель, передает другому игроку;
- При дриблинге быстро останавливает мяч, ногой передает его другому игроку;
- Руками висит на брусках и канате, поднимается, качается, меняет руки;
- Сохраняет равновесие во время прохождения по дровну, выполняет различные упражнения на Шведской стенке;
- При прыжке с низкой высоты меняет место приземления и направление;
- При плавании использует разный стиль (кроль, брас, баттерфляй).



**Направление: Активное участие****Ф.в.IV.3.1. Учащийся участвует в таких основных физических активностях, которые улучшают его здоровье.**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Участвует в физических активностях, предусмотренных программой;
- Совместно с учителем планирует и регулярно выполняет предусмотренные его целями или соответствующие его здоровью и строению тела необходимые физические активности.

**Ф.в.IV.3.2. При участии в физических активностях учащийся приобретает, т.н. жизненные навыки и умения (решение проблемы, принятие решения, постановка цели, взаимоотношение с людьми).**

Результат является наглядным, если учащийся:

- Намечает связанную с физическими активностями реальную цель и составляет план действия (определяет, кто может помочь ему в достижении цели, как он должен понять, достигнута цель или нет);
- Соблюдает правила и этикет игры (достойно встречает как выигрыш, так и проигрыш);
- Проявляет уважение к другим игрокам (разговаривает вежливо, прислушивается к мнению других, корректен во время спора).

