

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №7»

РАССМОТРЕНО:

на заседании кафедры 30.08.22.

руководитель кафедры

Крючкова Е.В. 



СОГДАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР

Г.П. Евдокимова

Рабочая программа для обучающихся с ОВЗ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 классы

Составитель:

Крючкова Е.В.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой НОО лица. В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся развивают практическое мышление, получают представление об укреплении здоровья и здоровом образе жизни; овладевают определенными двигательными навыками; учатся применять практические знания при решении различных задач и оценивать полученные результаты; овладевают умениями решения учебных задач; развивают мышление, творчество и самостоятельность. Учебный материал по предмету распределяется следующим образом:

**Выпускник научится:**

- 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 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).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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;

– 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– 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 приемы;

– 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Содержание начального общего образования по учебному предмету**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура** . Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание (ознакомливание как с видом спорта в теоретическом аспекте) как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры** . История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения** . Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности :**

**Самостоятельные занятия** . Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения** . Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование :**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

**Спортивно-оздоровительная деятельность :**

**Гимнастика с основами акробатики** . Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика**. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющим направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки** . Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможение.

**Подвижные и спортивные игры** . На материале гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся; остановка мяча; ведение мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 270 часов. Для реализации индивидуальных педагогических технологий, с целью удовлетворения потребностей родителей (лиц их заменяющих) и педагогического коллектива программа предусматривает выделение 21 часа в год (84 часа) на коррекцию процесса обучения (часть формируемая участниками образовательного процесса) через различные формы организации деятельности учащихся. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок,

индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение 51 час на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Тематическое планирование  
по предмету физическая культура в 1 классах**

| №<br>урок<br>а | Тема<br>раздела<br>програ<br>ммы  | Коли<br>честв<br>о<br>часо<br>в | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                   |                                 | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-12           | Раздел:<br>лёгкая<br>атлетик<br>а | 12                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> |

|       |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> | <p>физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 13-33 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и</li> </ul> |

|       |                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |    | <p>оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> </ul> | <p>аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| 34-57 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 24 | <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно</li> </ul> |



|       |                      |    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|----------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> </ul>                                                                                       | эстетической привлекательностью;<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul>                                            | оценивать технику их выполнения;<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> |
| 58-69 | Раздел: лыжные гонки | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|       |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |   | <p>организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>                                                                                                                           | <p>обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | <p>безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 70-78 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 9 | <p>*красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> <li>• владение умением</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>• понимание физической культуры как средства</li> </ul> | <p>*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных</li> </ul> |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |   | осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;                                                                                                                                               | организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | особенностей физической подготовленности;<br>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 79-81 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> |

|       |                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |   | <p>адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| 82-84 | Раздел :<br>плавание | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                 | <p>владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и</li> </ul> |

|       |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. ознакомление как с видом спорта в теоретическом аспекте</li> </ul>                 |
| 85-99 | Раздел: лёгкая атлетика | 14 | <p>*владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul> | <p>*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать</li> </ul> | <p>* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> </ul> |

|  |  |  |  |                                                                       |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|

**Тематическое планирование  
по предмету физическая культура в 2 классах**

| №<br>учеб-<br>ных<br>заня-<br>тий | Тема<br>раздела<br>программы  | Количе-<br>ство<br>часов | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                               |                          | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-12                              | Раздел:<br>лёгкая<br>атлетика | 12                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> |

|       |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |    | <p>средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> | <p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13-34 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять</li> </ul> |

|       |                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |    | совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;<br>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | принятии общих решений;<br>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.                                                                             | дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.<br>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.        |
| 35-60 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 27 | красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;<br>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений                                                                                                                              | • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;<br>• понимание культуры движений человека, | • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;<br>• умение оказывать помощь |



|       |                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |    | <p>посредством занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> </ul>                                                                                                | <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> | <p>занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> |
| 61-72 | Раздел: лыжные гонки | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |

|       |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |   | <p>правила безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <p>занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | одежды;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 73-81 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 9 | <p>*красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> <li>• владение умением осуществлять поиск</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>• понимание физической</li> </ul> | <p>*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в</li> </ul> |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |   | информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;                                                                                                                                                                                     | культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;<br>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 82-84 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> |

|       |                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |   | <p>поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> | <p>собеседника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 85-87 | Раздел :<br>плавание | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и</li> </ul> |

|        |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|-------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.<br>ознакомливание как с видом спорта в теоретическом аспекте                                                                                                                                   |
| 85-102 | Раздел: лёгкая атлетика | 18 | *владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;<br>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | *бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;<br>• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;<br>• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, | * способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;<br>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |

|  |  |  |  |                                                     |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | отвечать за результаты<br>собственной деятельности. |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------|--|

