

Орієнтовні вимоги до оцінювання результатів навчання учнів 3 класу Нової української школи

Загальні критерії оцінювання учнів 3 класу з навчального предмету з фізичної освітньої галузі

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Рухова діяльність
<p><i>має уявлення про історію виникнення Олімпійських ігор;</i> <i>називає олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;</i> <i>пояснює вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів;</i></p> <p><i>добирає спортивний інвентар відповідно виду спорту;</i></p> <p><i>контролює свій фізичний стан за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям перед фізичними навантаженнями в процесі та після занять;</i></p> <p><i>виконує організовуючі вправи команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці;</i></p> <p><i>виконує загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів;</i></p> <p><i>розрізняє та виконує присідання, виси, упори: присідання, нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг; перехід із сідю на правому стегні у сід на лівому стегні; виси та упори – згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині;</i> <i>виконує елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед; “міст” із положення лежачи;</i> <i>володіє навичками пересувань: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м;</i> <i>пересування танцювальними кроками: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи босоніж;</i> <i>лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами; лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч); лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві);</i></p>

володіє навичками метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1x1 м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень;

виконує вправи з великим м'ячем: елементами баскетболу – тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою; елементи футболу – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), ведення м'яча вивченими способами між стійками і їх обведенням; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата);

застосовує вивчені прийоми в іграх з міні-баскетболу та міні-футболу;

виконує стрибки: зі скакалкою на одній, двох ногах;

стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги”; *стрибки* у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; стрибки “у кроці”;

виконує фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили – у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;

швидкості – біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м;

підкидання і ловіння малого м'яча по черговою правою і лівою рукою;

витривалості – рівномірний біг у повільному темпі до 6 хв. (з можливим переходом на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня);

гнучкості – рухи руками, ногами і тулубом з поступовим збільшенням амплітуди рухів;

вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку;

координації – пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; “човниковий” біг 4 х 9 м;

добирає та виконує фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості: вправи для м'язів ший, плечового пояса, верхніх кінцівок,

спини, живота, тулуба та нижніх кінцівок;

загальнорозвивальні вправи в русі: ходьба, біг, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути тулуба;

загальнорозвивальні вправи з предметами:

з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;

вправи для попередження плоскостопості: ходьба, біг на носках, ходьба перекатами з п'яти на носок, “гусінь”, “ведмідь клишоногий”, стрибки; *володіє* навичками пересувань на лижах вивченими ходами (одночасний, безкроковий, поперемінний, двокроковий) на відстань до 1000 м; *спуски* у низькій стійці; *підйоми* “драбинкою”; *гальмування* “плугом”; “напівплугом”;

виконує вправи у воді – стрибок у воду з бортика; багатократні видихи у воду із зануренням; рухи руками і ногами як у плаванні стилем кроль на грудях; узгодження рухів руками із диханням; ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук і дихання; подолання дистанції до 15 м вивченим способом. *

дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді. *

Ігрова та змагальна діяльність

бере участь у рухливих, спортивних іграх та естафетах, ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей.

дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.