

# СПИСОК

## итоговых планируемых результатов

№ п/п	Планируемые результаты	Этапы их формирования	Способы оценки
<b>К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</b>			
<b>Знания о физической культуре:</b>			
	- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);	<b>1 класс</b>	- устный опрос
	- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);		- устный опрос
	- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;		- устный опрос
	иметь представление об основных видах разминки		- устный опрос - выполнение упражнений
<b>Способы физкультурной деятельности.</b>			
<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</b>			
	- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;		- выполнение упражнений
	- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.		- выполнение упражнений
<b>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:</b>			
	- участвовать в спортивных эстафетах,		- выполнение упражнений

	развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.		- соревнование - участие в спортивных играх и др.
--	--	--	--

### Физическое совершенствование.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность:

	- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;		- выполнение упражнений
	- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;		- выполнение упражнений
	- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);		- выполнение упражнений - соревнование
	- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;		- выполнение упражнений - соревнование
	- осваивать способы игровой деятельности.		- выполнение упражнений - соревнование - участие в спортивных играх и др.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

#### *Знания о физической культуре*

	- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;	<b>2 класс</b>	- устный опрос - выполнение упражнений
	кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его		- устный опрос

	нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.		
--	---	--	--

***Способы физкультурной деятельности.***

**Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:**

	выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;		- выполнение упражнений
	использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;		- выполнение упражнений
	принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;		- выполнение упражнений - устный опрос
	знать основные строевые команды.		- выполнение упражнений

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:**

	составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;		- выполнение упражнений - устный опрос
	- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному		- устный опрос

	воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека		
<b>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:</b>			
	участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.		- выполнение упражнений - соревнование - участие в спортивных играх и др.
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b>			
	осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;		- выполнение упражнений
	осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;		- выполнение упражнений
	осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;		- выполнение упражнений
	демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);		- выполнение упражнений
	осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).		- выполнение упражнений - соревнование
<b>К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</b>			
<b>Знания о физической культуре:</b>			
	представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;	<b>3 класс</b>	- устный опрос
	выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;		- выполнение упражнений - устный опрос
	представлять и описывать общее строение человека, называть основные части		- устный опрос

	костного скелета человека и основные группы мышц;		
	описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;		- устный опрос
	формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;		- устный опрос
	находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;		- устный опрос
	различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;		- устный опрос
	различать упражнения на развитие моторики;		- выполнение упражнений
	объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;		- устный опрос - выполнение упражнений
	формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);		- устный опрос - выполнение упражнений
	выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.		- устный опрос
<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</b>			
	самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;		- выполнение упражнений
	организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).		- выполнение упражнений, - соревнование - участие в спортивных играх и др.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</b>			
	определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности		- выполнение упражнений - устный опрос
	проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.		- выполнение упражнений
<b>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:</b>			
	составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;		- выполнение упражнений, - соревнование - участие в спортивных играх и др.
	выполнять ролевые задания при		- выполнение упражнений

	проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).		- соревнование - участие в спортивных играх и др.
<b>Физическое совершенствование.</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b>			
	осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;		- выполнение упражнений
	осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;		- выполнение упражнений - соревнование - выполнение нормативных показателей и др.
	осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;		- выполнение упражнений
	осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;		- выполнение упражнений
	проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;		- выполнение упражнений
	осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		- выполнение упражнений
	осваивать строевой и походный шаг		- выполнение упражнений
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>			
	осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;		- выполнение упражнений - соревнование - выполнение нормативных показателей и др.
	осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);		- выполнение упражнений
	осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;		- выполнение упражнений

	осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;		- выполнение упражнений - соревнование - выполнение нормативных показателей и др.
	осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).		- выполнение упражнений

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

***Знания о физической культуре:***

	определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;	<b>4 класс</b>	- устный опрос
	называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;		- устный опрос
	понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;		- устный опрос
	формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;		- устный опрос
	характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;		- устный опрос
	давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;		- устный опрос
	знать строевые команды;		- выполнение упражнений,
	знать и применять методику определения результатов развития		- выполнение упражнений - устный опрос

	физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;		
	определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;		- устный опрос
	определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;		- устный опрос
	различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).		- устный опрос

#### **Способы физкультурной деятельности:**

	составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;		- устный опрос
	измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);		- устный опрос
	объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);		- устный опрос
	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		- выполнение упражнений
	моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие		- выполнение упражнений
	составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		- выполнение упражнений - соревнование - участие в спортивных играх и др.

#### ***Физическое совершенствование***

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

	осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития		- выполнение упражнений - устный опрос
--	---	--	---



	физических качеств и способностей;		
	осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;		- выполнение упражнений - устный опрос
	осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);		- выполнение упражнений - устный опрос
	принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.		- выполнение упражнений - устный опрос

### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

	осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;		- выполнение упражнений
	осваивать технику выполнения спортивных упражнений;		- выполнение упражнений
	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;		- выполнение упражнений
	проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;		- выполнение упражнений
	выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;		- выполнение упражнений
	различать, выполнять и озвучивать строевые команды;		- выполнение упражнений - устный опрос
	осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;		- выполнение упражнений
	осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;		- выполнение упражнений - соревнование - выполнение нормативных

			показателей и др.
	описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);		- выполнение упражнений - устный опрос
	соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;		- устный опрос
	демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;		- выполнение упражнений
	демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;		- выполнение упражнений
	осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);		- выполнение упражнений - соревнование
	осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;		- выполнение упражнений - соревнование
	моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);		- выполнение упражнений
	осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;		- выполнение упражнений - соревнование - участие в спортивных играх и др.
	осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;		- выполнение упражнений - участие в спортивных играх и др.
	осваивать технические действия из спортивных игр		- выполнение упражнений