**Тематическое планирование  
по предмету физическая культура в 3 классах**

| №<br>учеб<br>ных<br>заня<br>тий | Тема<br>раздела<br>программы  | Количе<br>ство<br>часов | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                               |                         | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-12                            | Раздел:<br>лёгкая<br>атлетика | 12                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</li> <li>• владение знаниями по основам организации и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> |

|       |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |    | <p>проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>                                                                   | <p>наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13-34 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,</li> </ul> |



|       |                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |    | <p>мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> </ul>                      | <p>обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>соблюдать правила игры и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 35-60 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 27 | <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику</li> </ul> |

|       |                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |    | красиво, легко и непринужденно.                                                                                                                                                                                                                                                                  | эстетической привлекательностью;<br>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.                                                                                                         | их выполнения;<br>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;<br>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. |
| 61-72 | Раздел: лыжные гонки | 12 | • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;<br>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;<br>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и | • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;<br>• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;<br>• поддержание оптимального уровня | * способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;<br>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;                                                                         |

|       |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |   | оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 73-81 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 9 | <p>*красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и</li> </ul> | <p>*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>• способность вести наблюдения</li> </ul> |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |   | систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | девиантного (отклоняющегося) поведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 82-84 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой</li> </ul> | <p>*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> |

|       |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                   |   | <p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 85-87 | Раздел : плавание | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и</li> </ul> |

|        |                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | соревнований.<br>ознакомливание как с видом спорта в теоретическом аспекте                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 85-102 | Раздел:<br>лёгкая атлетика | 18 | <p>*владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul> | <p>*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> | <p>* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> </ul> |

**Тематическое планирование  
по предмету физическая культура в 4 классах**

| №<br>учеб-<br>ных<br>заня-<br>тий | Тема<br>раздела<br>программы  | Количе-<br>ство<br>часов | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                               |                          | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-12                              | Раздел:<br>лёгкая<br>атлетика | 12                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> |

|       |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |    | <p>средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> | <p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13-34 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 21 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять</li> </ul> |



|       |                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |    | совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;<br>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | принятии общих решений;<br>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.                                                                             | дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.<br>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.        |
| 35-60 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 27 | красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;<br>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений                                                                                                                              | • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;<br>• понимание культуры движений человека, | • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;<br>• умение оказывать помощь |

|       |                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |    | <p>посредством занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> </ul>                                                                                                | <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> | <p>занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> |
| 61-72 | Раздел: лыжные гонки | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |

|       |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          |   | <p>правила безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <p>занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | одежды;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 73-81 | Раздел: гимнастика с основами акробатики | 9 | <p>*красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</li> <li>• владение умением осуществлять поиск</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>• понимание физической</li> </ul> | <p>*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в</li> </ul> |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |   | информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;                                                                                                                                                                                     | культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;<br>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 82-84 | Раздел: подвижные и спортивные игры | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> |

|       |                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |   | <p>поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> | <p>собеседника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 85-87 | Раздел :<br>плавание | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и</li> </ul> |

|        |                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.<br>ознакомливание как с видом спорта в теоретическом аспекте                                                                                                                                   |
| 85-102 | Раздел:<br>лёгкая атлетика | 18 | *владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;<br>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | *бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;<br>• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;<br>• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты | * способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;<br>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |

|  |  |  |  |                           |  |
|--|--|--|--|---------------------------|--|
|  |  |  |  | собственной деятельности. |  |
|--|--|--|--|---------------------------|--|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890971

Владелец Гареева Ольга Ивановна

Действителен с 20.05.2024 по 20.05.2025