

Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

Физическая культура

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
5 класс	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга	Текущий - 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	Текущий - 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	Текущий - устный ответ, наблюдение
	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики	Текущий – наблюдение
	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки)	Текущий – 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)	Текущий – демонстрация упражнений
	передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции	Текущий – демонстрация упражнений
	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Текущий – демонстрация упражнений
	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Текущий, промежуточный – демонстрация упражнений
	демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении)	Текущий, тематический – демонстрация упражнений
	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)	Текущий, тематический – демонстрация упражнений
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по	Текущий, тематический –	

	неподвижному мячу с небольшого разбега)	демонстрация упражнений
--	---	-------------------------

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
6 класс	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	Текущий - устный ответ
	измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития	Текущий – устный ответ
	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой	Текущий – тестирование, наблюдение
	подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями	Текущий – наблюдение
	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности	Текущий - устный ответ
	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Текущий – 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)	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости	Текущий – 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	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Текущий – демонстрация упражнений
	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Текущий, промежуточный – демонстрация упражнений
	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча	Текущий, тематический – демонстрация упражнений

	двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	
	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Текущий, тематический – 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)	Текущий, тематический – демонстрация упражнений

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
7 класс	проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России	Текущий - устный ответ
	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни	Текущий - устный ответ
	объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения	Текущий - 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)	Текущий - наблюдение, самооценка
	выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки)	Текущий – демонстрация упражнений
	составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки)	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши)	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Текущий – демонстрация упражнений

	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Текущий, промежуточный – демонстрация упражнений
	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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)	Текущий, тематический – демонстрация упражнений
	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Текущий, тематический – 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).	Текущий, тематический – демонстрация упражнений

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
8 класс	проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации	Текущий – устный ответ
	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом	Текущий – устный ответ
	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела	Текущий – демонстрация упражнений
	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств	Текущий - демонстрация упражнений, самооценка
	выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	Текущий – 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)	Текущий – 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	Текущий – демонстрация упражнений
	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их	Текущий – демонстрация упражнений

	технике	
	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	Текущий – демонстрация упражнений
	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	Текущий – устный ответ
	выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы	Текущий – устный ответ, демонстрация упражнений (при наличии бассейна)
	выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	Текущий – устный ответ, демонстрация упражнений (при наличии бассейна)
	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Текущий, промежуточный – демонстрация упражнений
	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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)	Текущий, тематический – 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)	Текущий, тематический – 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)	Текущий, тематический – демонстрация упражнений

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
9 класс	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	Текущий – устный ответ
	понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака	Текущий – 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 общеобразовательной организации	Текущий – устный ответ
	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа	Текущий – демонстрация упражнений, наблюдение.

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой	Текущий - наблюдение, самооценка
определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи	Текущий - наблюдение, устный ответ
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)	Текущий - демонстрация упражнений
составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши)	Текущий - демонстрация упражнений
составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки)	Текущий - демонстрация упражнений
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)	Текущий - демонстрация упражнений
совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Текущий - демонстрация упражнений
совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Текущий - демонстрация упражнений
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	Текущий – устный ответ, демонстрация упражнений (при наличии бассейна)
выполнять повороты кувырком, маятником	Текущий – устный ответ, демонстрация упражнений (при наличии бассейна)
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием	Текущий – устный ответ, демонстрация упражнений (при наличии бассейна)
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	Текущий, Тематический – демонстрация упражнений
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Текущий, промежуточный (итоговый) – демонстрация упражнений