Орієнтовні вимоги до оцінювання результатів навчання учнів 4 класу Нової української школи

Загальні критерії оцінювання учнів 4 класу з навчального предмету з фізичної освітньої галузі

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**
Рухова діяльність
має уявлення про фізичне виховання в Запорізькій Січі; *розуміє* роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної системи організму; *володіє* навичками моделювання рухової діяльності відповідно до визначених навчальних завдань; *виконує* організовуючі вправи перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали; *виконує* загальнорозвивальні вправи в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); *розрізняє та виконує* сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопці); виси та упори – упор на низьких паралельних брусах; махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на нижню жердину (дівчата); із упору на низькій перекладині (хлопці) і на нижній жердині (дівчата) зіскок з поворотом на 90 градусів; елементи акробатики*:* "міст" із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопці, з допомогою); *володіє* навичками пересувань: ходьба по спіралі; шеренговим кроком; *біг* по слабопересіченій місцевості до 1000 м; біг 30 м з низького старту; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера; *танцювальні кроки:* "бігунець"; "голубець"; ритмічні завдання; фрагмент танцю "Гопак" (32 такти); *лазіння* по вертикальному канату в три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням; *володіє* навичками виконання вправ з малим м'ячем: метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 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: елементи баскетболу – ловіння і передачі м’яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча; ведення м’яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; кидки м’яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча;
елементи футболу – удари м’яча вивченими способами на точність; фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; віднімання м’яча вибиванням у суперника;
елементи гандболу – ловіння м’яча двома руками; передачі м’яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); кидок м’яча зігнутою рукою зверху; ведення м’яча правою і лівою рукою;
застосовує вивчені прийоми в іграх міні-баскетболу, міні-футболу та міні-гандболу;

виконує: стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; стрибки, обертаючи скакалку вперед із перехрещуванням рук (дівчата);
стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”;
стрибки у довжину з розбігу 7–9 кроків способом “зігнувши ноги”;
виконує фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили – загальнорозвивальні вправи з набивними м’ячами (вага – 1 кг), з гантелями (вага – 500 г); сидячи згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині;
швидкості – біг з високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м’ячі тощо); біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; біг з прискоренням за сигналом; багатократні кидки м’яча у стіну в максимальному темпі*;*
витривалості – повторний біг 3-5 х 30; стрибки зі скакалкою до 2 хв.; рівномірний біг до 6 хв.;
гнучкості – вправи на розтягування в парах*;* пружинчасті похитування у положенні “шпагат” (у різних площинах); нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); пружинчасті нахили тулуба із різних вихідних положень;
координації – подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами перелізаннями); “човниковий” біг.
складає та виконує комплекси фізичних вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості;
дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.

володіє навичками пересувань на лижах до 1200 м вивченими ходами;

лижні ходи – одночасні ходи; навперемінний двокроковий хід; *спуски* – вибір стійки відповідно до висоти схилу *;* *підйоми* – “ялинкою”; вибір способу підйому, залежно від рельєфу схилу; *гальмування* вивченими способами*;* * *виконує* вправи у воді – ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) з підключенням роботи ніг як під час плавання способом на спині; ковзання на спині з підключенням роботи ніг як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою; подолання дистанції до 25 м; * *дотримується* правил безпечної поведінки для себе та однокласників на воді.
Ігрова та змагальна діяльність
бере участь у рухливих іграх, спортивних іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих та спортивних ігор; *дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.