

СПИСОК

итоговых планируемых результатов

№ п/п	Планируемые результаты	Этапы их формирования	Способы оценки
К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:			
	- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	5 класс	тест
	- 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;		тест, выполнение физических упражнений
	- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;		выполнение физических упражнений
	- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;		выполнение физических упражнений
	- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;		выполнение физических упражнений
	- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- 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);		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;		выполнение физических упражнений
	- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;		выполнение нормативов по физической культуре;

	- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		оценка техники двигательных действий выполнение нормативов по физической культуре;
	- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);		оценка техники двигательных действий выполнение нормативов по физической культуре;
	- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;		выполнение физических упражнений
	- демонстрировать технические действия в спортивных играх:		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

	- 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;	6 класс	тест
	- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;		тест
	- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;		тест
	- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и		тест

	гигиеническими требованиями;		
	- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;		выполнение физических упражнений
	- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;		выполнение физических упражнений
	- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);		оценка техники двигательных действий
	- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;		выполнение нормативов по физической культуре; выполнение физических 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;		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);		оценка техники двигательных действий выполнение нормативов по физической культуре;
	- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;		выполнение физических упражнений
	- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
	- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий

	деятельности);		
	- 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).		выполнение физических упражнений оценка техники двигательных действий
К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:			
	- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;	7 класс	тест
	- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;		тест
	- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;		тест
	- 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);		тест
	- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);		оценка техники двигательных действий выполнение физических упражнений
	- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);		выполнение физических упражнений
	- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);		оценка техники двигательных действий выполнение физических упражнений
	- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;		выполнение физических упражнений
	- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;		оценка техники двигательных действий выполнение физических 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 (для бесснежных районов – имитация перехода);		оценка техники двигательных действий выполнение физических упражнений
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;		выполнение физических упражнений
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:		оценка техники двигательных действий;
- 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);		оценка техники двигательных действий;
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);		оценка техники двигательных действий;
- 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).		оценка техники двигательных действий;

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;	8 класс	тест
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;		тест
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;		тест
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями		тест

	развития основных физических качеств;		
	- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);		оценка техники двигательных действий;
	- 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);		оценка техники двигательных действий;
	- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;		оценка техники двигательных действий; выполнение нормативов по физической культуре;
	- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;		выполнение нормативов по физической культуре;
	- 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 (для бесснежных районов – имитация передвижения);		оценка техники двигательных действий; выполнение нормативов по физической культуре;
	- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;		тест
	- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;		оценка техники двигательных действий;
	- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;		оценка техники двигательных действий;
	- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;		выполнение физических упражнений,
	- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:		оценка техники двигательных действий;
	- 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);		оценка техники двигательных действий; выполнение нормативов по физической культуре;
	- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с		оценка техники двигательных действий;

места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);		выполнение нормативов по физической культуре;
- 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).		оценка техники двигательных действий; выполнение нормативов по физической культуре;

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- 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;	9 класс	тест
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;		тест
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;		тест
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации		тест
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;		тест
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;		тест
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи		тест
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);		выполнение физических упражнений,
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);		выполнение физических упражнений,

	- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);		выполнение физических упражнений,
	- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);		выполнение физических упражнений,
	- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;		выполнение нормативов по физической культуре;
	- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;		выполнение нормативов по физической культуре;
	- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;		тест
	- выполнять повороты кувырком, маятником;		оценка техники двигательных действий;
	- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;		оценка техники двигательных действий;
	- 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;		оценка техники двигательных действий;
	- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.		выполнение физических упражнений