

1.2.10. Физическая культура.

Личностные результаты и метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура»

класс	Результаты изучения предмета «Физическая культура»			
	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
	<i>личностные</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
1 класс	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	С помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- видеть красоту движений; - оценивать красоту телосложения и осанки, - технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках
2 класс	проявление положительных качеств личности; - управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих	- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	- видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - с помощью учителя планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

	интересов		• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках
3 -4 класс	• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • 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	• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	• самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

	ними общий язык и общие интересы.			
	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура»

Ценностные ориентиры: В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.		
Уровни развития		
Класс/ тема	Учащийся научится:	Учащийся получит возможность научиться
1 класс		
Знания о физической культуре	представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	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.
Способы физкультурной деятельности	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня.

	изученными правилами; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей	
Физическое совершенствование	• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; • играть в подвижные игры; • выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; • выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности	• <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
Формы и методы оценочной деятельности		
Уровень физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование		
2 класс		
Знания о физической культуре	• иметь представление: – о зарождении древних Олимпийских игр; – о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; – о правилах проведения закаляющих процедур; – об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;	• <i>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.</i>

Способы физкультурной деятельности	• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; — вести систематические наблюдения за динамикой показателей	• 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.
Физическое совершенствование	• определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); • вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; • выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; • выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; • демонстрировать уровень физической подготовленности	• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Формы и методы оценочной деятельности		
Уровень физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами Тестирование		
3 класс		
Знания о физической культуре	• иметь представление: – о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; – о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; – об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; - излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.	• 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.
Способы физкультурной деятельности	• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	• 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.
Физическое	• составлять и выполнять комплексы	• сохранять правильную осанку, оптимальное

совершенствование	общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; • выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; • проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); • составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; • вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • демонстрировать уровень физической подготовленности	<i>телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
Формы и методы оценочной деятельности		
Уровень физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами Тестирование		
4 класс		
Знания о физической культуре	• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных	• <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> • <i>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.</i>

	физических качеств; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы физкультурной деятельности	• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),	• 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;

	соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей	• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)
Формы и методы оценочной деятельности		
Уровень физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование		

