

Список итоговых планируемых результатов
с указанием этапов их формирования и способов оценки по учебному предмету
«Физическая культура»

Итоговые планируемые результаты по физической культуре. Этап формирования: 5 класс Список итоговых планируемых результатов:	Способ оценки
выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	Устный ответ
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;	Устный ответ
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;	Устный ответ Наблюдение
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;	Наблюдение
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	Демонстрация упражнений
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);	Наблюдение Демонстрация упражнений
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);	Демонстрация упражнений
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;	Демонстрация упражнений
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;	Демонстрация упражнений
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Демонстрация упражнений
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	Демонстрация упражнений
демонстрировать технические действия в спортивных играх:	Демонстрация упражнений
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в	Демонстрация упражнений

движении);	
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	Демонстрация упражнений
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).	Демонстрация упражнений

Итоговые планируемые результаты по физической культуре. Этап формирования: 6 класс Список итоговых планируемых результатов:	Способ оценки
характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;	Устный ответ
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;	Устный ответ
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;	Тестирование Наблюдение
подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;	Наблюдение
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;	Устный ответ
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Демонстрация упражнений
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);	Демонстрация упражнений
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;	Демонстрация упражнений
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Демонстрация упражнений
выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:	
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной	Демонстрация упражнений

физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	
баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).	Демонстрация упражнений
Итоговые планируемые результаты по физической культуре. Этап формирования: 7 класс Список итоговых планируемых результатов:	Способ оценки
проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;	Устный ответ
объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;	Устный ответ
объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;	Устный ответ
составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);	Наблюдение
выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);	Самооценка
составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);	Демонстрация упражнений
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);	Демонстрация упражнений
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;	Демонстрация упражнений

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;	Демонстрация упражнений
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	Демонстрация упражнений
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:	Демонстрация упражнений
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).	Демонстрация упражнений

Итоговые планируемые результаты по физической культуре. Этап формирования: 8 класс Список итоговых планируемых результатов:	Способ оценки
проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;	Устный ответ
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;	Устный ответ
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;	Демонстрация упражнений
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;	Демонстрация упражнений Самооценка
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);	Демонстрация упражнений
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);	Демонстрация упражнений

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;	Демонстрация упражнений
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;	Демонстрация упражнений
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	Демонстрация упражнений
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:	Демонстрация упражнений
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);	Демонстрация упражнений
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).	Демонстрация упражнений

Итоговые планируемые результаты по физической культуре. Этап формирования: 9 класс Список итоговых планируемых результатов:	Способ оценки
отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;	Устный опрос
понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;	Устный ответ
объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся;	Устный ответ
использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;	Демонстрация упражнений Наблюдение
измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для	Наблюдение Самооценка

планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;	
определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;	Наблюдение Устный ответ
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);	Демонстрация упражнений
составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);	Демонстрация упражнений
составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);	Демонстрация упражнений
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);	Демонстрация упражнений
совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;	Демонстрация упражнений
выполнять повороты кувырком, маятником;	Демонстрация упражнений
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;	
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;	Демонстрация упражнений
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Демонстрация упражнений Устный ответ

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся систематически демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются большие пробелы в знании материала

используя в деятельности			
--------------------------	--	--	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: -	Учащийся: –	Более половины	Учащийся может

<p>самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги - постоянно демонстрирует высокий уровень выполнения техники упражнений как одиночных, так и в связке</p>	<p>организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>выполнить самостоятельно только один из пунктов и только с помощью учителя</p>
---	---	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и т.д. – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценивание тестовых работ учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

- «5» - 90 – 100 %;
- «4» - 70 – 89 %;
- «3» - 50 – 69 %;
- «2» - 0 – 49 %.

3. График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом уроке	5-9
Практическая работа	Тематический	По итогам освоения раздела	5-9
Тестирование Наблюдение	Тематический	По итогам освоения темы	5-9
Демонстрация упражнений	Тематический	По итогам освоения темы	5-9
Устный опрос	Тематический	По итогам освоения темы	5-9
Проектная работа	Итоговый	По итогам освоения темы	5-9